

# DARKOUR DORTMUND

# HOPSER NEWS



**Parkour Convention 2022**

**Community Spotlight:  
Jason Paul**

**1./2022**

**Der Dinopark kommt!**

Schön euch zu sehen!  
Immer herein gerollt!



Willkommen zur neuen Ausgabe der Hopser News!

Der Sommer ist da, das Outdoor Training kann wieder im Trockenen stattfinden und wir haben viel zu berichten:

Endlich findet wieder eine Parkour Convention statt! Wir freuen uns auf ein sattes Event mit viel Training, alten und neuen Gesichtern, coolen Coaches, einem niceen Shirt und vor allem viel Fun! Alle Infos dazu und einen Ausblick auf den Bau der Dinopark Parkour-Anlage erhaltet ihr auf den folgenden Seiten. Im Community Spotlight steht dieses Mal Jason Paul, der uns ein halbstündiges Audiointerview geliefert hat - nochmal vielen lieben Dank für ein deine spannenden Antworten! Das Transcript könnt ihr hier lesen. Außerdem gibt es wieder Trustys Tipps, Trainingsmythen und unseren freshen Newsticker.

Viel Spaß beim Lesen!

*Euer Rolling Stone Thalís*



redaktion@parkourdortmund.de



Instagram

<https://www.instagram.com/parkourdortmund/>

**PARKOUR  
DORTMUND**

## CONTENT

### **Titelstory**

*Parkour Convention 2022*

*Der Dinopark kommt!*

### **Community Spotlight**

*Jason Paul*

### **Headcoach Trustys Trainings Tipps**

#### **Open Space**

each one teach one

#### **Spotcheck 24**

#### **Guckst du?!**

#### **International News**

#### **Trainingsmythen**

#### **Parkour Dortmund Newsticker**





**Das ging RUB-Zuck:** Running Pre, Serhiy Danilevych



**Wer braucht schon Treppen?:** Catleap am Seniorenheim im schönen Münster, Miriam Meimers

# Parkour Convention 2022

**Am Samstag, den 3. September 2022 ist es soweit: Dortmunds einzige Parkour Jam geht wieder an den Start!**

Wir freuen uns sehr, dass wir nach zwei Jahren Pause in diesem Jahr wieder eine Parkour Convention ausrichten können! Dank der erneuten großzügigen finanziellen Unterstützung des StadtbezirksMarketings und der Bezirksvertretung der Innenstadt-Nord organisieren wir als Parkour Dortmund e. V. euch auch in diesem Jahr wieder eine coole Jam in und um die Skatehalle des Keuning.haus. Von der „Winter Parkour Convention“ haben wir uns mit Absicht verabschiedet, da es in den Vorjahren doch recht kühl war. Im September sollten die Temperaturen aber (hoffentlich) ideal zum trainieren sein.

Neben dem freien Training freuen wir uns dieses Jahr auf zwei Themenworkshops von Matthias Mayer und Lisa Schneider. Lisa und Mat sind international bekannte Athleten aus Linz und Bayern und bestechen durch ihre kreativen und einzigartigen Styles.

Ein Community Spotlight mit Mat könnt ihr übrigens in der Hopser News Ausgabe 2/2021 lesen. Wir sind sehr gespannt, was er euch zeigt. Außerdem gibt es natürlich Basicworkshops für Einstieger\*Innen und Interessierte, sowie ein cooles Event-Shirt. Die Teilnahme ist wie immer kostenlos!

Weitere Details zum Tagesablauf, der Einverständniserklärung etc. findet ihr bald auf unserer Vereins-Homepage und Social Media Kanälen.

## Parkour Convention 2022

### Wann?

3. September 2022 in der Zeit  
von 11.00 bis 19.00 Uhr

### Wo?

Skatehalle des Keuning.haus,  
Leopoldstraße 50-58, 44147  
Dortmund

### Wer?

Parkourläufer\*innen,  
Anfänger\*innen, und alle  
Interessierten ab 10 Jahren

### Was?

Eine riesen Jam mit  
der Möglichkeit zum  
gemeinsamen Trainieren, sich  
vernetzen und verschiedenen  
Workshops. Und das alles  
Kostenlos! :-)

Special Coaches:  
**Lisa Schneider &  
Matthias Mayer**





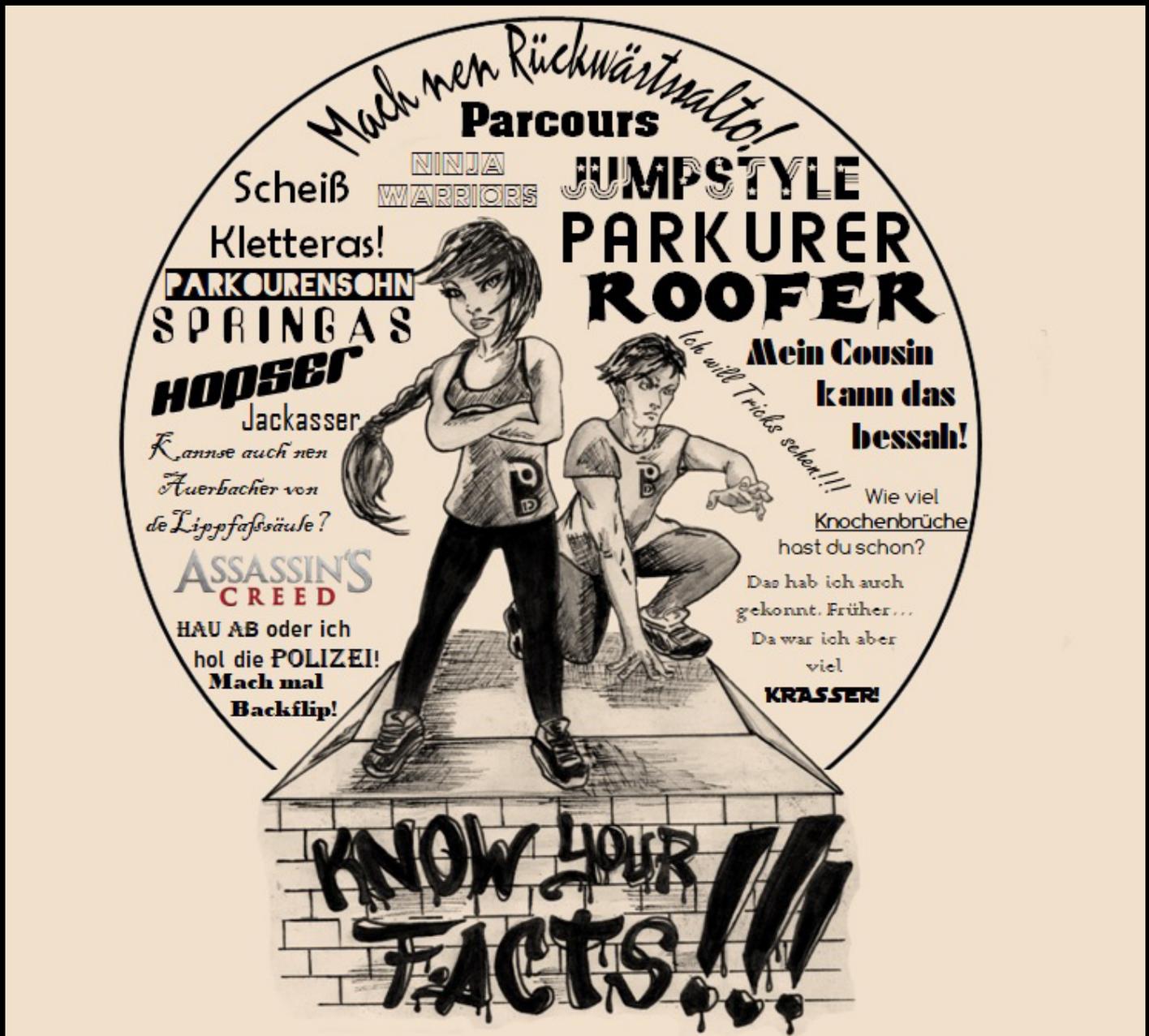
**In unserer ersten Hopser News haben wir über die neu geplante Anlage auf dem ehemaligen „Dinopark“ Spielplatz in der Bleichmärsch berichtet. Nun sollen die Bauarbeiten endlich beginnen!**

