

## Wahlmodul 3 – Parkour / Kickboxen

Tauche ein in zwei dynamische Sportarten, die Kraft, Technik und Kreativität vereinen.

Beim Parkour lernst du, dich effizient und kontrolliert durch den Raum zu bewegen: Balancieren auf schmalen Flächen, präzise Sprünge und akrobatische Elemente gehören ebenso dazu wie das spielerische Überwinden von Hindernissen.

Im Kickboxen steht das technisch saubere Kicken und Boxen im Vordergrund. Deine erlernten Techniken setzt du direkt in einem intensiven Ausdauerblock mit Schlagpolstern um.

**Achtung:** Wird die Mindestanzahl nicht erreicht, findet der Kurs nicht statt.

### Wer/Wann:

Dienstag	23.06.26:	Wirtschaftsklassen 2.Lj.	0740-1145 / 1310-1715 Uhr
Freitag	26.06.26:	Wirtschaftsklassen 1.Lj.	0740-1145 / 1310-1715 Uhr
Dienstag	07.07.26:	Technikklassen 2.Lj.	0740-1145 / 1310-1715 Uhr
Freitag	10.07.26:	Technikklassen 1.Lj.	0740-1145 / 1310-1715 Uhr

**Wo:** Berufsfachschule Uster BFSU, Turnhalle

**Mitbringen:** Hallenschuhe, Sportkleider

**Verantwortliche Personen:** Aurelius Hanak, Luca Reinhart

