

WORKSHOPS & EVENTS

MÄRZ - AUGUST 2024

März

22. Freitag

PARKOURBASICS | WORKSHOP

Technik: Katzensprung

Grundlagen | 12+ | 16:00–17:30 Uhr | Liebefeld

22. Freitag

DEEP DIVE | WORKSHOP

Thema: The Way of the Monkey

Vertiefung | 12+ | 18:00–20:30 | Liebefeld

30. Samstag

ZEIT-RAUBZUG | EVENT

Thema: Rästel - Geschicklichkeit - Gemeinsam

Gruppen von 5 Personen | 12+
ab 19:00 Uhr | Liebefeld

April

06. Samstag

GENERATIONEN | WORKSHOP

Thema: Gemeinsam bewegen

Generationen-Duo | 6+ | 10:00 – 11:30 Uhr
Basel, Bern, Brig, Zürich

06. Samstag

PUBLIC MEETING | EVENT

Kostenloses Training für alle

Community | 12+ | Ab 14:00 Uhr | Bern

12. Samstag

FRAUENPOWER | WORKSHOP

Thema: Techniken in der Höhe

Frauen | 12+ | 17:30–19:00 Uhr | Bern

26. Freitag

PARKOURBASICS | WORKSHOP

Technik: Armsprung

Grundlagen | 12+ | 16:00–17:30 Uhr | Liebefeld

26. Freitag

DEEP DIVE | WORKSHOP

Thema: Balance

Vertiefung | 12+ | 18:00–20:30 Uhr | Liebefeld

Mai

04. Samstag

ONE DAY IN | EVENT

Kostenloses Training für alle

Community | 12+ | Ab 14:00 Uhr | Bulle

10. Freitag

FRAUENPOWER | WORKSHOP

Thema: Effizienz in Läufen

Frauen | 12+ | 17:30–19:00 Uhr | Liebefeld

31. Freitag

PARKOURBASICS | WORKSHOP

Technik: Demi Tour

Grundlagen | 12+ | 16:00–17:30 Uhr | Liebefeld

31. Freitag

DEEP DIVE | WORKSHOP

Thema: Armsprünge

Vertiefung | 12+ | 18:00–20:30 Uhr | Liebefeld

Juni

01. Samstag

PUBLIC MEETING | EVENT

Kostenloses Training für alle

Community | 12+ | Ab 14:00 Uhr | Bern

02. Sonntag

PARKOUR BRUNCH | EVENT

Thema: Geniessen - Bewegen - Gemeinsam

Familienworkshop | 6+ | 09:15 – 10:45 Uhr

Brunch ab 11:00 Uhr

Kids-Workshop | 6–12 Jahre | 11:30 – 13:00 Uhr

Liebefeld | feat. essenzwert.ch

14. Freitag

FRAUENPOWER | WORKSHOP

Thema: Break the Jump - Teil 1

Frauen | 12+ | 17:30–19:00 Uhr | Bern

28. Freitag

PARKOURBASICS | WORKSHOP

Technik: Reverse

Grundlagen | 12+ | 16:00–17:30 | Liebefeld

28. Freitag

DEEP DIVE | WORKSHOP

Technik: Unterstützen (spotten)

Vertiefung | 12+ | 18:00–20:30 Uhr | Liebefeld

Juli

06. Samstag

PUBLIC MEETING | EVENT

Kostenloses Training für alle

Community | 12+ | Ab 14:00 Uhr | Bern

08. – 12. Montag - Freitag

KIDS FERIENKURS | WORKSHOP

Eine Woche voller Spass & Bewegung

Grundlagen | 12+ | 09:30 - 11:30 Uhr | Liebefeld

12. Freitag

FRAUENPOWER | WORKSHOP

Thema: Break the Jump - Teil 2

Frauen | 12+ | 17:30–19:00 Uhr | Bern

27.07. – 03.08. Samstag - Samstag

ONETAINEBLEAU | EVENT

Jährliches Parkour Festival

Community | Fontainebleau

August

17. Samstag

PUBLIC MEETING | EVENT

Kostenloses Training für alle

Community | 12+ | Ab 14:00 Uhr | Bern

23. Freitag

PARKOURBASICS | WORKSHOP

Technik: Handwechsler

Grundlagen | 12+ | 16:00–17:30 | Liebefeld

23. Freitag

DEEP DIVE | WORKSHOP

Thema: Teamchallenges

Vertiefung | 12+ | 18:00–20:30 Uhr | Liebefeld



JETZT
AMÄUDE

schweiz.parkourone.com

 **ParkourONE**



treten
gehen
gefahr!

A2B
OVERCOME
OBSTACLES