Nach über zwei Jahren pandemiebedingter Pause soll es jetzt endlich weitergehen mit dem Bau der Parkouranlage in der Bleichmärsch in der Innenstadt-Nord. Der ehemalige Spot, von uns immer liebevoll als „Dinopark“ bezeichnet, wird zu einem naturbelassenen Parkourpark mit Holzstämmen und Felsen umgestaltet. Dazu werden die Steine, die bereits auf dem Spielplatz liegen, durch weiteres Gestein ergänzt. Außerdem bekommt die Anlage im hinteren Teil ein Stangengeländer. Dadurch sollten sowohl Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene auf ihre Kosten kommen. Vor allem die Kinder aus dem direkten Umfeld des Spielplatzes könnten davon profitieren, dass hier ein Spielraum mit vielen Möglichkeiten, sich auszuprobieren, entsteht.



*Konzeptzeichnung - Die neue Anlage soll die alten Felsen (hellgrau) in Kombination mit Balken und zusätzlichem Gestein nutzen. Stangen und „Dinoeier“ runden das Setting ab.*

Der namensgebende Dino soll übrigens laut unseren Informationen bleiben und zudem noch restauriert werden. Die Durchführung des Baus übernimmt die Firma TraceSpace (PKOne) aus Berlin, zusammen mit dem Büro für Kinder- und Jugendinteressen. Wir sind sehr gespannt auf die voraussichtliche Eröffnung im Herbst 2022 und freuen uns schon, auf der neuen Anlage zu trainieren.



Kennt ihr das auch? Ihr trainiert irgendwo in der City und begegnet echt merkwürdigen Leuten mit komischen Bezeichnungen für unseren Sport? Hier sammeln wir Anekdoten aus dem Training.

### Dieses Mal: „Der WTF-Guy am Stadtgarten“ von Thalís

Relativ am Anfang meiner Trainingszeit habe ich mit Marvin G. und Marvin W. abends am Stadtgarten trainiert. Da kam ein ziemlich betrunkenere ältere Herr auf seinem Fahrrad Schlangenlinien fahrend auf uns zu. Er war nach eigenen Worten Zeitsungsasträger, warf diese aber achtlos auf die Wiese, als er sah, dass einer der Marvins einen Elbowlever machte. Prompt versicherte er uns, dass er das auch alles drauf hätte und versuchte sich an einem der Blumenkübel mit einem einarmigen! Elbowlever. Dabei hielt er in seiner freien Hand eine noch glimmende Zigarette. Nachdem er mit viel Style von dem Blumenkübel gefallen war und eine sensationelle Rolle auf dem Boden hinlegte, kam er wieder vor uns auf die Beine. Seine Zigarette behielt er dabei großartigerweise die ganze Zeit in der Hand. Er erklärte uns Unwürdigen, dass er über 50 Jahre alt sei, schnappte sich seine Zeitungen und fuhr in die Nacht davon. Wir sollten ihm noch ein einziges Mal begegnen: Diesmal rutschte er bei einem Versuch, eine Human Flag an einer Laterne zu machen ab, küsste sehr innig die Wiese unter ihm und wünschte uns noch ein gutes Training bevor er für immer verschwand - Eine wahre Stadtgarten-Legende! We will never forget you...

Wenn ihr eigene verrückte Storys habt, sendet sie sehr gerne per E-Mail an: [redaktion@parkourdortmund.de](mailto:redaktion@parkourdortmund.de)



**Zählt das schon als Palm Flip?:** Reversao auf Madeira, Max Vogdt, Foto: @mvo\_visuals



**Lazy-faire Haltung:** Lazy auf Madeira, Max Vogdt, Foto: @mvo\_visuals

# Community Spotlight

## Seit wann trainierst du schon Jason?

Ich habe mit Parkour angefangen, als ich 14 war. Jetzt bin ich 31. Das sind jetzt 17 Jahre... Wow! Mein erster Kontakt mit Parkour war eine Yamakasi DVD. Ich bin damals, als es noch Videotheken gab, am Wochenende mit meinem Dad dorthin und hab mir von all den Filmen die Yamakasi DVD rausgepickt. Die sah für mich vom Motiv her am geilsten aus weil darauf Typen rumgesprungen sind. Ich hab den Film dann erst alleine und dann noch mit nem Kumpel geschaut und wir waren total motiviert und sind dann direkt raus und auf Bäume geklettert und von Mauern gesprungen. Aber wir haben noch nicht wirklich gecheckt, dass das auch eine Sportart ist, die Leute wirklich machen. Wir dachten das wäre einfach nur ein Film mit Stuntmen. Und etwa ein halbes Jahr später habe ich dann von einem anderen Kumpel ein Videotape gezeigt gekriegt. Und zwar hat er so eine Reportage aufgenommen – da ging es nur so ein zwei Minuten darum: Was ist Parkour? Wer macht Parkour? Es kommt aus Frankreich – alles ganz kurz zusammengefasst. Damit hat es erst so wirklich angefangen, dass ich gemerkt habe: Das ist ein Sport und ich will das machen! Ich war damals eigentlich überhaupt nicht sportlich sondern eher so ein Nerd bzw. Zockerkind. Ich war jetzt nicht so das komplette Kellerkind – ich habe schon so ein bisschen Sport gemacht und war draußen unterwegs – aber ich hab locker zwei bis sechs Stunden am Tag gezockt und war jetzt überhaupt nicht die Sportskanone.

**HELLO!**  
my name is

Jason Paul

### **Was fasziniert dich an dem Sport?**

Hm, das ist für mich total schwer in Worte zu fassen weil die Faszination irgendwie schon immer da war. Also ich erinnere mich als ich das allererste Mal einen Backflip gesehen habe, war das im Freibad. Da hat so ein Capoeira-Typ eine Radwende Backflip gemacht und ich fand das so krass, dass ich auf der Decke gelegen und wie hypnotisiert gewartet habe, dass er das nochmal macht. Und wann immer ich Jackie Chan Filme oder Dragonball gesehen habe und irgendjemand hat Flips gemacht oder ist rumgesprungen, hat mich das fasziniert. Ich glaube das ist für mich so etwas total instinktives, das mich anzieht an dem Sport – zumindest im Ursprung. Was mich jetzt daran fasziniert ist die unerschöpfliche Kreativität und Möglichkeiten die wir durch Parkour haben. Wir können mit unseren Körper die Umwelt erkunden und haben auch noch eine wunderbare und geile Community. Das ist etwas total faszinierendes für mich, da es diesen Sport, als ich anfing damit, so gut wie gar nicht gab und jetzt haben wir tausende von Menschen weltweit, die diesen Sport ausüben und eine riesen Community, die diese merkwürdige Tätigkeit liebt. Das fasziniert mich und ich versuche immer noch zu verstehen warum. Ich weiß es noch nicht so richtig.



