

Neues Kursangebot beim **A09!** **Parcour – Die Kunst der Bewegung**



DJK Altendorf 09 e.V. – Der Traditionsverein aus der Nachbarschaft

Langeweile war gestern – heute ist A09!

Aikido | Badminton | Boule | Cricket | Damengymnastik | Hallenfußball | Handball | Jedermann-Sport | Judo (Dubois) | Kinderturnen | **Parcour** | Seniorenturnen | Tennis | Tischtennis

Parcour ist eine künstlerische Form der eigenen Körperbewegungen im urbanen Raum

DJK Altendorf 09 e.V.
Milendonkweg 16 | 45356 Essen

Was ist Parcour?

Beim Parcour geht es hauptsächlich darum, sich auf eine kreative und kontrollierte Art und Weise fortzubewegen. Dabei besteht der besondere Reiz darin, die Gegebenheiten des urbanen Raums (z.B. Fassaden, Geländer) spielend zu nutzen.

Der Parcourkurs bietet Kindern und Jugendlichen – unter geschulter Anleitung – einen Raum, indem sie ihr Bewegungspotenzial individuell und künstlerisch entfalten können. Gleichzeitig wird diese individuelle Entfaltung in sichere und kontrollierte Bewegungsabläufe überführt.

Dadurch lernen die Kinder und Jugendlichen, sich selbst sowie ihre Umgebung einzuschätzen und entwickeln ein Auge für Bewegungsmöglichkeiten sowie -risiken.

Das bin ich, Miguel Rodriguez, Euer Kursleiter:



23 Jahre

Ausgebildeter Bewegungspädagoge

Parcourläufer mit mehr als acht Jahren Erfahrung

Seit über sechs Jahren Trainer im Parcourbereich

Ersthelfer (abgeschlossene Ausbildung als medizinischer Fachangestellter)

Miguel Rodriguez
Kursleiter

0176 240 859 17
miguel01.01.mr@gmail.com

Abteilungs koordinatoren:

Jens Michel
1. Geschäftsführer

0201 / 62 07 11
michel@altendorf09.de

Dennis Schendzielarz
2. Geschäftsführer

01520 619 04 55
schendzielarz@altendorf09.de



Langeweile war gestern – heute ist A09!

Parcour beim A09 – sei dabei!

Du kennst Parcour noch nicht? Dann komm gerne zu einem Probetraining

Kursdetails

P1B | Beginner Kurs (8 – 12 Jahre): Keine bis wenig Parcourerfahrung

November – Februar für insgesamt 105,00 Euro

Start: Ab sofort, Montag, 1x wöchentlich, 18 Uhr – 20 Uhr

Im Anfänger Kurs werden den Teilnehmern die elementaren Grundlagen der Bewegung in Bezug auf die Sportart Parcour näher gebracht. Innerhalb der Trainingseinheiten werden folgende Themen behandelt: Landung/Rolle, Präzisionssprünge, Stützsprünge und deren Variationen, Hangeln und Klettern

P2F | Fortgeschrittenen Kurs (12 – 18 Jahre): Auf Grundkenntnisse aufbauend

November – Februar für insgesamt 105,00 Euro

Start: Ab sofort, Mittwoch, 1x wöchentlich, 18 Uhr – 20 Uhr

In diesem Kurs werden die bereits vorhandenen Fähigkeiten und Erfahrungen mit Parcour weiter ausgebaut und gefestigt. Hier werden Techniken für Fortgeschrittene gelehrt und die Grundlagen verfeinert.

Kostenloses Probetraining: Bitte einen Termin vereinbaren

Das solltest du am besten mitbringen: Bequeme Sportkleidung (Jogginghose, T-Shirt, Hallenschuhe), Trinken (am besten Wasser), Neugier und selbstverständlich gute Laune.

Miguel Rodriguez
Kursleiter

0176 240 859 17
miguel01.01.mr@gmail.com

Abteilungs koordinatoren:

Jens Michel
1. Geschäftsführer

0201 / 62 07 11
michel@altendorf09.de

Dennis Schendzielarz
2. Geschäftsführer

01520 619 04 55
schendzielarz@altendorf09.de

Langeweile war gestern – heute ist A09!



Parcour beim A09 – Verbindliche Kursanmeldung (Seite 1/2)

Bitte beachten Sie beide Seiten der Kursanmeldung.

P 1B 2F

Kursnr. (Bitte ankreuzen.)

Parcour-Kurs Beginner Fortgeschrittene

Kursbezeichnung (Bitte ankreuzen.)

105,00 EUR

75,- EUR für A09er

Ab sofort, November – Februar

Kursbeginn und -dauer

Vor- und Zuname der Teilnehmerin/ des Teilnehmers

Straße und Hausnummer

Telefon

E-Mail

Geburtsdatum

Teilnahmebedingungen

- Die Teilnahme setzt freie Kursplätze voraus.
- Die Teilnahme setzt voraus, dass gegen die Sportausübung keine gesundheitlichen Bedenken bestehen.
- Die Teilnahme setzt ebenfalls den Zahlungseingang der Kursgebühr voraus.

Die Teilnahmebedingungen habe ich gelesen und erkenne alle Punkte an. Ich bin damit einverstanden, dass die Daten dieser Anmeldung für die Dauer des Kurses elektronisch gespeichert werden.

Unterschrift (Bei Minderjährigen des gesetzl. Vertreters)

Parcour beim A09 – Verbindliche Kursanmeldung (Seite 2/2)

Miguel Rodriguez
Kursleiter

0176 240 859 17
miguel01.01.mr@gmail.com

Abteilungskoordinatoren:

Jens Michel
1. Geschäftsführer
0201 / 62 07 11
michel@altendorf09.de

Dennis Schendzielarz
2. Geschäftsführer
01520 619 04 55
schendzielarz@altendorf09.de



Bitte beachten Sie beide Seiten der Kursanmeldung.

SEPA-Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts		BIC		Für Überweisungen in Deutschland und in andere EU-/EWR-Staaten in Euro.
Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)				
D J K A l t e n d o r f 0 9 E s s e n e . V .				
IBAN				
D E 8 7 3 6 0 6 0 2 9 5 0 0 1 1 1 3 6 0 1 0				
BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)				
G E N O D E D 1 B B E				
Betrag: Euro, Cent				
1 0 5 , - (7 5 , -)				
Kunden-Referenznummer - Verwendungszweck, ggf. Name und Anschrift des Zahlers				
B i t t e e i n t r a g e n : [K u r s n r .]				
noch Verwendungszweck (insgesamt max. 2 Zeilen à 27 Stellen, bei maschineller Beschriftung max. 2 Zeilen à 35 Stellen)				
u n d [N a m e T e i l n e h m e r / i n]				
Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)				
IBAN				
D E				
08				
Datum		Unterschrift(en)		

Beispielhaftes Überweisungsformular!

Beleg für Kontoinhaber

IBAN des Kontoinhabers
Kontoinhaber
Zahlungsempfänger
DJK Altendorf 09 Essen e.V
Verwendungszweck
Bitte eintragen: [Kursnr.] und [Name Teilnehmer/in]
Datum
Betrag: Euro, Cent
1 0 5 , - (7 5 , -)

Langeweile war gestern – heute ist A09!