

Parkour-Workshop

in der zweiten Osterferienwoche
ab 8 Jahren



Melsunger Jugendtreff e.V. - Die Haspel

Fritzlärer Straße 35
34212 Melsungen
05661/ 14 88
0174/ 70 41 856
www.diehaspel.de
info@diehaspel.de



**Bitte die Anmeldeinformationen auf der letzten Seite beachten!
Es gelten die vorherrschenden COVID-19-Beschränkungen.
Weiteres wird nach der Anmeldung mitgeteilt.**

Parkour-Workshop

Mittwoch, den 20.04.2022 bis Freitag, den 22.04.2022



Der Grundgedanke des Parkour-Sports:

Durch verschiedene Bewegungsformen wie Klettern, Springen, Laufen schnell ans Ziel gelangen!

Parkour ist die Kunst der effizienten Fortbewegung und setzt deshalb auf die Kraft des eigenen Körpers, um sich ohne Hilfsmittel über Hindernisse wie Geländer, Treppen und Mauern von einem Punkt zum anderen zu bewegen.

In dem dreitägigen Parkour-Workshop lernt Ihr durch die Trainer Sven Becker und Carlos Meyer von *Parkour Kassel* wie Ihr sowohl Kraft als auch Kondition, Balance und Koordination miteinander kombiniert, um möglichst effizient und kraftsparend ein Ziel zu erreichen.



In der Sporthalle erwarten Euch abwechslungsreiche Parkour-Stationen, bei welchen Euch coole Sprünge, Tricks und sichere Landungen gezeigt und natürlich ausprobiert werden können. Bei gutem Wetter könnt Ihr Eure Fähigkeiten auch unter Aufsicht draußen trainieren und lernen, Hindernisse geschickt zu überwinden.



Wichtige Infos auf einen Blick

Vorerfahrungen im Parkour-Sport sind nicht notwendig.

An jedem Tag ist für ein Mittagessen, Snacks und Getränke gesorgt.

Bitte bringt Euch bequeme Sportkleidung und Hallen- sowie Turnschuhe für draußen mit.

Teilnahmegebühr: 10,- €

Veranstaltungsort: Vierbuchenhalle Röhrenfurth
Vierbuchenstraße 1, 34212 Röhrenfurth

Veranstaltungsbeginn: jeweils um 09:00 Uhr in der Sporthalle

Veranstaltungsende: jeweils um 16:00 Uhr in der Sporthalle