Instagram

**@thejasonpaul**  
**photos by:**  
**Emily Dyan Ibarra**  
**@ediphotoeye**

**Wenn du von deiner Leidenschaft sprichst, verwendest du den Begriff Freerunning. Viele aus der New Gen kennen die hitzigen und zum Teil völlig absurden Debatten um den Unterschied zwischen Parkour und Freerunning gar nicht mehr. Ist es dir wichtig zwischen beiden Disziplinen zu unterscheiden? Was macht Freerunning für dich aus?**

Wie du schon sagst, die Leute die neu im Parkour sind wissen nicht wie hitzig die Debatten um die Begriffe Parkour und Freerunning waren. Damals gabs die Parkour Oldschool-Hardliner, die gesagt haben: „Parkour ist nur effiziente Bewegung! Und wenn du irgendwelche Saltos oder Spins machst oder so – irgendwas Sinnloses – dann ist das Freerunning“. Damals war Freerunning so ein bisschen verpönt. Da wurde nicht mit Respekt gesagt „Du bist ein Freerunner!“, sondern es wurde ein bisschen herab gesehen auf Freerunning. Und ich habe immer gedacht, dass ich eigentlich Parkour machen will. Ich habe mit Parkour angefangen aber irgendwann dachte ich mir okay, wenn ihr mich ständig nervt, dass das was ich mache nicht Parkour ist, dann nenne ich es halt Freerunning damit ihr mir nicht mehr auf die Nerven geht. Das war eigentlich der Grund warum ich eine Zeit lang Freerunning gesagt habe. Aber mittlerweile, seit drei bis vier Jahren denke ich mir, das ist bescheuert und es ist viel besser einfach nur einen Namen zu haben. Es macht keinen Sinn, sich nach zwei Tätigkeiten zu unterscheiden. Für mich macht es keinen Sinn zu sagen, es gäbe Parkour und Freerunning. Theoretisch kann man es vielleicht unterscheiden, aber praktisch trainieren wir alle zusammen und es ist ähnlich genug, dass es keinen Sinn macht zwei verschiedene Namen zu haben. Deswegen sage ich jetzt nur noch Parkour zu dem, was ich mache. Lustigerweise nenne ich mich aber immer noch „Freerunner“ weil sich „Parkourer“ einfach auch nicht gut anhört – aber da bin ich auch offen, dass wir uns alle etwas Cooles ausdenken, mit dem wir einigermaßen happy sind. (lacht)





### **Was sind deine Movement Inspirationen innerhalb und außerhalb der Parkourszene?**

Ich schaue mir eigentlich total breit gefächert alle verschiedenen Styles innerhalb der Parkourszene an. Ich liebe zum Beispiel die Japaner mit ihren wunderschönen Styles, wie Zen Shimada, JBPK, Ryudru, aber auch taishi\_freerun, der sehr gekonnt Breakdance mit Parkour vermischt. Die schaue ich mega gerne. Dann liebe ich aber auch einen matt\_mccreary1, bjarkehellden oder kevinfranzen01 – taugt mir voll! Ich bin also eher in der Freestyle-Ecke aber ich schaue mir eigentlich alles an. Und natürlich auch die Leute in meiner Crew, mit denen ich am meisten trainiere und filme wie Anan, Dom, Pasha, Valtteri und Zen. Sie inspirieren mich auch mega. Außerhalb der Parkourszene schaue ich total gerne in die Breakdancewelt, aber auch Contemporary Dance und Pole Dance. Beim Breakdance finde ich bgirlmadmax und Casdet sehr cool. Beim Breakeen schaue ich mir tatsächlich mehr die Ladys an, aber auch Oldschool Breaker wie bboyhongten oder mennovangorp aus den Niederlanden gefallen mir sehr. Beim Pole Dance und Contemporary Dance schaue ich eigentlich so breit durch die Masse, dass es da nicht einzelne Artists gibt, wo ich sagen kann, dass sie mir voll gefallen. Ich schaue eigentlich sehr gerne über den Tellerrand hinaus überall mal rein. Manchmal ist es auch gar nicht so sehr der Move, der mich inspiriert, sondern vielleicht auch der Klamottenstyle oder die mentale Einstellung on Sportlern.



## Wie oft trainierst du und wie arrangierst du dein Training neben dem Papasein und deinen ganzen Parkour Jobs?

Ja das ist ziemlich schwer und auf jeden Fall eine Herausforderung. Jetzt wo ich eine Tochter habe – und ich verbringe wirklich gerne Zeit mit meiner Tochter Frida – bleibt leider nicht mehr soviel Zeit für ganz entspannte Trainingssessions, wie ich das aus meinen Anfangsjahren noch kenne. Also bei mir sieht der Tag meistens so aus, dass um 8 Uhr morgens Frida aufwacht. Ich bin schon früher wach um zu duschen, Kaffee zu trinken und meine Tasche zu packen und Frühstück zu machen. Dann geht mein Tag mit Frida los und wir sind je nach Wetterlage draußen oder drinnen. Um 14 Uhr gebe ich Frida an meine Frau Emily ab und dann habe ich Zeit mein Zeug zu erledigen. Meistens mache ich dann zwei bis drei Stunden Erwachsenenzeugs wie Papierkram und Emails beantworten, Videomaterial schneiden oder ein Videoprojekt planen, Meetings oder Calls haben oder ein Interview machen – wie ich es jetzt für euch mache. Um 16 bzw. 17 Uhr bin ich dann hoffentlich damit durch und kann trainieren gehen. Dann kommt es aber auch immer auf das Wetter an: Wenn es Sommer ist und du draußen geiles Wetter bis 22 Uhr hast, gehe ich total gerne in die Stadt und trainiere mit der Community bis in die Abendstunden. Das liebe ich! Im Winter wird es ziemlich früh dunkel. Daher habe ich nur noch eine oder zwei Stunden Zeit um überhaupt die Sonne zu genießen wenn sie da ist.

Da ich nicht ganz in der City wohne macht es dann mehr Sinn für mich alleine zu trainieren. Dann mache ich meistens ein bis zwei Stunden ziemlich produktives Training bei dem ich gezielt weiß, was ich eigentlich trainieren will und spiele nicht soviel rum, wie ich es bei einer entspannten Session machen würde. Danach mache ich meistens noch ein bisschen Krafttraining oder Stretching. Ich habe einen Physiotrainingsplan der mich fit hält und der meine Disbalancen ausgleicht. Kurz gesagt: Ich trainiere zwei bis viermal die Woche wirklich Bewegung, Breakdance oder Parkour oder auf was ich gerade Lust habe und zwei bis dreimal Physiokrafttraining. Das ist eigentlich mein Trainingsalltag. Wenn irgendein Dreh ist oder ein Trip, wird das aber komplett über den Haufen geworfen. Dann mache ich eher ein bisschen Freestyle und ich versuche mich so gut es geht zu organisieren.





