



Kinder- und Jugendhilfe  
Donauries

## Was ist Parkour?

Parkour ist eine Bewegungskunst in der vorhandene Hindernisse kreativ überwunden werden. Dabei geht es darum, Spaß an der Bewegung zu entwickeln, sich selbst in dieser auszudrücken und spielerisch neue Bewegungsabläufe zu erlernen. Die unterschiedlichen Elemente reichen dabei von einzelnen Sprüngen, Rollen und Drehungen bis hin zum "flow", bei dem in einem Fluss mehrere Elemente kombiniert werden. Im Kurs werden die Grundlagen von Parkour und Freerunning sowie dazugehörige Falltechniken vermittelt, anschließend werden erste fortgeschrittene Sprünge erlernt.

## Anmeldung zum Parkour – Workshop am 17.10.2020 – Stadthalle Wemding

10 – 13.30 Uhr für alle von 10 – 15 Jahren      14 – 17.30 Uhr für alle ab 16 Jahren

- Kursgebühr: 10,- € (zu zahlen vor Ort und auch bei unentschuldigtem Fehlen)
- Begrenzte Teilnehmerzahl

Hiermit melde ich meinen Sohn / Tochter

Name: \_\_\_\_\_

Alter: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

Telefon / Mail: \_\_\_\_\_

zum Parkour Workshop an.

✓ Mitzubringen sind:

- Essen und Getränke
- bequeme sportliche Kleidung - Turnschuhe
- Mundschutz

Alle Teilnehmer verpflichten sich an die geltenden Hygieneregeln zu halten und den Anweisungen der Kursleiter Folge zu leisten.

Datum / Unterschrift:

\_\_\_\_\_

Wir freuen uns auf einen bewegungsreichen, spannenden Tag mit euch.

Bianka Maier vom TSV Wemding und Maren Kriegler Gemeindliche Jugendarbeit

Der Anmeldebogen kann per E-Mail oder im JuMi (Dienstag, Mittwoch und Freitag von 13 – 17 Uhr) abgegeben werden.