

## Basics Parkour (9-Wochen-Kurs)

### Übersicht

**Kosten** 40€ ohne Vereinsmitgliedschaft (Bonuskarte) ->erwerbbar in erster Stunde kostenlos bei Vereinsmitgliedschaft

**Anmeldung** bis zum 05.04.2023

**Alter** 13-20 Jahre

**Teilnehmer** maximal 15

<b>Termine</b>	<b>Dienstag</b>	11.04.2023	15-16:30 Uhr	MTV-Halle
	Freitag	14.04.2023	16:30-18 Uhr	MTV-Halle
	Freitag	21.04.2023	16:30-18 Uhr	MTV-Halle
	Freitag	28.04.2023	16:30-18 Uhr	MTV-Halle
	Freitag	05.05.2023	16:30-18 Uhr	MTV-Halle
	Freitag	12.05.2023	16:30-18 Uhr	MTV-Halle
	Freitag	26.05.2023	16:30-18 Uhr	MTV-Halle
	Freitag	02.06.2023	16:30-18 Uhr	MTV-Halle/outdoor
	<b>Donnerstag</b>	08.06.2023	15:30-17:30 Uhr	MTV-Halle/outdoor

**Trainer** Johannes Marks ("Parkour Advanced-Coach")

**Mitzubringen** rutsch- und abriebfeste Turnschuhe  
(Sport-)Kleidung die nicht in der Bewegungsfreiheit einschränkt  
Getränke

**Inhalte** Grundlagentraining Kraft, Geschicklichkeit, Schnelligkeit  
Neue und grundsätzliche Parkour-Elemente lernen  
Anwendung auch im Outdoorbereich