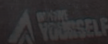


A man in a white t-shirt and black shorts is performing a handstand on a large wooden box. He is balanced on his hands, with his legs straight up in the air. A large crowd of people is gathered around the box, watching the performance. In the background, there is a light blue building with ornate white architectural details and several windows. The sky is clear and blue.

**IMPROVE
YOURSELF**

**IMPROVE
YOURSELF**





Přes
500 členů



30+
poboček



Více než
15 trenérů



osobní
rozvoj



zdravý
životní styl



parkour

O IMPROVE YOURSELF

Jsme jednou z největších škol parkouru, která úspěšně funguje již několik let a máme za sebou nespočet tréninků, workshopů, exhibicí, show a táborů. Máme přes **500 členů**, které trénuje více než **15 trenérů** na přibližně **30-ti pobočkách po celé republice**. Nejvíce se soustředíme v Moravskoslezském kraji.

V čele stojí zakladatel **Lubomír Lubo Baum**, který má zkušenosti nejen s trénováním v zahraničí, ale také s pořádáním přednášek a workshopů, díky kterým se mohou děti stále rozvíjet.

Součástí našeho poslání je také **výroba parkourových překážek, parkourových a workoutových hřišť, oblečení a doplňků**, tak aby si každý mohl vždy vytvořit své ideální, tréninkové místo. Snažíme se vytvářet takové podmínky, aby se každý u trénování cítil skvěle a měl možnost se realizovat a stále zlepšovat.

VICE

Naším záměrem je **inspirovat a motivovat mládež k pohybu, pozitivnímu myšlení a seberealizaci**. Usilujeme o to, abychom umožnili trénovat parkour přesně podle představ, a to prostřednictvím vedených, pravidelných tréninků, workshopů, soustředění, táborů nebo show. Klademe důraz také na vzdělávání, a proto pořádáme přednášky na témata **zdravý životní styl, vše o parkouru, sebezdokonalování a osobním rozvoji**. Ať už je člověk na jakékoli úrovni, chceme, aby se mohl neustále zdokonalovat.

Nyní směřujeme k **vybudování vlastního, kvalitního zázemí**, kde se budou soustředit všechny naše aktivity. Připravujeme místo, které bude sloužit jako **centrum parkouru, gymnastiky** pro všechna města v Moravskoslezském kraji. Budeme zde připravovat **akce pro veřejnost a soutěže mezinárodního charakteru**.



PARKOUR, TO JE ŽIVOTNÍ STYL, UMĚNÍ A SVOBODA POHYBU!

Parkour je moderní pohybovou disciplínou, ale také nově schváleným sportem, jehož cílem je překonávání překážek - fyzicky (městských / přírodních i umělých) i psychicky - za pomoci vlastního těla. Parkourista usiluje o rychlý, efektivní a bezpečný pohyb. Odnož parkouru - Freerunning klade důraz na styl a efekt. Pozitivně rozvíjí tělo a díky své rozsáhlé filosofii mysl i ducha.

Každý jedinec k parkouru přistupuje jinak, pro někoho představuje životní styl, svobodu vyjádření a pohybu, pro jiného umění, přátelství a komunitu, zábavu či možnost být prostě jen sám sebou.

Ve skutečnosti se za zdánlivě nebezpečným přeskokováním laviček a překonáváním různých překážek skrývá mnohem více. Parkouristi jsou profíci v ovládnutí svého těla. Pomocí přirozených pohybů se učí překonávat výzvy, což je rozvíjí jak fyzicky, tak i mentálně.

U parkouru jde především o překonávání vlastních hranic. Parkouristy můžete často vidět trénovat venku na různých místech, ale také na speciálně uzpůsobených parkurových a workoutových hřištích.

CO VŠECHNO DĚLÁME

NAŠE AKTIVITY

Věnujeme se především pravidelným tréninkům parkouru, freerunningu a gymnastiky s dětmi a mládeží.

Aby se mohli všichni stále zlepšovat, tak pořádáme taky:

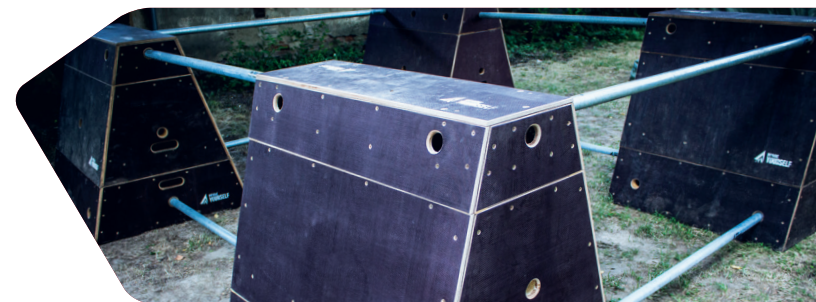
- › **soukromé lekce**
- › **trenérské licence**
- › **workshopy** - hodinové i celodenní
- › **soustředění** - jednodenní / dvoudenní
- › **tábory** - příměstské / pobytové
- › **exhibice**
- › **přednášky**
- › **soutěže**

NAŠE PRODUKTY

- › parkourové vybavení
- › navrhujeme a budujeme parkourové hřiště
- › máme vlastní a kvalitní značku oblečení pro trénink i volný čas
- › natáčíme profesionální videa a fotíme společenské akce

Unikátní produkt

Vytvořili jsme ucelený on-line kurz parkouru a freerunningu pro všechny kategorie (od začátečníků po pokročilé)!