**Du bist bekannt für deinen facettenreichen, flowigen und kreativen Style. Hast du eine klare Vorstellung von dem, was du machen willst wenn du trainieren gehst oder entsteht vieles spontan?**

Dankeschön! Für mich ist Parkour und Bewegung an sich so ein bisschen wie eine Sprache lernen. Und zwar habe ich eine ziemlich gute Idee davon, welche „Wörter“ ich kennen will. Jeder Move ist für mich wie eine Vokabel, die ich lernen kann. So kann ich sagen: Okay einen Flair und eine Windmill würde ich gerne können, einen Sideflip würde ich gerne können, einen Kong to Dash würde ich gerne können – und bestimmte Moves haben einfach eine bestimmte Magie für mich. Wo ich sagen kann: Den Move würde ich gerne können! Und dann versuche ich einfach nur diesen Move wie eine Vokabel in Isolation zu lernen und zu perfektionieren. Das ist dann wirklich ein gezieltes Training wo ich raus gehe und diesen Move zehn bis dreißig Mal übe. Vielleicht übe ich auch noch irgendwelche anderen Moves, die mit meinem Wunschmove zu tun haben oder mache Kraft- und Dehnübungen, die dafür Sinn machen. Wenn ich aber raus gehe um etwas Kreatives oder einen Run zu machen, lasse ich mich von dem jeweiligen Spot inspirieren und habe dann diese „Wörter“ bzw. Vokabeln wie Werkzeuge parat, die ich benutzen kann. Daher versuche ich so viele „Wörter“ wie möglich zu lernen, damit sie mir dann zur Verfügung stehen, wenn ich ein „Gespräch“ führe. Wenn ich dann an einem Spot bin kann ich dann zum Beispiel sagen „da wäre eine Flair perfekt oder eine Windmillbewegung oder eine coole Rolle“. Und dann habe ich diese Vokabel parat und kann einfach machen. Ich glaube mein Style basiert auch darauf, dass ich jetzt nicht der Beste in einer speziellen Sache bin sondern ganz viele Sachen gut kann. Durch mein breitgefächertes „Vokabular“ kann ich mich an ganz verschiedene Spots anpassen und dann irgendwas Interessantes machen.



## **In letzter Zeit sieht man dich immer mehr Breakdance und Hip Hop Dance Elemente in deine Lines einbauen. Wie kam es dazu?**

Breaking und Tanz hat mich schon immer fasziniert aber ich war eigentlich immer ein schlechter Tänzer. Deswegen habe ich das eher als Zuschauer genossen und mich nie wirklich dazu gebracht es auszuprobieren. Ich dachte immer, dass ich nicht der Richtige dafür bin. Aber ich habe mir immer gedacht, es wäre eine geile Combo, diese Elemente mit Parkour zu verbinden. Dann kam der Corona Lockdown, die ganzen Parkour Gyms waren zu und ich hatte in dieser Zeit auch gar nicht soviel Lust Parkour zu trainieren. Ich habe einen alten Kumpel von mir gefragt, der Breakdance trainiert, ob ich mal mitkommen könnte. Nach dem ersten Training hat es mich dann total gepackt, obwohl ich mich von Anfang an total tollpatschig angestellt habe und ich immer noch nicht überzeugt davon bin, talentiert darin zu sein. Es macht mir aber sehr viel Spaß in diese komplett andere Bewegungswelt einzutauchen. Ich will gerne mehr lernen und hoffentlich so viel es geht davon in meinen Parkourstyle einbauen und einfach erkunden, was es da für neue Möglichkeiten gibt.

## **Trainierst du lieber alleine oder mit Anderen? Wie ist die Community in Frankfurt derzeit organisiert?**

Für mich macht es die Mischung aus. Ich trainiere total gerne alleine - das ist ein viel meditativerer Trainingsansatz für mich, der auch oft viel kreativer ist. Dabei habe ich Musik im Ohr, kann in mich gehen, spiele mehr und lasse mich von der Musik leiten. Das macht mir sehr viel Spaß. Aber ich brauche auch das Training mit Freunden. Also nur das Eine geht nicht. Ich brauche Beides! Fifty – Fifty, also Hälfte der Zeit Alleine, Hälfte der Zeit mit anderen Leuten wäre perfekt, aber momentan ist es eher ein Verhältnis von 80 % zu 20 %. Aber wenn ich weniger als 20 % in der Gruppe verbringe, wird es ziemlich einsam.

Die Community in Frankfurt ist über eine große Whatsapp Gruppe organisiert. Da sind alle drin – von den Pros bis zu den absoluten Anfängern. Jeden Tag ist Jemand unterwegs und es wird gepostet wo Training ist. Manchmal mehrmals gleichzeitig. Jeder kann kommen. Wir haben eine total lebendige und herzliche Community, die komplett bunt gemischt ist. Von jung bis alt, Mädchen und Jungs, Anfänger und Pros – alles da! Wundervoll und idyllisch.

## **Wie sieht es mit der Akzeptanz der Bevölkerung gegenüber Parkour in Frankfurt aus?**

Ich glaube die Akzeptanz gegenüber Parkour in Frankfurt ist echt gut. Wir haben unsere Standard Spots wo wir wissen, dass wir nicht weg geschickt werden. Da kannst du immer trainieren und die meisten Reaktionen, die du bekommst, sind eigentlich positiv. Frankfurt ist, obwohl es eine Businessstadt ist, auch wild mit verrückten, total bunt gemischten Leuten. Ich glaube daher passt da Parkour ganz gut rein.





**Als internationaler Athlet hast du wahrscheinlich schon Spots gesehen, von denen wir nur träumen können. Hast du darunter eine absolute favorite location als Reiseempfehlung?**

Es gibt zwei richtig geile Parkour Trips, die ich empfehlen kann: Die Insel Santorini, weil es einfach Traumspots sind und man auch richtig gut Urlaub machen kann mit Strand, Sand, weichen Landungen, Mauern und allem was das Herz begehrt – und gutem Essen! Das andere Ziel ist Lissabon, weil es eine coole funky Stadt ist mit den besten Spots in Europa und unfassbar geilem Wetter. Lissabon und Santorini sind meine Favorites!



**Farang ist ja weit mehr als ein Parkourteam. Neben den Videos designt ihr auch eure eigene Clothing Line. Wie viel Arbeit steckt ihr in eure Projekte? Welche Aufgaben übernehmst du und worauf bist du besonders stolz?**

Soviele Fragen auf einmal! Fangen wir mal an mit der Ersten: Es ist echt mehr Arbeit als wir am Anfang dachten. Ich glaube es würde die Leute überraschen wie viel Arbeit hinter den Videos, der Kleidung und auch dem ganzen Business steckt. Wir haben das Ganze ziemlich blauäugig angefangen und dachten, wir machen es ganz locker nebenbei aber es ist echt ziemlich viel Arbeit die Klamotten zu designen, alles zur Deadline ready zu haben und rechtzeitig raus zu bringen, und auch total viel Verantwortung, das richtig hinzukriegen. Das ist eine ganz schöne Challenge! Aber es macht natürlich Spaß und es ist total cool, wenn es am Ende klappt. Zur zweiten Frage: Bis vor Kurzem war ich vor und hinter der Kamera, für den Videoschnitt zuständig und auch der Hauptdesigner der Klamotten und Schuhe. Aber seit ich Frida habe, habe ich mir davon eine Pause gegönnt. Das waren alles total erfüllende Aufgaben aber sie haben auch viel Zeit und Energie gekostet. Ich bin daher froh das Valteri das Klamottendesign übernimmt und Anan mehr im Videobereich einsteigt. Zudem beziehen wir auch andere kreative Parkourköpfe auf Projektbasis mit ein. Zur dritten Frage: Ich bin besonders stolz darauf, dass dieses Konzept, dass wir eigentlich erfunden haben, von vielen anderen Teams übernommen wurde.

