

Parkour



Parkour - immer auf dem Sprung

Hindernisse sind lediglich abwechslungsreiche Herausforderungen auf dem Weg von A nach B.

“Parkour ist die “Kunst der effektiven Fortbewegung”. Eine Sportart, bei der es das Ziel des Parkourläufers ist, sich auf seinem ganze eigenen Weg möglichst effizient von A nach B zu bewegen, egal ob draußen oder über den Geräteparkour in der Turnhalle. Zwei erfahrene Parkourtrainer bringen euch als Anfänger die ersten Techniken bei oder unterstützen euch dabei, euren eigenen Style zu verbessern.

1

FÜR WEN?

Kinder ab 12,
Jugendliche und
Erwachsene

2

WO&WANN?

Turnhalle
Johannesschule
Samstags 14:00 - 15:30
(auch in den Ferien!)

3

ANMELDUNG&FRAGEN

Marco Pokolm
0171.6339161
marco.pokolm@fc-
greffen.de



Ob Drinnen...
in der Turnhalle auf
abwechslungsreichen
Hinderniss-
Parkouren...



..oder Draußen...
auf den gegebenen
Möglichkeiten kann
je nach Kenntnis-
stand und Wetter
geübt werden.



Übungsleiter
Nick Becker
David Schibelle