Parkour auf Zollverein 2022

Ab 01.04.2022
OFFENES TRAINING
Fr 17:00 - 19:00

Ab 06.04.2022
MÄDCHENTRAINING
Mi 17:30 - 19:00

Ab 07.04.2022
THEMEN-/ TECHNIKTRAINING
Do 17:00 - 18:30

Ab 07.04.2022
JUGENDJAM
Do 18:30 - 20:00

Ab 02.04.2022
TIN-TRAINING
Sa 14:00 - 16:00

Ab 09.04.2022
KRAFTTRAINING
JEDEN ZWEITEN UND VIERTEN SAMSTAG IM MONAT
Sa 16:00 - 18:00

Ab 04.04.2022
Ü30-TRAINING
Mo 18:00 - 19:00

Foto: Pit Hantzsche, Model: Jonathan Jurisch

Veranstalter

KREIS JUGENDWERK DER AWO ESSEN

Partner:innen

Stiftung Zollverein

AWO ESSEN seit 1920 mit HERZ für die MENSCHEN

Förder:innen

Junge Freunde Zollverein

STADT ESSEN Jugendamt

Sport Jugend Essen

RAGSTIFTUNG

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.

Das **offene Training** (ab 8 Jahren) bietet jeder interessierten Person die Möglichkeit, sich auf individuelle Art und Weise auszuprobieren und gemeinsam zu trainieren.

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

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

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

Das **TIN-Training** (ab 16 Jahren) lädt alle trans*, inter* und nicht-binären Personen ein, gemeinsam in den Parkoursport zu schnuppern, die vorhandenen Skills zu erkunden und auszubauen!

Im **Krafttraining** (ab 12 Jahren) lernst du durch die Trainer:innen die Basics für einen altersgerechten, gesunden und effektiven Muskelaufbau kennen.

Im **Ü30-Training** können sich auch Erwachsene in dieser vielfältigen Bewegungskunst ausprobieren, Hürden überwinden und die positive Wirkung auf den eigenen Körper erleben.

KOMMT IN BEQUEMER KLEIDUNG UND IN GESCHLOSSENEN SCHUHEN ZUM TRAINING! UND BRINGT AUSREICHEND GETRÄNKE (WASSER) MIT!

Einblicke und aktuelle Informationen über unsere Trainings erhaltet ihr über
www.instagram.com/parkouraufzollverein
www.facebook.com/ParkourAufZollverein

Bei Interesse oder Fragen erreicht Ihr uns auch über folgende Wege:
www.jugendwerk-essen.de
Mail: j.boll@jugendwerk-essen.de
Telefon: 0151 17155363

2. Auflage, Juni 2022

Impressum
Herausgeber: Kreisjugendwerk der AWO Essen | Holsterhauser Platz 2 | 45147 Essen | Verantwortlich: i.S.d.P Anna Pfeiffer, Geschäftsführerin | Redaktion: Judith Boll | judith.boll@awo-essen.de | Flyergestaltung: Pit Hantzsche | Druck: FLYER-ALARM GmbH | Alfred-Nobel-Str. 18 | 97080 Würzburg | Telefon: 0931 46584-0