Wir waren die Ersten die sich gesagt haben:

Hey lass uns ein Parkourteam gründen und nicht irgendwelche professionellen Jobs annehmen, wo wir Cash von Firmen bekommen um Projekte umzusetzen, sondern lasst uns doch was machen, was wirklich 100 % für die Community ist.

Und deswegen werden wir auch von der Community unterstützt. – Auch weil wir kreative Athleten in unseren Communityprojekten, die wir umsetzen wollen, finanziell supporten. Dass das für uns geklappt hat, ist mega geil.

Und es ist auch schön, dass es auch für andere Brands funktioniert

– wie Storrer, Motus und G-Fam oder Kipa.

Ich will nicht sagen, dass sie unser Konzept nutzen, aber für mich waren wir die Ersten und viele andere Brands wurden davon inspiriert.

Das ist ein total geiler Ripple-Effekt von dem wir teilweise der Auslöser waren.

Es war auch ein bisschen die richtige Zeit und der richtige

Ort entscheidend für den Erfolg.





### **Wie siehst du die Perspektiven für professionelle Freerunner und Parkourläufer\*Innen in Deutschland?**

Ich glaube es gibt sehr viele Möglichkeiten für professionelle Freerunner in Deutschland – in jeglicher Hinsicht. Einerseits sind wir ein Land mit einer eigenen Film- und Werbeindustrie. Also kann man sich auf jeden Fall eine eigene Existenz aufbauen wenn man Werbeprojekte oder Stunts macht. Das ist voll machbar. Genauso wie Social Media zu nutzen, um sich eine eigene Plattform aufzubauen, Sponsoren zu akquirieren und mit verschiedenen Partnern zu arbeiten – all das ist machbar in Deutschland. Ich will nicht sagen, dass es einfach ist aber es ist möglich sich eine Plattform aufzubauen und die dann zu monetarisieren – was in wirtschaftlich schwächeren Ländern sehr schwer ist. In Deutschland hat man dagegen die Möglichkeit, sich etwas aufzubauen. Außerdem ist es ein Land, das zentral in Europa liegt. Du kannst sehr gut reisen, dich mit anderen Leuten connecten und es gibt bereits etablierte Parkourteams und Gyms, mit denen man arbeiten kann. Ich glaube für Leute, die eine Gym oder Turnhalle aufmachen und betreiben wollen ist es ein bisschen schwerer hierzulande, da wir eine gut funktionierende Vereinsstruktur haben und man die Deutschen immer erst überreden muss, für sowas Geld auszugeben. Das ist ganz schön viel Papierkram aber auch das ist es möglich.



**Wir haben in der allerersten Ausgabe der Hopser News kurz von der „Our House Initiative“ berichtet. Wie kam es zu deiner Beteiligung?**

Die Deutsche Sporthilfe kam unter anderem auf mich zu und hat gesagt: „Hey wir wollen Parkour unterstützen. Wir sehen einen Wert in dem Sport, weil Parkour wie auch Waveboarden, Skaten und BMX positive Werte an die Gesellschaft vermitteln – und das ist das Ziel der Deutschen Sporthilfe.“ Bisher haben sie nur olympische Sportarten unterstützt aber sie haben realisiert, dass auch nicht-olympische Sportarten den gleichen positiven Effekt haben und Unterstützung verdienen. Sie kamen auf mich zu, weil ich als Experte gelte, da ich schon so lange in der deutschen Parkourcommunity verwurzelt bin und daher auch beraten kann, welche deutschen Athlet\*Innen für die Förderung Sinn machen. Also war ich zuerst nur in beratender Funktion für die Initiative tätig und habe ursprünglich gar nicht gedacht, dass ich selber Sportler bei der Deutschen Sporthilfe werde. Ich nachhinein haben sie mich dann ebenfalls aufgenommen. Ich finde das ist ein sehr cooles Projekt, das hoffentlich erfolgreich ist und immer weiter ausgebaut wird. Das gilt sowohl für den Einbezug von anderen Sportarten, als auch für die Vergrößerung der Parkoursparte.

**Wie wichtig ist Social Media für dich und wie siehst du den Einsatz von Social Media innerhalb der Parkourszene?**

Für mich ist Social Media mega wichtig aber ich denke auch für die Szene ist es sehr relevant, weil wir keine zentralisierte Szene sind. Wir sind nicht alle an einem Fleck, sondern überall auf der Welt machen Leute irgendwelche verrückten Moves. Parkour hat meiner Meinung nach einen großen Teil seines Wachstums Social Media zu verdanken. Es ist daher ein Tool für uns in der Community untereinander zu kommunizieren, Events zu organisieren und über Videos und Fotos den Sport zu pushen. Es ist zudem ein mega geiles Tool um neue Leute zu erreichen, die dann potenziell mit Parkour anfangen können. Außerdem dient es der Selbstvermarktung und der Monetarisierung der eigenen sportlichen Tätigkeiten um davon leben zu können. Natürlich gibt es wie mit jedem Werkzeug, das ein sehr großes Potenzial zur Kreation hat, auch ein großes Potenzial zur Zerstörung und es zum Negativen zu benutzen. Genauso wie ich mir mit einem Feuerzeug ein Feuer machen kann, das mich wärmt, aber auch mein Haus abbrennen kann. Daher muss man sehr vorsichtig mit dem Einsatz von Social Media sein. Ich versuche die negativen Aspekte von Social Media zu vermeiden und die positiven Aspekte auszuschöpfen – und davon gibt es reichlich.

A person in a black shirt and pants is captured mid-air, performing a parkour move. They are positioned in the center-right of the frame, with one arm extended upwards. The background features a large, snow-capped mountain (Mount Fuji) under a clear blue sky. In the foreground, there are large, cylindrical industrial structures, possibly part of a power plant or refinery, with various pipes and metal railings. The lighting suggests a bright, sunny day.

**Welche Entwicklung in der Parkourszene findest du positiv oder was müsste sich deiner Meinung nach ändern?**

Was ich sehr willkommen heiÙe, ist der sportliche Fortschritt im Parkour! Das ist echt beeindruckend wie sehr die Next Gen die Szene sportlich immer mehr pusht und coolere, kreativere und größere Sprünge machen. Gleichzeitig heiÙe ich auch die ganzen kreativen Projekte willkommen, die wir sehen. Seien es coole Klamotten Releases, kleine Magazine, coole Kunstausstellungen mit Parkour Fotografen, Musik und Raps – wo Parkour mit eingebunden wird, Animationen, Videospiele, ... – also den Einfluss von Parkour auf die anderweitig kreativen Schöpfungen der jeweiligen Athlet\*Innen finde ich sehr cool und da steckt total viel Potenzial drin. Ich freue mich daher immer wenn ich mehr davon sehe. Was wir aber besser machen könnten, ist die Wahrung der Oldschool Philosophie und der damit verbundenen Werte – die mentale Seite des Sports und die positiven Einflüsse, die Parkour fabriziert. Also gerade mental stärker werden, seine Ängste überwinden, innerlich ein Kind zu bleiben und zu spielen – all die Sachen haben mir total viel gebracht, als ich mit Parkour angefangen habe und ich finde wir können sie besser vermitteln – vor allem an Anfänger\*Innen und ich hoffe zum Ende dieses Jahres an etwas zu arbeiten, dass dies auch besser macht.

Ich will also nicht nur sagen „Das ist kacke!“, sondern selbst aktiv werden um einen Film zu kreieren, der diese Werte gut vermittelt.

