

Adventure & Freestyle Wochenende

Parkour-Wochenende mit Andy Haug

KINDER UND JUGENDLICHE VON 11 BIS 14 JAHRE

Ihr liebt Parkour, Freestylesport und Bewegung? Dann seid ihr bei unserem Adventure & Freestyle Wochenende richtig! Hier zeigt Euch der Schwarzwälder Parkour- / Freerunning-Profi Andy Haug, wie man Hindernisse problemlos überwinden kann.

Es wird keinerlei Vorerfahrung benötigt, da Andy Haug das Training an dein aktuelles Level anpasst. Ihr lernt eure eigenen Grenzen wahrzunehmen, Neues auszuprobieren und den Helden in Euch zu entdecken.

Dabei steht natürlich die größtmögliche Sicherheit sowie maximaler Spaß und unvergessliche Erlebnisse im Vordergrund.

1. Tag: FREITAG, 21.04.2023

15:00 – 16:00 Anreise

16:00 – 18:00 Erstes Kennenlernen

- Vorstellungsrunde
- Besprechung des Programmablaufs

18:00 – 19:00 Abendessen

19:00 – 21:30 Parkour-Abend

- Andy Haug über seinen Alltag als Parkour-Sportler
- Parkour: Freestyle vs. Wettkampfsport (Videos)
- Social Media (pro & contra)

2. Tag: SAMSTAG, 22.04.2023

09:00 – 09:30 Warmup

09:30 – 12:30 Parkour-Basics (dazwischen regelmäßige Pausen)

- Präzisionssprung von Kasten zu Kasten inkl. Variationen
- Parkour-Rolle

- Wandsprung (mit Drehung)
- Sprungtechniken über den Kasten

- Barren / Reck Techniken

12:30 – 14:00 Mittagspause / Lunchpakete

14:00 – 17:00 Parkour-Basics 2.0

- Run durch den Parkour (Abfolge der

- Freestyle-Moves

- Übungen für Mini-Competition am Sonntag

18:00 – 19:00 Abendessen

19:30 – 21:00 Abendprogramm

3. Tag: SONNTAG, 23.04.2023

09:00 – 09:30 Warmup

09:30 – 11:30 Mini Wettkampf

(Speed- & Freestyle-Challenge)

12:00 Mittagessen / Lunchpakete

Ab 13:00 Abreise

ALLGEMEINE HINWEISE

Programmänderungen vorbehalten!

Dieses Reiseangebot ist für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet.

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/9171

Leistungen

- ✓ 2 Übernachtungen mit Vollpension, im Mehrbettzimmer, Bettwäsche,
- ✓ betreutes Programm mit Andy Haug
- ✗ Nicht enthalten: Energiezulage von 3 Euro pro Person / Nacht zzgl. Kurtaxe

Termine & Preise

Teilnehmerzahl

Mindestens 16 Teilnehmer

Höchstens 20 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl: 31 Tage vor Reisebeginn.

Information & Buchung:

Jugendherberge Feldberg "Schwarzwald",
Passhöhe 14
79868 Feldberg

☎ +49 7676 221
✉ JH-Feldberg@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Baden-Württemberg e. V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart

☎ +49 711 66474726
✉ buchungen-bw@jugendherberge.de