



Parkour - Kurse & Workshops

Parkour lernen in der Freestyle-Halle Zug.

Möchtest auch du gerne in die Welt von Parkour eintauchen und jedes Hindernis locker überwinden? Dann komm jetzt an unseren Workshop. Du kannst selbst entscheiden ob du nur an einem einzelnen Workshop kommst oder direkt alle 4 absolvierst.

Workshop 1 - Parkour Grundlagen

Wir bringen dir den Parkour-Sport näher und du lernst die wichtigsten Basic wie die Rolle und Präzisionssprünge kennen.

Workshop 2 - Kongs

Locker über eine Mauer springe. Genau dies ist das Thema von Workshop 2. Du lernst die effizientesten Wege über eine Mauer zu kommen. So steht dir kein Hindernis mehr im Weg

Workshop 3 - Saltos

Vorwärtssalto, Seitwärtssalto, Rückwärtssalto, Wandsalto. Im Workshop drei geht es rund und es dreht sich alles ums Thema Salto.

Workshop 4 - Repetition

Im letzten Workshop geht es darum das zuvor gelernte nochmal zu vertiefen und anzuwenden. Achtung: Dieser Workshop kannst du nur besuchen, wenn du Workshop 1 - 3 absolviert hast.

Daten:

Alle Workshops dauern jeweils von 19.00 – 20.00 Uhr. Nach dem Workshop gibt es die Möglichkeit, noch selbstständige in der Freestyle-Halle zu trainieren

11.09.2019 - Parkour Grundlagen

18.09.2019 - Kongs

25.09.2019 - Saltos

02.10.2019 - Repetition

09.10.2019 - Parkour Grundlagen

16.10.2019 - Kongs

23.10.2019 - Saltos

30.10.2019 – Repetition

Kosten:

1 Workshop CHF 25.-

4 Workshops: CHF 90.-

Durchführung:

Die Workshops finden ab 3 Anmeldungen statt und werden den Teilnehmern 48h vor Durchführung definitiv bestätigt.

Privatunterricht

Möchten Sie gerne in den Genuss einer Privatlektion kommen?

Oder sind Sie eine grössere Gruppe und möchten gerne in der Freestyle-Halle Parkour kennenlernen oder die bisherigen Fähigkeiten verbessern. Gerne können Sie uns für ein unverbindliches Angebot kontaktieren.