### **Wird aus Frida mal eine Parkourläuferin?**

(Lacht) Mal schauen! Im Moment bin ich natürlich mit Frida viel auf dem Spielplatz unterwegs und sie klettert sehr vorsichtig und bedacht, aber auch sehr mutig auf alle möglichen Sachen drauf, drunter und drüber. Allerdings fällt sie auch sehr gerne um. Wenn ich zum Beispiel einen Sprung mit ihr machen will und sage „komm wir springen von da nach da!“, macht es ihr viel mehr Spaß den Sprung nicht zu stehen, sondern danach umzufallen.

Vielleicht wird sie also eine Stuntfrau – we will see! Worauf immer sie auch Bock hat: Ich bin dabei!

**Vielen Dank dass du mitgemacht hast! :-)**





# Headcoach Trustys Trainings Tipps

## Lazy butt Part II: Get up a bar Part II The Muscl eUp

Bestimmt nicht die effizienteste Möglichkeit eine Stange hochzukommen – eine Kippe ist deutlich kraftsparender und meistens auch schneller und die Erwan Le Corre Technik gerade auf Höhe sicherer, da dass Umgreifen bei der Kippe und dem MuscleUp auch immer die Möglichkeit abzurutschen beinhaltet. Aber allein wegen dem Coolness Faktor und auch wegen dem Übertrag Richtung anderer Techniken wie dem Climb Up, Dynos und anderen Ascends trotzdem eine sinnvolle Methode in eurem Bewegungsrepertoire.



### Muscl e-Up

- (Leicht nach vor schwingen – optional, etwas leichter)
- Vorne den Klimmzug starten – so explosiv es geht
- (Beine mitnutzen für mehr Schwung – optional etwas leichter)
- Hände um die Stange bringen und Dip starten



### Vorraussetzungen:

- Min. 10 Klimmzüge
- Optimalerweise Klimmzüge mit Zusatzgewicht (~10-20% des Körpergewichts)
- Explosive Klimmzüge mit Brust über Stange
- Dips



Wenn der Muscle Up am Anfang noch sehr unsauber und unsymmetrisch ist ist das ganz normal und nicht schlimm.



Regelmäßiges Training der Klimmzüge (2 Mal die Woche für min. 2-3 Monate) zahlen sich hier aus. Ruhig auch mit Zusatzgewicht arbeiten 5-10 kg geben den Meisten dabei schon einen ordentlichen Gewinn an Explosionskraft. Mit Sets und Wiederholungen könnt ihr spielen aber ein guter Start sind 5 Sets von 5-10 Wiederholungen mit 1-2 min Pause dazwischen. Dips könnt ihr auch ähnlich trainieren - diese sind aber selten der limitierende Faktor beim Muscle Up und normale Liegestütze reichen hier meistens aus.



Von Thorsten Bürger



# **NEW OBSTACLES**

## **NEW WAYS**

**Wir bekommen Cubes für das Training in der Skatehalle!**

**Dank einer großzügigen finanziellen Förderung durch die ProFiliis Stiftung für Kinder und Jugendliche können wir uns ein Set mobile Obstacles von Cube Sports anschaffen.**

**Die Cubes sollen die Aufbauten in der Skatehalle ergänzen und unsere teilweise in die Jahre gekommenen selbstgebauten Kästen ersetzen.**

**Sie werden in Zukunft in unserem wöchentlichen kostenlosen Kinder- und Jugendtraining zum Einsatz kommen.**

**Zusammen mit den Kids können wir so schnell und unkompliziert coole Bewegungslandschaften gestalten, die Challenges für Anfänger\*innen bis Fortgeschrittene bieten.**

**Die Cubes sind bereits in Auftrag gegeben, werden gerade für uns produziert und voraussichtlich im August geliefert.**

**Besonders herzlich bedanken möchten wir uns an dieser Stelle für die gute Kooperation bei Herrn Thomas Schieferstein von der ProFiliis Stiftung und bei Herrn Leon Zoglauer von Cube Sports.**

---

***ProFiliis***

*Stiftung zur Förderung von Kindern und Jugendlichen*

# SPOTCHECK



**SPOTTED!**

## Geschwister-Scholl-Gesamtschule



### **PRO**

- Y-Teile bieten viele verschiedene Sprung- und Überwindungsvariationen an
- Sportplatz mit Garage ist gut für Passe Murailles, Armsprünge und Balance
- Meistens hat man hier seine Ruhe

### **CONTRA**

- Während der Schulzeiten nicht nutzbar
- Bei Nässe sind die Y-Teile ein No-Go!
- Recht lange Anfahrt aus Richtung Stadtmitte (mit dem Fahrrad allerdings in ca. 30 Minuten gut machbar)

### **LOCATION**

Käthe-Kollwitz-Gymnasium in der Erzbergerstrasse 1-3, 44135 Dortmund

### **SPOTMAP-LINK**

[shorturl.at/gntSZ](http://shorturl.at/gntSZ)

### **Die Spotmap auf Instagram:**



@parkourspotsdortmund

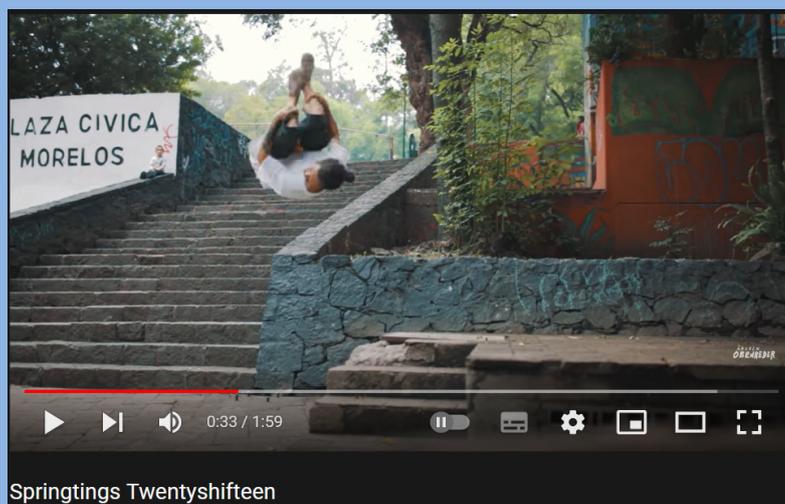




# Guckst du?!

## Was geht ab im Netz der Netze?!

Hier findet ihr ausgewählten Content rund um unseren Hopsersport oder Bewegungskünste im Allgemeinen. Lasst euch inspirieren, abschrecken, belehren oder einfach nur unterhalten...  
Check this out!



