

Programm PARKOUR-CAMP 2018

FREITAG 20.07.2018

15:00 Uhr bis 17:00 Uhr	Check-in, Zeltaufbau
17:30 Uhr bis 18:00 Uhr	Vorstellungsrunde / Begrüßung
18:00 Uhr	„Warm me up“
19:00 Uhr	Basics & Freigabe der Outdoor- und Indoorelemente
20:00 Uhr	Cool-Down
20:30 Uhr	Grill & Chill Together
ca. 22:00 Uhr	Chill-Out-Lounge / „Du und Parkour“ - mental
24:00 Uhr	Nachtruhe

SAMSTAG 21.07.2018

09:00 bis 11:00 Uhr	Frühstücksbuffet & last Check-in
11:30 Uhr	Offizielle Begrüßung & Gruppenfoto
12:00 Uhr	Aufwärmtraining
13:00 Uhr bis 14:45 Uhr	Workshops <ul style="list-style-type: none">• 1. Basics• 2. Advanced
15:00 Uhr bis 18:00 Uhr	Pause / freies Training / Workshops <ul style="list-style-type: none">• W1: 15:00 Uhr – 16:00 Uhr „Capoeira“• W2: 16:15 Uhr – 17:15 Uhr „Trick & Break“• W3: 17:30 Uhr – 18:30 Uhr „Du und Parkour 2 – physical " Know your Body, Know Yourself!
18:30 Uhr bis 19:00 Uhr	Yogic Cool-Down - ALLTOGETHER
ab ca. 19:15 Uhr – 20:15 Uhr	Traceur tries Masseur
ab ca. 20:30 Uhr bis 22:00 Uhr	Grillen und Chillen
ab ca. 22:30 Uhr	Camp X SURPRISE
ab ca. 22:50	Live-Act & Chill-Out-Lounge,
ca. 00:30 Uhr	Schließung der Halle
ab 1:00 Uhr	Nachtruhe

SONNTAG 22.07.2018

09:00 bis 11:00 Uhr	Frühstücksbuffet
12:00 Uhr	“Hart am Limit”
14:00 Uhr	„...leider schon wieder vorbei!!!“