

# *Sport Event 26. Juni 2017*

Verschiebedatum 27. Juni 2017

## **AUSSCHREIBUNG WORKSHOP**

**Workshop:**

### **Parkour & Freerunning**



**Beschreibung  
Kursinhalt:**

Parkour & Freerunning bietet ein sehr vielseitiges Training für Körper und Geist und du lernst die Umwelt auf eine völlig neue Art wahrzunehmen.

Nach einem gezielten und effektiven Aufwärmen lernst du, wie man möglichst schnell und präzise Hindernisse überwinden und den Körper kreativ bewegen kann. Dabei werden sowohl Kraft, als auch Koordination und Körperwahrnehmung verstärkt und verbessert.