

# PARKOUR AUF ZOLLVEREIN 2023

Ab 05.04.2023  
**MÄDCHENTRAINING**  
Mi 17:30 - 19:00

Ab 08.04.2023  
**TIN-TRAINING**  
Sa 14:00 - 16:00

Ab 06.04.2023  
**THEMEN-/  
TECHNIKTRAINING**  
Do 17:00 - 18:30

Ab 08.04.2023  
**PARKOUR WORKOUT**  
Sa 16:00 - 17:00

Ab 06.04.2023  
**JUGENDJAM**  
Do 18:30 - 20:00

Ab 03.04.2023  
**Ü40-TRAINING**  
Mo 18:00 - 19:00

Ab 07.04.2023  
**OFFENES TRAINING**  
Fr 17:00 - 19:00

Foto: Silas Hahn, Model: Pit Hantzsche

Veranstalter



Förder:innen



Jugendamt

Partner:innen



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.

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

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

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

Die **Jugendjam** (ab 14 Jahren) bietet dir die Möglichkeit 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!

Beim **Parkour Workout** (ab 12 Jahren) kannst du dich auspowern und lernst gleichzeitig die Basics für einen altersgerechten, 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 IN BEQUEMER KLEIDUNG UND IN GESCHLOSSENEN SCHUHEN ZUM TRAINING! UND 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](https://www.instagram.com/parkouraufzollverein)  
[www.facebook.com/ParkourAufZollverein](https://www.facebook.com/ParkourAufZollverein)

Bei Interesse oder Fragen erreicht Ihr uns auch über folgende Wege:

[www.jugendwerk-essen.de](http://www.jugendwerk-essen.de)

Mail: [j.boll@jugendwerk-essen.de](mailto:j.boll@jugendwerk-essen.de)

Telefon: 0151 17155363

Impressum

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