



17.10.2020

WORKSHOP PARKOUR

unter Leitung von Eckhard Groß

Am Samstag, den 17. Oktober 2020 um 11.00 Uhr startet in der Schulsporthalle der Grundschule Radbruch der Workshop „PARKOUR“.

BEGINN WORKSHOP 11 UHR

Freerunning, Hindernisse überspringen, mit der Höllenschaukel schwingen, neue Bewegungsarten flüssig miteinander verbinden, damit fordert dich unsere Parkour-Strecke heraus. Das Überwinden der Hindernisse erfolgt ohne Hilfsmittel, ausschließlich mit der Kraft und Kreativität eures eigenen Körpers.

Ihr seit mindestens 15 Jahre alt und habt Bock diese effizienten Techniken zu erlernen, dann kommt vorbei.

Für den zweistündigen Kurs braucht ihr lediglich ein Handtuch, ausreichend Getränk, Handgelenkstütze und gute rutschfeste Hallenschuhe.

Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 12 Personen begrenzt. Bitte vorher direkt bei Eckhard Groß (Tel.: 0172 3747694) anmelden.

POWER

ATHLETISCH

KOORDINATIV

INTENSIV

EINZIGARTIG

POSITIV

TSV RADBRUCH

Bardowickerstr. 19
21449 Radbruch

www.tsv-radbruch.de

vorstand @ tsv-radbruch.de

