



Betriebssportgemeinschaft Forschungszentrum Jülich 1963 e.V.

# Aktuelles von der BSG

## Parkour- und Hindernislauf

mit Maria Quade

für Jungen und Mädchen 8 - 17 Jahre

Aufgrund der großen Nachfrage, freuen wir uns, dass wir ab Januar 2018 zwei Gruppen in der Turnhalle der Promenadenschule für das Parkour- und Hindernislauf-Training anbieten können.

Parkour ist die Kunst der effizienten Fortbewegung. Ziel ist es, möglichst schnell und effizient Hindernisse ohne Hilfsmittel zu überwinden. In dieser Trainingsgruppe könnt Ihr die Parkour Grundlagen in der sicheren Umgebung der Turnhalle erlernen. Dabei sind neben akrobatischen und konditionellen Fähigkeiten auch eine gute Selbsteinschätzung, Disziplin und Konzentration gefragt.



**8 – 12 Jahre Di. 16.30 – 17.30 Uhr**

**12 – 17 Jahre Mi. 17.30 – 18.30 Uhr**

**Wir freuen uns auf Euch!**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt – deshalb ist eine schriftliche oder telefonische Voranmeldung in der BSG-Geschäftsstelle unbedingt erforderlich.

Promenadenschule: GGS Jülich Süd, Karl-Theodor-Str. 1, 52428 Jülich