REFERENCE

V minulých letech jsme vystupovali a byli součástí významných akcí i projektů, jako je např.

- › Colours of Ostrava
- › Beats for Love
- › Mercedes Benz Action Tour

NAŠI PARTNEŘI



Česká parkourová
asociace



Česká gymnastická
federace



Outlet Arena
Moravia



Jump Centrum
trampolinový park
Frýdek-Místek



Colours
of Ostrava



B7 Adidas
Continental



Frenštát pod
Radhoštěm



Ostrava -
Ostrava Jih



Beats for Love



Gymnastika Zlin



Team Freemove



Gěčko



Workout Club



ZOHIR



Česká televize



Český rozhlas



UM Parkour park



Mercedes-Benz
Mercedes-Benz



LUBOMÍR LUBO BAUM

PŘEDSTAVENÍ OSOBNOSTI

✉ manager@luboparkour.cz 🌐 www.luboparkour.cz

- › zakladatel a ředitel organizace/školy parkouru a firmy **Improve Yourself**
- › spoluzakladatel organizace **L.E.A.D. Parkour**
- › zakládající člen **České Asociace Parkouru**
- › bývalý člen organizace **ZOHIR**
- › autor úspěšného **on-line kurzu parkouru**
- › instruktor volnočasových sportovních aktivit se zaměřením na parkour (**Trenérská licence II. třídy**)
- › trénoval se zakladateli parkouru (**Francie – Lisses**) – 1. generace Yamakasi a dalšími špičkovými traceury / freerunnery po celém světě
- › zrealizoval a účastnil se mnoha parkourových akcí
- › má za sebou **desítky úspěšných exhibicí i workshopů**
- › absolvoval **rozhovory do televize i do časopisů**
- › zkušenost s focením a natáčením
- › účastnil se focení i natáčení pro významné firmy
- › **hlavní role** herce na natáčení reklamy pro firmu **HA-VEL**
- › **hlavní role** herce při promítání filmu Batman v letním kině FLOK
- › jedna z hlavních rolí pro představení Cinema Royal
- › bývalý **sponzorovaný atlet** značek **Enjoy the Movement** a **Kilpi**
- › bývalý **sponzorovaný atlet** americké, parkourové a freerunningové značky **Take Flight**

PROJEKT HALY

CENTRUM PARKOURU A GYMNASTIKY V MORAVSKOSLEZSKÉM KRAJI

Hlavním cílem je vybudovat a udržet v provozu vlastní zázemí, které bude centrem pro tréninky parkouru a gymnastiky všech měst v Moravskoslezském kraji.

S nabídkou dalších aktivit jako joga, funkční tréninky, bojové umění a jiné, bude hala sportovním centrem vhodným také pro návštěvy veřejnosti.

Cílem je inspirovat, motivovat a vést především děti a mládež k pohybu a pozitivnímu myšlení. Zaujmout a zapojit také méně přizpůsobivé skupiny obyvatel. Vzdělávat a rozvíjet je jak v oblasti fyzické, tak i mentální. Dalším cílem je také seznámit veřejnost s benefity těchto aktivit a rozšiřovat tak povědomí o této moderní, sportovní disciplíně ale také o přínosech pohybu samotného. Vedlejším cílem je zdokonalit a zmodernizovat vybavení jak pro tréninky, tak vedlejší vzdělávací činnost.



PŘÍNOSY

SILNÉ STRÁNKY PROJEKTU

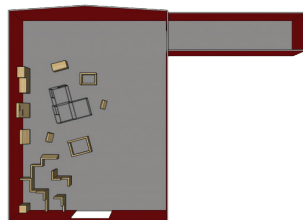
- › zapojení **děti** a **mládeže** a méně přizpůsobivých skupin obyvatelstva
- › **snižování kriminality** a jiné trestné činnosti zapojením výše uvedených skupin
- › zapojení **veřejnosti**
- › **vzdělávací aspekty** v oblasti fyzické i mentální
- › **motivace k pohybu** a osobnostnímu rozvoji
- › podpora **seberealizace** a pozitivního myšlení
- › rozšiřování **sportovní komunity**
- › šíření myšlenky a **přínosů parkouru** a jiných sportovních aktivit
- › jediné **centrum parkouru a gymnastiky** pro Moravskoslezský kraj

CÍLOVÁ SKUPINA

Všichni, kterým je umožněn a mají rádi pohyb od 4 let do věku, kdy je člověk pohybově aktivní

