

A man in a grey tank top and shorts is performing a handstand on a concrete ledge. He is balanced on one hand, with his legs tucked and arms extended. The background shows a clear blue sky and green trees.

NEU

Parkour

PARKOUR FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE MIT PEER

Tag: Ab Montag, den
19.06.2017

Zeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Studio 7

Trainer: Peer

Alter: Für Jugendliche ab
14 Jahren und
Erwachsene

Parkour ist nicht nur eine Sportart, sondern auch eine Lebenseinstellung. Es ist die Kunst, körperliche und mentale Hindernisse zu überwinden.

Im Mittelpunkt steht die Fortbewegung im urbanen Raum. Wir klettern und springen, balancieren und hängen an Mauern, Geländern und Kanten. Dabei gibt es keine vorgegebenen Formen. Was gut funktioniert, darf verwendet werden. So entwickelt jeder Übende seinen eigenen Stil. Parkour ist ein Konkurrenz- und Wettkampffreier Sport.

Unser Leitsatz lautet "Stark sein, um nützlich zu sein!" oder nach dem französischen Ursprung "Etre fort pour être utile".

Parkour bereitet uns auf schwierige Situationen vor: Wir werden mit unseren Ängsten konfrontiert und überwinden diese, arbeiten an unseren Schwächen und unter erschwerten Bedingungen.

Parkour bedeutet, sich der Welt entgegen zu stellen, anstatt sie für uns anzupassen. Getreu dieses Mottos gehen wir mit unserem Kurs nach draußen.

Vom sportlichen Gesichtspunkt ist Parkour ein anspruchsvolles, durchgehend funktionelles Ganzkörpertraining mit hohem koordinativem Anspruch, das gleichzeitig unsere Reflexe, Balance, Gleichgewicht und Körpergefühl schult.

Parkour ist für jedes Leistungslevel geeignet.