



PARKOUR AUF ZOLLVEREIN 2024

Ab 10.04.2024

MÄDCHENTRAINING

Mi 17:30 - 19:00

Ab 09.04.2024

MOBILITY

Di 17:00 - 18:00

Ab 12.04.2024

KINDERTRAINING

Fr 17:00 - 18:30

Ab 09.04.2024

FLINTA*-TRAINING

Di 18:00 - 20:00

Ab 12.04.2024

JUGENDJAM

Fr 18:45 - 20:15

Ab 08.04.2024

Ü40-TRAINING

Mo 18:00 - 19:00

Foto: Leon Knarr, Model: Pit Hantzsche

Veranstalter



Förder:innen



Partner:innen



Unsere Trainingsangebote richten sich an viele unterschiedliche Nutzer:innen. Egal, ob Anfänger:innen oder Fortgeschrittene! Hauptsache du hast Lust darauf, dich mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers im urbanen Raum von Punkt A zu Punkt B zu bewegen.

Im **Mädchenttraining** (ab 8 Jahren) kannst du gemeinsam mit anderen bewegungsbegeisterten Mädchen deine Grenzen erproben und an Balance, Springen, Kraft, Kreativität und vielem mehr arbeiten.

Im **Kindertraining** (ab 8 Jahren) lernst du die wichtigsten Themen im Parkour kennen, z. B. Balance, Kondition, Höhe und Weite. Dabei übst du dich in den grundlegenden Techniken, wie z. B. Sprungtechniken.

Die **Jugendjam** (ab 14 Jahren) bietet dir die Möglichkeit, frei und nach eigenen Ideen zusammen mit anderen Jugendlichen zu trainieren.

Das **FLINTA*-Training** (ab 16 Jahren) lädt alle Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nichtbinäre, trans, agender und asexuelle Personen ein, gemeinsam in den Parkoursport zu schnuppern, die vorhandenen Skills zu erkunden und auszubauen.

Beim **Mobility-Training** (ab 12 Jahren) kannst du dich auspowern. Gleichzeitig steigerst du auch deine Beweglichkeit und lernst die Basics für einen gesunden und effektiven Muskelaufbau kennen.

Im **Ü40-Training** können sich auch Erwachsene in dieser vielfältigen Bewegungskunst ausprobieren, Hürden überwinden und die positive Wirkung auf den eigenen Körper erleben.

KOMMT BITTE IN BEQUEMER KLEIDUNG UND IN GESCHLOSSENEN SCHUHEN ZUM TRAINING.

BRINGT AUSREICHEND GETRÄNKE (WASSER) MIT.

DIESE TRAININGSFORMATE SIND KOSTENLOS, EINE VORHERIGE ANMELDUNG IST NICHT NOTWENDIG.

Einblicke und aktuelle Informationen über unsere Trainings erhaltet ihr über:
www.instagram.com/parkouraufzollverein
www.facebook.com/ParkourAufZollverein
www.jugendwerk-essen.de

Bei Interesse oder Fragen erreicht ihr uns über folgende Wege:

Mail: l.pilat@jugendwerk-essen.de

Mobil: 0151 17155363 | Telefon: 0201 233249

Impressum

Herausgeber: Kreisjugendwerk der AWO Essen | Holsterhauser Platz 2 | 45147 Essen | Verantwortlich: i.S.d.P
Pia Schulke, Geschäftsführerin | Redaktion: Laura Pilat | l.pilat@jugendwerk-essen.de | Layout: Pit Hantzsche