

PARKOUR AUF ZOLLVEREIN 2025

Foto: Pit Hantzsche, Model: Maximilian Staff

MÄDCHENTRAINING

Mi 17:30 - 19:00

KINDERTRAINING

Fr 17:00 - 18:30

JUGENDJAM

Fr 18:45 - 20:15

MOBILITY

Di 17:00 - 18:00

FLINTA*-TRAINING

Di 18:00 - 20:00

Ü40-TRAINING

Mo 18:00 - 19:00

*Alle Trainings finden von April bis Ende Oktober statt.

Veranstalter



Förder:innen



Partner:innen



Unsere Trainingsangebote richten sich an viele unterschiedliche Nutzer:innen. Egal, ob Anfänger:innen oder Fortgeschrittene! Hauptsache du hast Lust darauf, dich mit den Fähigkeiten des eigenen Körpers im urbanen Raum von Punkt A zu Punkt B zu bewegen.

Im **Mädchentraining** (♀, ab 8 Jahren) kannst du gemeinsam mit anderen bewegungsbegeisterten Mädchen deine Grenzen erproben und an Balance, Springen, Kraft, Kreativität und vielem mehr arbeiten.

Im **Kindertraining** (ab 8 Jahren) lernst du die wichtigsten Themen im Parkour kennen, z.B. Balance, Kondition, Höhe und Weite. Dabei übst du dich in den grundlegenden Techniken, wie z.B. Sprungtechniken.

Die **Jugendjam** (ab 14 Jahren) bietet dir die Möglichkeit, frei und nach eigenen Ideen zusammen mit anderen Jugendlichen zu trainieren.

Das **FLINTA*-Training** (ab 16 Jahren) lädt alle Frauen, Lesben, intergeschlechtliche, nichtbinäre, trans, agender und asexuelle Personen ein, gemeinsam in den Parkour-Sport zu schnuppern, die vorhandenen Skills zu erkunden und auszubauen.

Beim **Mobility-Training** (ab 12 Jahren) kannst du dich auspowern. Gleichzeitig steigerst du auch deine Beweglichkeit und lernst die Basics für einen gesunden und effektiven Muskelaufbau kennen.

Im **Ü40-Training** können sich auch Erwachsene in dieser vielfältigen Bewegungskunst ausprobieren, Hürden überwinden und die positive Wirkung auf den eigenen Körper erleben.

KOMMT BITTE IN BEQUEMER KLEIDUNG UND IN GESCHLOSSENEN SCHUHEN ZUM TRAINING UND BRINGT AUSREICHEND GETRÄNKE (WASSER) MIT. DIESE TRAININGSFORMATE SIND KOSTENLOS, EINE VORHERIGE ANMELDUNG IST NICHT NOTWENDIG.

Einblicke und aktuelle Informationen über unsere Trainings erhaltet ihr über
www.instagram.com/parkouraufzollverein
www.facebook.com/ParkourAufZollverein

Bei Interesse oder Fragen erreicht Ihr uns auch über folgende Wege:
www.jugendwerk-essen.de
Mail: l.luckau@jugendwerk-essen.de
Telefon: 0151 17155363

Impressum

Herausgeber: Kreisjugendwerk der AWO Essen | Holsterhauser Platz 2 | 45147 Essen | Verantwortlich: i.S.d.P Pia Schulke, Geschäftsführerin | Redaktion: Lucien Luckau | l.luckau@jugendwerk-essen.de | Flyergestaltung: Pit Hantzsche