

NEU!

– ab Oktober 2023 –

PARKOUR

Mit PARKOUR
ohne Umwege zum
Ziel bei der **TSG Sprockhövel!**

Hürden spielend leicht überwinden, sich den eigenen Ängsten stellen und die Fähigkeiten des Körpers ausbauen – das verspricht die Trainingsmethode PARKOUR.

Die Sportart bedeutet, sich Herausforderungen zu stellen und an ihnen zu wachsen. Durch die oft herausfordernden Bewegungsabläufe arbeiten Trainierende aktiv an ihrer Ausdauer, ihrer Kraft und ihrer Schnelligkeit. PARKOUR ist für alle geeignet, die Spaß an Sport und Fitness haben. Besondere Kenntnisse sind nicht nötig.

Die TSG Sprockhövel bietet allen ab 14 Jahren, die sich für diese Sportart interessieren, **ab dem 16.10.2023 einen neuen Kurs** immer montags von 17.00 bis 18.30 Uhr in der Turnhalle der Mathilde-Anneke-Schule an. **Kosten:** 60 Euro für 10 Termine bis zu den Weihnachtsferien.

„Parkour bezeichnet eine Fortbewegungsart, deren Ziel es ist, nur mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers möglichst effizient von Punkt A zu Punkt B zu gelangen. Der Parkourläufer bestimmt seinen eigenen Weg durch den urbanen oder natürlichen Raum – auf eine andere Weise als von Architektur und Kultur vorgegeben. Es wird versucht, sich in den Weg stellende Hindernisse durch Kombination verschiedener Bewegungen so effizient wie möglich zu überwinden. Bewegungsfluss und -kontrolle stehen dabei im Vordergrund. Parkour wird deshalb auch als „Kunst der effizienten Fortbewegung“ bezeichnet ...“

(wikipedia)

interessiert? noch Fragen?

▶ geschaeftsstelle@tsg-sprockhoevel.de

▶ 0 23 24 - 686 47 46