



# SEI AKTIV! mit Parkour



Am Sonntag, 25. August 2024



14.15 - 16.30 Uhr



Die HALLE  
Stockmeyerstraße 43  
20457 Hamburg

Anmeldung

0176 55 69 65 62  
[isabella.schmidt@hamburg.specialolympics.de](mailto:isabella.schmidt@hamburg.specialolympics.de)

# LERNE PARKOUR KENNEN!



Parkour ist ein Sport.

Das Ziel von Parkour ist sich möglichst direkt von Punkt A nach Punkt B zu bewegen.

Man setzt sich kreativ mit der Umgebung auseinander. So kann man seine eigenen körperlichen und mentalen Grenzen kennenlernen.

Parkour ist ein wettkampffreier Sport.

Das bedeutet es geht nicht darum, wer der Beste ist.

Im Workshop könnt ihr neue Möglichkeiten lernen, um Hindernisse zu überwinden oder von einem Hindernis auf ein anderes zu kommen.

Der Trainer Ihab, zeigt euch wie das geht.

Es sind keine körperlichen Voraussetzungen nötig. Einzig Spaß, Freude und Offenheit für Neues ist wichtig.

**Das Angebot kostet 5€ pro Teilnehmer\*in.**

**Bitte melde dich bis zum 11. August an.**