

# Parkour



## Was ist Le Parkour?

Le Parkour ist eine Art der Fortbewegung, die auf natürlichen Bewegungsmustern des Menschen basiert (laufen, rollen, klettern, balancieren etc.) und in ihrem Ursprung darauf abzielt, möglichst schnell und effektiv Hindernisse zu überwinden, sowohl im urbanen als auch im natürlichen Gelände.



Mit steigender Popularität unter Jugendlichen entwickelte es sich zu einer angesagten Sportart mit gewissem „coolness-Faktor“ und beinhaltet heute auch viele Elemente, die bereits aus dem Turnen bekannt sind.

Le Parkour zu meistern, erfordert Körperbeherrschung, Balance, Dynamik, geistige Stärke und Präzision. Vorkenntnisse sind nicht notwendig, aber ein gewisses sportliches Interesse sollte vorhanden sein.



Unser Training eignet sich für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren, die Lust haben, die Grundlagen von Le Parkour zu entdecken und motiviert sind, diese Sportart bis zu ihren fortgeschrittenen Techniken zu erlernen.

## Unsere Trainer



**Ben Friess**



**Cédric Lorenz**

## Unsere Trainingszeiten

| Wochentag | Uhrzeit       | Ort                              | Trainer/Übungsleiter            | Bemerkungen                               |
|-----------|---------------|----------------------------------|---------------------------------|---|
| Freitag   | 14:00 - 16:00 | Turnhalle des TV<br>Diedenbergen | Cédric Lorenz und<br>Ben Friess | Kinder und<br>Jugendliche<br>ab 11 Jahren |

Kontakt/Anmeldung über die Geschäftsstelle TVD (Tel: 06192 3090018  
/ [geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de](mailto:geschaeftsstelle@tv-diedenbergen.de)) oder direkt bei Cédric unter [cedric.lorenz@hotmail.de](mailto:cedric.lorenz@hotmail.de)

[nach oben](#)