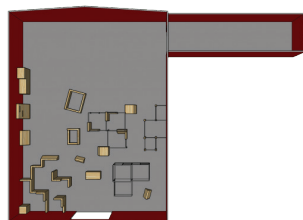
- › **děti od 4 let**
- › **mladiství a adolescenti**
- › **dospělí**
- › **rodiče, celé rodiny**
- › **zkušení i začínající sportovci**

PLÁN RELIZACE DLE FINANČNÍ PODPORY



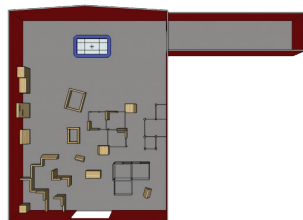
100 000 Kč část parkourové zóny

Základní parkourové a flexibilní překážky pro rozvoj footplacementu (precisů / dopadů...), základních přeskokových technik (vaultů), spinů, ale také větších skoků a jeho kombinací (wall climb / cat-leap...), variabilní lešení a trubková konstrukce.



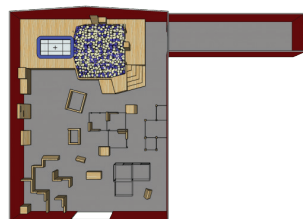
150 000 Kč rozšíření parkourové zóny

Rozšíření o zázemí pro náročnější techniky a skoky, bohaté možnosti kombinací a flow, větší trubková konstrukce (lache...). Lepší prostor pro kreativní možnosti a vyjádření také pro pokročilé parkouristy a freerunnery.



250 000 Kč ♦ profesionální trampolína

Rozšíření parkourové haly o kvalitní, profesionální trampolínu, která bude skvělým prostředkem pro práci s tělem a pro trénink základních salt i rotací. Díky tomuto komponentu si hala získá větší zájem nejen ze strany parkouristů a freerunnerů, ale i dalších sportovců.



350 000 Kč ♦ molitanová jáma

Rozšíření o výborné zázemí s několikametrovou, hlubokou, molitanovou jámou s pódium. Okolo tohoto prostoru budou doplněny hrazdy, nižší i vyšší překážky pro náročnější a pokročilejší skoky z místa, ale také z rozběhu. Místo se tak stane ideálním prostorem pro nácvik mírně pokročilých, ale i náročných salt a technik.



500 000 Kč ♦ žíněnky, bedny, gymnastický koberec a airtrack

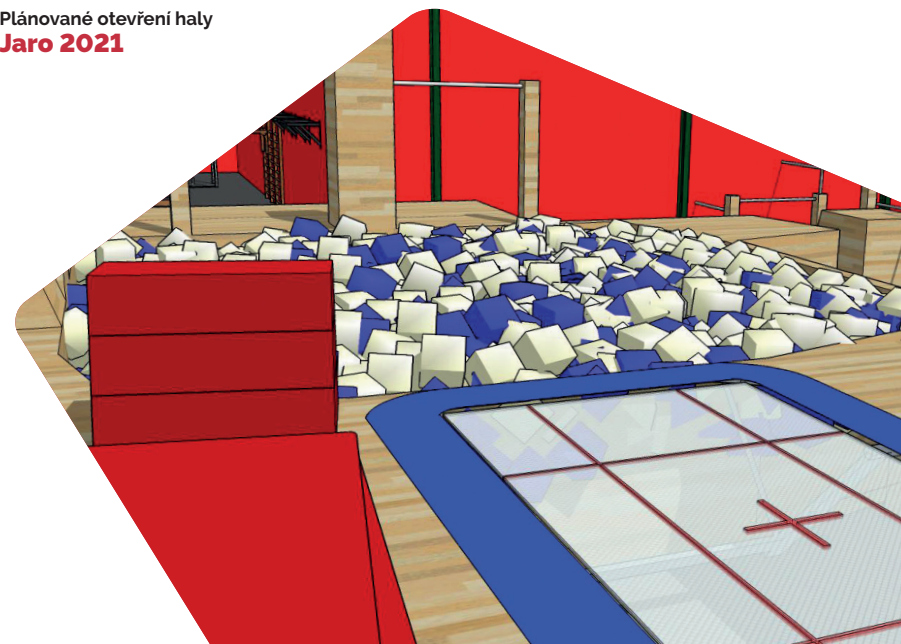
Rozšíření haly o menší i větší dopadové žíněnky pro zajištění maximální bezpečnosti a pohodlnější trénink. Prostor bude doplněn také měkčenými bednami pro větší komfort i pro nejmenší, dále gymnastickým kobercem a kvalitním airtrackem pro zónu cílenou na tricking.



600 000 Kč ♦ workout, bojové sporty a jiné zóny

Díky tomuto finančnímu milníku budeme schopni halu rozšířit o prostor cílený pro workout / bojová umění / jógu atp., staneme se tak komplexním místem a centrem pro pohyb a osobní rozvoj!

 Plánované otevření haly
Jaro 2021





IMPROVE-YOURSELF.CZ

 /proveyour  improveyour  Improve Yourself channel