

Neu Neu Neu Neu Neu Neu Neu

## Trakour /Parkour

K – 54

Freitag

16:30 bis 17:30 Uhr

für Kinder ab 10 bis 16 Jahre

Halle 1 im Sportforum

Sie springen elegant über Treppenstufen, hangeln sich wie Spiderman an Geländern und Garagenwänden entlang, rollen sich behände über Parkbänke - so als existieren keine Hindernisse. Die neue Trendsportart Parkour oder auch Freerunning genannt, wird inzwischen unter dem Namen Trakour in die Sporthalle übertragen.

Auf einer gemeinsam erdachten und erbauten Hindernisstrecke, aus allem was die Turnhalle bietet, überwinden die Teenies die abgesteckte Distanz auf ihre eigene Weise. Ob Springen, Hangeln, Klettern, Vorwärts-, Rückwärtssalto oder Schrauben, alle Techniken sind erlaubt. Neue Techniken werden gemeinsam erarbeitet und weiterentwickelt. Mit Spaß und Freude erleben die Teenies ihre eigenen Fähigkeiten und geben Gelerntes an die Kameraden weiter.

„mach mit“!

Infos und Anmeldung: Anni Schäfer Tel. 0811-95530

VfB Fitness-Forum

