

Neu beim TV ab 14.4.2018:



Le Parkour

**Parkour ist Bewegung und die Kunst der (Fort-) Bewegung!
Parkour ist Hindernisse und sich selbst überwinden!**

Parkour ist trendy!

Parkour ist fun!

Parkour heißt effektiv und sicher ein Hindernis überwinden – das können Bänke, Tische, Geländer, Treppen und Mauern sein, in der Natur Gräben, Äste, Felsen, Bäume...



Parkour fordert den eigenen Körper und fördert die Kraft, Beweglichkeit, Geschicklichkeit und geistige Entschlossenheit.

Parkour ist einfach zu betreiben - ohne Geräte. Der eigene Körper und gängige Lauf- und Sportbekleidung reichen aus.

► samstags von 12.00 - 13.30 Uhr

► für alle ab 12 Jahren

► Mehrzweckhalle Altendorf-Ersdorf

Trainer: Jean-Philippe Goyard



Infos unter www.tv-altendorf-ersdorf.de

Kontakt: hanna.esser@tv-altendorf-ersdorf.de