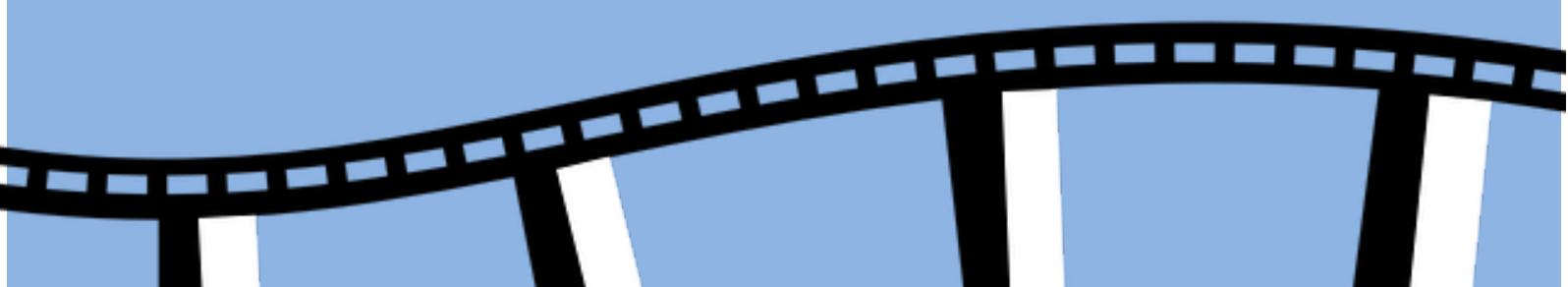
Andrew „Syn“ Oberreder ist einer meiner old school Geheimtipps. Flowige Bewegungen, schlichte aber schöne Runs und einer der sexiest Sideflips im Buisness! In den letzten Jahren ist es etwas ruhiger um ihn geworden, aber er bastelt eifrig weiter an seinem „MÜV Mag“ ...und ich weiß es sehr zu schätzen wenn Jemand seine Zeit investiert, um ein eigenes Parkour Magazin zu produzieren :-D Das ist jedenfalls eines der Videos, zu denen ich immer wieder zurück komme, um mich inspirieren zu lassen.

**URL:** <https://www.youtube.com/watch?v=LQ0CY7HwGPM>

Noch ein großartiges old school Video von Line Team Traceurs aus Lissabon, dass ich mir alle Jahre wieder anschau. Eigentlich als Promo für eine Universität gedacht, zeigen die Jungs um Pedro Sagaldo und Luis Alkmim schöne Moves vor einer tollen Kulisse. Die Architektur dieser Universität toppt sogar noch die RUB - da will ich mich am liebsten direkt wieder einschreiben!



**URL:** <https://www.youtube.com/watch?v=TslUkXmlTcE>





## Die erste Frau springt den Manpower Gap

Der Manpower Gap in Evry ist wahrscheinlich der berühmteste Sprung in der Parkourgeschichte. In der Anfangszeit von David Belle und den Yamakasi als erstes gesprungen, wurde der Manpower Gap seitdem von vielen berühmten Parkourathleten aufgesucht. Der Gap wurde bisher aus dem Rennen und stehend gesprungen, mit Front- und (double) Sideflips überquert und sogar mit Cork und Gainer überwunden. Lilou Ruel aus Frankreich ist nun die erste Frau, die den ikonischen Sprung gemacht hat. Dafür hat sie sich über ein Jahr mit intensiven Training auf diese Belastung vorbereitet.

Quelle: <https://www.youtube.com/watch?v=TlIftzd8sVE>



*Ein großer Sprung für alle Parkourfrauen da draußen!*

*BTW: Es ist für mich leider ein großes Übel, dass wg. highspeed Social Media Content fast alle krassen Achievements in unserem Sport nur noch als Wegwerfclips hochkant mit Handys gefilmt werden.*

## Travis Verky gewinnt die Art of Motion 2022

Bei der diesjährigen AoM in Astypalea, Griechenland, haben sich die Ausrichter viel Mühe gegeben das Format aufzufrischen. Die Competition fand diesmal über drei Tage statt: Am ersten Tag mussten die Athlet\*innen Spots finden und ein Video shooten, am zweiten Tag wurde ein kleinerer Clip an einem vorgegebenen Spot gedreht und am letzten Tag gab es das klassische Showdown - aber diesmal mit kürzeren Runs und drei Versuchen. Gratulation an Verky, der das Event für sich entschieden hat! Leider war es diesmal sehr schwierig Infos und einen vernünftigen Stream zu finden - der Livestream lief z.B. ausgerechnet über TikTok und wurde mit Handys hochkant gefilmt. Wenn ihr die AoM trotzdem in ganzer Länge nochmal schauen wollt, gibt es diesen Youtube Channel, der alle Clips gesammelt hat. Den letzten Tag könnt ihr auf Facebook schauen - eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Youtube - Die Clips vom ersten und zweiten Tag: <https://www.youtube.com/c/MRTNX1403/videos>

Facebook - der dritte Tag: <https://www.facebook.com/events/559263245759853/>



# Trainings- Mythen

Von Fabian Teusch

## Was ist die Ursache von Muskelkater?

**Allen Sportlern ist er bekannt und von vielen „gefürchtet“ → der Muskelkater. Er tritt auf in Form harter, leicht geschwollener und steifer Muskulatur. Diese reagiert sehr empfindlich auf Berührungen, mehr oder weniger schmerzhaft auf Bewegungen und ist deshalb oft nicht in der Lage anstrengende Bewegungen auszuführen.**

Über viele Jahrzehnte hinweg wurde besonders Laktat für die Entstehung von Muskelkater verantwortlich gemacht. Dies ist jedoch einer der vielen Irrglauben, die leider bis heute noch vielerorts hartnäckig als wahr verkauft werden. Der Grundgedanke dieses Irrglaubens liegt in dem wissenschaftlich bewiesenen Fakt, dass bei intensiver körperlicher Anstrengung eine sehr hohe Konzentration von Laktat, welches eine der Stoffwechselprodukte ist, im beanspruchten Muskel auftritt. Diese hohe Konzentration hält jedoch nur für maximal eine Stunde nach der körperlichen Belastung an und führt zu keinerlei Schädigung der biochemischen Struktur des Muskelgewebes.

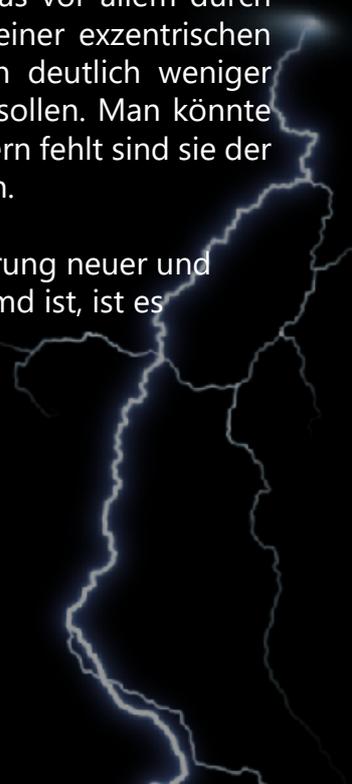
Wenn es nicht Laktat ist, was ist dann für die Entstehung von Muskelkater verantwortlich?  
Die Antwort lautet → Mikrotraumata!

Mikrotraumata sind winzig kleinen Rupturen (Risse) im Muskelgewebe. Sie treten durch eine Überbeanspruchung des muskulären Bindegewebes auf. Für diese Schädigung des Muskels sind besonders exzentrische (nachgebende) Bewegungen verantwortlich.

Zur Erklärung: bei einer konzentrischen Bewegung wird durch Traktion (Anspannung) eines Großteils der einzelnen Muskelfasern im Muskel eine Bewegung ausgeführt.

Als Beispiel könnte man die Streckung der Beine beim Aufstehen nehmen, was vor allem durch die Anspannung der vorderen Oberschenkelmuskulatur ausgeführt wird. Bei einer exzentrischen Bewegung, also zum Beispiel dem Beugen der Beine beim Hocken, werden deutlich weniger Muskelfasern aktiviert, welche aber einen ähnlich hohen Aufwand vollbringen sollen. Man könnte umgangssprachlich sagen, da ihnen die Unterstützung durch weitere Muskelfasern fehlt sind sie der Belastung nicht gewachsen und scheitern an dem Versuch ihr gerecht zu werden.

