



INFORMATIONSBLATT FOLGE 247

## FREERUNNING + PARKOUR



Effiziente und kreative Bewegungen werden mit viel Spaß an der Bewegung vermittelt. Mit Hilfe von vielseitigen Bewegungsaufgaben und dem Kennenlernen der wichtigsten Grundtechniken aus Freerunning und Parkour wird das selbstständige Erlernen neuer Bewegungen ermöglicht. Dabei stehen sowohl effiziente Hindernisüberwindung und akrobatische Techniken als auch der konditionelle Aspekt als Voraussetzung dafür im Mittelpunkt.

### **Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.**

Der Kurs findet in einer speziell dafür vorgesehenen Freerunning Halle (ape academy) statt.

### **Kursort: ape academy**

[www.apeacademy.at](http://www.apeacademy.at)

zu erreichen mit den Linien U6, 61A, 64A (Station Perfektastraße)

