

# PARKOUR THE CITY



Wir machen eine große Tour durch unsere Stadt, um gute Spots zu finden. Und dann laufen, springen, fliegen und rollen wir dort. Wenn uns nach einem neuen Spot ist, ziehen wir weiter. Dadurch, dass wir draußen unterwegs sind, ergeben sich auch Gelegenheiten, neben der reinen Bewegung einen tieferen Einblick in die Philosophie von Parkour zu erlangen. Zum Abschluss des zweiten Tages geht es für eine Abkühlung und ein Sprungtraining auf den Turm im Solemio.

## Zeit

- Montag, 8.7.2019, 11-16 Uhr
- Dienstag, 9.7.2019, 11-16 Uhr

## Ort

Wir treffen uns an beiden Tagen am VfL-Sportzentrum. Der erste Tag endet dort, wo wir uns um 16 Uhr aufhalten, der zweite im Solemio.

## Voraussetzungen

Mindestalter **12 Jahre**

Einverständniserklärung der Eltern, inklusive Unterschrift für Schwimmfähigkeit.

## Mitzubringen

- Robuste Sportklamotten, die auch einen Riss abbekommen dürfen – falls eine Landung mal nicht ganz so gelingt.
- Sachen zum Wechseln, für den Fall, dass es zwischendurch regnet.  
Wenn es das in Strömen tut, wird der Tag nicht zuletzt aus Sicherheitsgründen kürzer ausfallen.
- Ein Fahrrad für die Ortswechsel, ein Schloss zum Anschließen.
- Wasser und Verpflegung für Pausen – niemand kann stundenlang durchrennen.
- Etwas Geld, falls wir an einer Eisdiele oder Ähnlichem vorbei kommen.
- Schwimmsachen am zweiten Tag.

## Einverständniserklärung

Hiermit bestätige ich, \_\_\_\_\_, dass mein Sohn/meine Tochter

\_\_\_\_\_ schwimmen kann und an der Veranstaltung

„PARKOUR THE CITY“ teilnehmen darf. Die obigen Informationen habe ich zur Kenntnis genommen.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift