

B08: Piger/Drenge Parkour, spring, fysisk træning 9-15 år

Holdbeskrivelse:

Har du masser af energi, du gerne vil bruge på en fed og kreativ måde? Så er dette hold noget for dig. I undervisningen vil der indgå forskellige parkour-moves – både indendørs og udendørs i de nærliggende områder. Med parkour styrker du din kropsbevidsthed, muskelmasse og balance, mens du bevæger dig over, under og igennem forhindringer. Derudover vil der være træninger med fokus på styrketræning. Styrketræningen giver både en stærk krop og en god kondition.

OBS! Medbring indendørs- og udendørskondisko samt træningstrøje (vi træner ude, når vejret er til det).

Krav:

- Du passer din træning
- Du møder til tiden
- Du er med i hele træningen og deltager aktivt

Særligt:

Der må forventes udgifter til opvisningsdragt

Opvisningshold:

Ja.