Fit4Parkour

Ohne Umwege durch die Industriekulisse

TEENS, 12 – 16 JAHRE

Der Landschaftspark Duisburg-Nord ist die Location für Fans des Trendsports Parkour. Auf dem Areal des Industrieparks und an der Emscher-Halle bieten Stahlträger, Geländer, Treppen, Rohre, Rutschen, Absätze und Mauern geeignete Spots zum Laufen, Springen, Klettern, Hangeln, Balancieren, Schwingen, Landen, Drehen und Rollen. Nicht zuschauen, sondern selbst machen ist bei unserem Camp die Devise, und so lernt ihr als angehenden Traceure all das, was diese wirklich spektakuläre Sportart ausmacht, und wie man auf dem direktesten, schnellsten – aber vor allem sichersten Weg sämtliche Hindernisse bewältigt.
Nach dem Kennenlernen der übrigen Teilnehmer*innen, der Historie, der Fachsprache und dem „How-to" startet der Praxisteil in unmittelbarer Nähe der Jugendherberge. Zunächst werden grundlegende Techniken und Bewegungsabläufe gezeigt, erklärt und trainiert. Sitzen diese sicher, geht es ab in ein großartiges Terrain. An der Emscher-Halle und im weitläufigen Gelände des Landschaftsparks Nord finden Parkour-Läufer*innen tolle Spots für ihre Runs. Sie lernen, das Gelände zu lesen, das Risiko einzuschätzen und meistern mit viel Üben und ihrer individuellen Choreografie fast jedes Hindernis. Unsere Coaches und ihr umfangreicher Erfahrungsschatz stehen Anfänger*innen und Fortgeschrittenen stets mit Rat und Tat zur Seite. Sie geben beim „Parkour Workout" Tipps zum Thema Kraft, Beweglichkeit und all den anderen Trainingsfaktoren. Zwischen den Parkour-Einheiten gibt es ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm mit Bogenschießen, Orientierungs-Tour oder kniffeligen Strategie- und Geländespielen.

.Ihre Fragen zu diesem Programm beantwortet gerne unser Service-Center-Team:
Tel.: +49 211 30 26 30 26
E-Mail: Mailto: service@djh-rheinland.de

ALLGEMEINE HINWEISE

Die Reise ist für mobilitätseingeschränkte Personen allgemein nicht geeignet, wir machen es gerne möglich, dass Menschen mit Mobilitätseinschränkungen teilnehmen können, –bitte sprechen Sie uns für weitere Infos an. Sprechen Sie uns auch an, wenn Sie aus dem Ausland anreisen (für Infos zu den Einreisebestimmungen). Die Leistungen werden in der Gruppe erbracht. Die ungefähre Gruppengröße liegt etwa im Mittel zwischen Mindest- und Höchstteilnehmerzahl und ist unterschiedlich.

Reisebeginn: Am ersten Tag gegen 16 Uhr
Reiseende: Am letzten Tag gegen 10 Uhr
(An- und Abreise in Eigenregie)

Gruppengröße: 15–64 Teilnehmende

Onlineversion des Angebots: www.jugendherberge.de/reisen/2082

Leistungen

- ✔ 6 Ü / VP im Mehrbettzimmer mit DU / WC, Bettwäsche
- ✔ Komplettbetreuung, Programm während des gesamten Reisezeitraums durch qualifizierte Trainer von TRANSPARENZ
- ✔ einwöchiger Parkour-Workshop im Landschaftspark Duisburg-Nord, Freizeitprogramm
- ✖ Nicht enthalten: An- und Abreise

Termine & Preise

23. 03. 2024 - 29. 03. 2024
07. 07. 2024 - 13. 07. 2024
21. 07. 2024 - 27. 07. 2024
04. 08. 2024 - 10. 08. 2024
13. 10. 2024 - 19. 10. 2024

☛ **6 Übernachtungen mit Vollpension,**
Bett / en im Mehrbettzimmer mit Du / WC
12 - 16 Jahre: 374,00 € pro Person

Teilnehmerzahl

Mindestens 15 Teilnehmer

Höchstens 64 Teilnehmer

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

Information & Buchung:

Jugendherberge Duisburg Landschaftspark,
Lösorter Str. 133
47137 Duisburg

✆ +49 203 41790-0
@ duisburg-landschaftspark@jugendherberge.de

Reiseveranstalter:

DJH-Landesverband Rheinland e.V.
Düsseldorfer Str. 1a
40545 Düsseldorf

✆ +49 211 30263026
@ service@djh-rheinland.de