



WITFELD  
GERLING  
PACH

# PARKOUR & FREERUNNING

# ENTDECKE DEINE  
MÖGLICHKEITEN!



MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# DIE AUTOREN



*Jan Wiffeld* ist sportlich ein Allrounder und Diplomsportwissenschaftler.

Aufgewachsen mit Fußball, Tennis, Basketball und „Aggressive Inline“ hat er 2003 die Plattform Move Artistic entdeckt, zwei Jahre später Parkour und Freerunning. Eine Ausbildung als MOVE ARTISTIC COACH folgte.



*Ilona E. Gerling* ist langjährige Dozentin für Turnen, Koordinationstraining und Erlebnissport an der Deutschen Sporthochschule Köln. 2003 entdeckte sie Parkour für sich und bot es seitdem als erste Unidozentin ihren Sportstudentinnen/-studenten an. Auf dem Deutschen Turnfest in Berlin 2005, auf der Turnfestakademie und als Showteil anlässlich der dortigen internationalen Soirée stellte Ilona Gerling dem Deutschen Turner-Bund Parkour vor.



*Alexander Pach* ist ehem. Turner der Ersten Bundesliga. Nach seiner sportlichen Karriere studierte er an der Deutschen Sporthochschule in Köln und unterrichtete hier als Lehrbeauftragter. Er ist Gründer eines der ersten Trainingszentren für Parkour und Freerunning weltweit.

## Parkour und Freerunning

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Jan Witfeld, Ilona E. Gerling & Alexander Pach

# Parkour und Freerunning

## Entdecke deine Möglichkeiten



Meyer & Meyer Verlag