

A low-angle shot of a man, Andy Haug, performing a parkour move on a wooden structure. He is wearing a dark long-sleeved shirt with 'Andyhaugparkour' written on it, shorts, and a cap. The sun is low in the sky, creating a lens flare effect. The background shows a clear blue sky and some trees. In the foreground, there are other people and structures, including a sign with 'LV GA' and another with 'STV'.

Andy Haug

PARKOUR PROFI-ATHLET | WM-TEILNEHMER | INFLUENCER | STUNTMAN

OVERVIEW

1. About Parkour
2. 5 gute Gründe
3. About Andy
4. Workshop-Optionen
5. Workshop-Inhalte
6. FAQs
7. Booking



PARKOUR-WORKSHOP MIT PROFI ANDY HAUG

für Vereine & Schulklassen

Parkour ist eine athletische Sportart, bei der man so schnell und effizient wie möglich von einem Punkt zum anderen gelangen möchte und dabei Hindernisse wie Mauern, Geländer und Treppen überwindet.

Parkour hat seine Wurzeln im militärischen Hindernislauftraining und kombiniert Saltos, Laufen, Klettern, Schwingen, Springen und Rollen.

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener – Parkour bietet jedem die Möglichkeit, seine Grenzen zu erweitern und Spaß an der Bewegung zu haben!



WARUM PARKOUR? 5 GUTE GRÜNDE

1. Förderung von Bewegung und Fitness

Parkour ist eine körperlich anspruchsvolle Aktivität, die Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Koordination fördert.

2. Teamarbeit und Gemeinschaft

Man lernt sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam Herausforderungen zu meistern.

3. Selbstvertrauen und Problemlösungsfähigkeiten

Das Überwinden von Hindernissen kann das Selbstvertrauen stärken. Man lernt, Ängste zu überwinden und Lösungen für Herausforderungen zu finden.

4. Lebenskompetenzen

Die Herausforderungen im Parkour fördern Eigenschaften wie Durchhaltevermögen, Disziplin und Zielstrebigkeit – Fähigkeiten, die auch außerhalb des Sports von Bedeutung sind.

5. Für alle

Parkour kann an verschiedene Fähigkeitsniveaus angepasst werden, sodass alle – unabhängig von ihrem Fitnesslevel – teilnehmen können.



ABOUT ANDY



- Nationalmannschaft für Parkour Deutschland
- Gründer seines eigenen Parkour-Cups: BLACK FOREST PARKOUR CUP
- Erster deutscher Teilnehmer bei internationalen Parkour-Weltcups (2017)
- Offizieller Botschafter für Parkour bei den Weltmeisterschaften in Stuttgart 2019
- Kreiert leidenschaftlich Parkour Content
- Ist für vier Jahre nach Thailand und Mexiko ausgewandert um Parkour zu lernen

OPTIONEN

- 1. Workshop halber Tag (3-4 Stunden)
- 2. Workshop ganzer Tag (6-8 Stunden)

Entdeckt die Welt des Parkour mit Profi Andi Haug!

Nach einem Vorgespräch wird der Tag auf eure Anforderungen, Wünsche und Bedürfnissen geplant.



WORKSHOP 1/2 TAG

Einführung in Parkour:

- Kurze Geschichte und Philosophie des Parkour
- Sicherheitsaspekte und Risikomanagement

Warm-up:

- Allgemeines Aufwärmen
- Spezifisches Aufwärmen für Parkour

Grundtechniken:

- Sprünge: Erlernen von grundlegenden Sprüngen (z.B. Absprung, Landung)
- Klettern: Techniken zum Überwinden von Hindernissen (z.B. Mauern, Geländer)
- Rolltechniken: Sichere Falltechniken zur Vermeidung von Verletzungen

Hindernisparkour:

- Aufbau eines Parkours mit verschiedenen Herausforderungen

Cool Down und Reflexion:

- Dehnübungen zur Entspannung
- Diskussion über das Gelernte und persönliche Erfahrungen



WORKSHOP 1 TAG

Einführung in Parkour:

- Wie im halbtägigen Workshop mit mehr Zeit für Fragen und Diskussionen

Warm-up:

- Allgemeines und Spezifisches Aufwärmen

Grundtechniken:

- wie im halbtägigen Workshop
- Erweiterte Techniken (z.B. Präzisionssprünge, Wall Runs)
- Kombination von Techniken in Sequenzen

Hindernisparkour:

- Aufbau eines Parkours mit verschiedenen Herausforderungen

Freies Training:

- Umsetzung eigener Ideen

Sicherheits- und Techniktraining:

- Vertiefte Training und Tipps zur Vermeidung von Verletzungen

Cool Down und Reflexion:

- Dehnübungen zur Entspannung
- Feedbackrunde



FAQS

Wie sind die Rahmenbedingungen für den Workshop?

Es gibt keine Rahmenbedingungen, Andy passt den Workshop an die Hallenkapazitäten oder Outdoor – Bedingungen vor Ort an.

Wie groß darf die Gruppe sein?

Da gibt es keine Vorgaben. Sollte die Gruppe eine Größe von mehr als 20 Sportler:innen übersteigen, sollte mindestens ein/e weitere/r Übungsleiter/in mit vor Ort sein. Umso größer die Gruppe, desto mehr Trainer:innen bzw. Lehrer:innen sollten anwesend sein.

Wie kann ich den Workshop finanzieren?

- A. Bestehende Sponsoren des Vereins akquirieren
- B. Eintrittsgelder bzw. Workshop als Zusatzangebot

Wir beraten euch gerne bei der Finanzierung & geben Tipps zu Sponsoren und Pressearbeit.



ABLAUF BOOKING

1 Sucht euch das passende Workshop-Angebot aus:

Halber Tag oder ganzer Tag

2 Besprecht das passende Datum und schlägt 3 mögliche Termine vor

3 Schreibt uns eine E-Mail:

management@pimster.de mit folgenden Infos:
Verein/ Schule, Gruppengröße, Wünsche, welche Option, 3 Terminwünsche

Im Nachgang erhaltet ihr ein unverbindliches Angebot von uns. Erst nach schriftlicher Zusage ist der Workshop fest gebucht.

pim





pimster

KONTAKT

Pimster Creations

management@pimster.de

www.pimster.de