Abgesehen von exzentrischen Bewegungen tritt Muskelkater oft bei der Ausführung neuer und bisher unbekannter Bewegungen auf. Da dem Körper diese Bewegung noch fremd ist, ist es möglich, dass er nicht auf sie vorbereitet ist, was wiederum zu einer muskulären Überbeanspruchung führen kann.



Ein weiterer Irrglaube ist die Annahme, dass Muskelkater ein zuverlässiger Indikator für die Qualität einer Trainingseinheit wäre. Dies ist jedoch ebenfalls nicht korrekt. Vielmehr deutet Muskelkater auf einen der Trainingseinheit nicht angemessenen Trainingszustand hin. Also wie bereits erwähnt eine zu hohe Beanspruchung.

Außerdem wirkt Dehnen zur Erwärmung vor einer sportlichen Belastung nicht vorbeugend im Bezug auf die Entstehung von Muskelkater. Zudem führt zu intensives Dehnen nach sportlicher Belastung zu weiterer Schädigung der Muskulatur. Dies behindert wiederum die Regeneration, verstärkt den Muskelkater sogar noch und verlängert somit deutlich die Erholungsphase.

Dieses und noch weiteres Wissen fließt alles ein in meine Konzepte bei FiT by Fabian Teusch. Schau gerne mal bei Instagram vorbei. Und wer weiß, vielleicht gibt es schon bald auch eine Homepage mit noch weiteren Angeboten.

*Quelle: Studienbuch zum Modul „Trainings- und Bewegungslehre“ von Prof. Dr. Stephan Geisler und Dipl.-Sportwiss. Benjamin Baak*



**FiT by Fabian Teusch**

[Instagram.com/fitbyfabianteusch](https://www.instagram.com/fitbyfabianteusch)

[Facebook.com/fitbyfabianteusch](https://www.facebook.com/fitbyfabianteusch)

[fitbyfabianteusch@gmail.com](mailto:fitbyfabianteusch@gmail.com)



# PARKOUR DORTMUND

# NEWS- TICKER



**Wegen der anhaltenden Pandemie gibts leider noch keine Veranstaltungen aber hier findet ihr alle aktuellen Infos zum Vereinsgeschehen in Kürze!**

+++ Wir begrüßen ganz herzlich Long als neues Mitglied im Verein! Schön dass du da bist! :-) +++

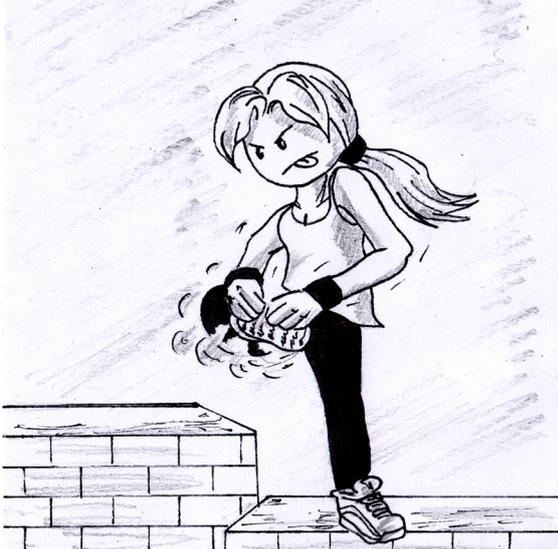
+++ Miriam macht derzeit ihre ÜL-C Lizenz beim Westdeutschen Turnerbund und wird in Zukunft auch Trainings geben +++

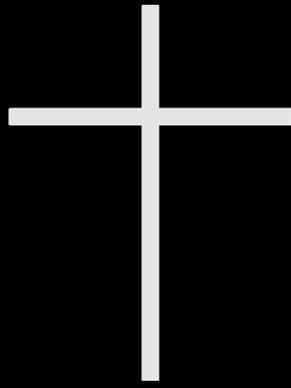
+++ Auf dem Gelände der Kokerei Hansa in Huckarde soll im Rahmen der Bundesgartenschau 2027 eine Parkour Anlage entstehen. Wir sind bei der Planung über das Büro für Kinder- und Jugendinteressen des Jugendamtes Dortmund beteiligt +++

+++ Der Kinder- und Jugendbereich des Keuning.haus freut sich über eine finanzielle Förderung und wir bekommen für das Parkourtraining aus diesem Geldtopf wahrscheinlich zwei neue Weichbodenmatten, die unsere alten durchgerockten ersetzen +++

**Wir wünschen euch einen schönen Sommer und tolles Training bei gutem Wetter.  
Hoffentlich sehen wir uns alle bei der Parkour Convention am 3. September 2022 :-)**

## DIE TRACEURCHEN





## Ein Nachruf

Ende 2021 ist Lukas „Usagi“ Römmer leider an einer Sepsis verstorben.  
Viele von uns alten Haudegen kannten ihn noch als einer der besten - wenn nicht der beste  
Freerunner in NRW in seiner Trainingszeit bis Mitte der 2010er Jahre.  
In den letzten Jahren hat Lukas als Obdachloser gelebt.

Seine Lebensumstände und sein plötzlicher Tod haben uns zutiefst betroffen.

Unsere Gedanken sind bei seiner Familie und seinen Hinterbliebenen.

Wir möchten Lukas als Bewegungstalent und energetische, lebensbejahende Persönlichkeit in  
Erinnerung behalten und hoffen, dass er nun in Frieden ruhen kann.



# Parkour Dortmund e.V.



## Besucht uns doch auf unserer Homepage!

Auf <https://parkourdortmund.de/> findet ihr alles was ihr über den Verein wissen müsst.

Neben geschmeidigen Profilen von uns Gründersündern gibt es auch unsere Vereinsatzung für romantische Leseabende bei Kerzenschein, einen Mediabereich für bewegte und unbewegt Bilderchen, sowie alles Wissenswerte zu unseren verschiedenen Trainingsangeboten.

Hier erfahrt ihr auch alles über Aktionen, Jams und Veranstaltungen.

Außerdem könnt ihr euch über eine Mitgliedschaft bei uns informieren und uns über das Kontaktformular mit euren Plätzchenrezepten zuspammen :-P





# PARKOUR DORTMUND

**Mitentscheiden, mitgestalten, mithopsen!  
Jetzt Mitglied werden!**

*„Practice Parkour savely. Always wear a helmet!“*

## **Deine Vorteile:**

- Zweite Skatepark Trainingszeit
- Mitsprache und Stimmrecht bei allen Vereinsangelegenheiten
- Exklusive Veranstaltungen, Ausflüge und Jams
- Exklusive Parkour Dortmund Clothing Line
- Informationen und Updates rund um Parkour in und um Dortmund
- Kostenlose Hopsen News Ausgaben per E-Mail
- Engagier dich in Arbeitsgruppen zu Projekten und bring deine Ideen ein

## **Monatlicher Beitrag**

Erwachsene: 5,00 €

Studierende: 4,00 €

Jugendliche/Kinder (ab 12 Jh.): 3,00 €

## **Jährlicher Beitrag**

Erwachsene: 60,00 €

Studierende: 48,00 €

Jugendliche/Kinder (ab 12 Jh.): 36,00 €

**Klingt interessant? Dann schau auf unserer Homepage vorbei! Dort findest du alles was du über die Mitgliedschaft wissen musst. Falls du noch Fragen hast, meld dich einfach!**

<https://parkourdortmund.de/>

[info@parkourdortmund.de](mailto:info@parkourdortmund.de)