



MEDIA KIT — SEPTEMBER 2026

Parkour | Bewegung | Lebensfreude

Benni Grams

Parkour-Athlet · Speaker · Buchautor — Stuttgart



WER ICH BIN

Parkour-Athlet mit zwanzig Jahren Erfahrung, Buchautor, Speaker und Abenteurer mit großer Leidenschaft für Bewegung.

Seit über zwanzig Jahren ist Parkour ein zentraler Bestandteil meines Lebens. Als professioneller Athlet habe ich meine Leidenschaft zum Beruf gemacht, von Motion Capturing über TV-Produktionen und Werbekampagnen bis zu Live-Shows und Social-Media-Content.

Heute stehen Gesundheit, Spaß und kontinuierliche Weiterentwicklung im Mittelpunkt. Ich verstehe mich als Hybrid Athlete: Parkour, Klettern, Trail Running und gezieltes Krafttraining. Diese Mischung hält mich vielseitig, belastbar und anpassungsfähig, im Alltag wie in sportlichen und kreativen Projekten.

Standort: Stuttgart, Köln, Berlin, Bern



STATISTIKEN SIND NICHT ALLES, ABER SIE SIND EIN SPIEGEL EINER GUT AUSGERICHTETEN STRATEGIE.

43.500

INSTAGRAM FOLLOWER

8.800

YOUTUBE ABONNENTEN

über 85 %

PUBLIKUM IM DACH-RAUM

über 81 %

PUBLIKUM 25 BIS 54 JAHRE

Stand: September 2026. Instagram und YouTube sind nicht zu einer Gesamtreichweite addiert, da Überschneidungen der Publika unbekannt sind.

Work



01

Pro Athlete

Parkour, Trailrunning, Bouldern.



02

Camera Work

TV, Werbung, Imagefilme,
Motion Capturing, Moderation.



03

Bühne & Workshops

Keynotes, Workshops,
Movement Rig.



04

Buch & YouTube

„Train like a Ninja“, Abenteuer
und Tutorials.

PRO ATHLETE

Parkour, Trailrunning, Bouldern, Ninja Warrior

Bewegung bedeutet für mich Freiheit, Kreativität und die Möglichkeit, mich ständig weiterzuentwickeln.

In zwanzig Jahren hat sich Parkour von einer Disziplin zu einer Lebensweise entwickelt, geprägt von Höhen, Tiefen, Reisen und den unterschiedlichsten Projekten.



BILD 03 — OUTDOOR ACTION, FELS ODER TRAIL, HOCH/VERTIKAL



CAMERA WORK

TV, Werbung, Imagefilme

Seit 2012 stehe ich als Parkour-Athlet vor der Kamera: In Imagefilmen, TV-Werbung, Social-Media-Kampagnen und beim Motion Capturing für ein PlayStation-Spiel. Später kamen Moderationen dazu, etwa für DTB TV bei den Finals 2024 oder als Erklärbar für Ninja Kids auf Toggo.

Durch die Arbeit mit großen Produktionen, Marken und Agenturen kenne ich kreative Prozesse, Regieanforderungen und die Dynamik am Set. Ich passe mich schnell an jede Produktionsumgebung an. Professionalität, Verlässlichkeit und direkte Kommunikation sind mir wichtig.

Erleben. Lernen. Wachsen.

WORKSHOPS

An Schulen, in Vereinen, auf Events

Parkour- und Bewegungsworkshops, die echte Erlebnisse schaffen. Ich hole Kinder, Jugendliche und Erwachsene aus der Komfortzone, mache sie mutiger und lasse sie durch Bewegung neues Selbstvertrauen finden.

Für jede Gruppengröße, Alter und jedes Niveau.

MOVEMENT RIG

Vielfältiges Movement Rig

Ein Stangen Gerüst, viele Anwendungen. Darauf lässt sich fast alles machen: Balanceübungen, Hängen, Kraftübungen, Challenges, freies Movement.

4 × 4 m

GROSSE VARIANTE

2 × 2 m

KLEINE VARIANTE



PARKOUR KEYNOTE

Über Hindernisse zur Selbstwirksamkeit

In meinen Vorträgen teile ich Erfahrungen aus 20 Jahren als professioneller Parkour-Athlet: Von Momenten purer Freiheit auf Dächern über lebensverändernde Challenges bis hin zu Situationen, in denen ein Scheitern das Aus bedeutet hätte.

Daraus ist eine eigene Perspektive entstanden: Wie wir Hindernisse überwinden, wie wir mit Angst umgehen und wie aus Bewegung Selbstwirksamkeit wird. Authentisch, nahbar und mit einer klaren Botschaft: Über Hindernisse zur Selbstwirksamkeit.





BUCH

Train like a Ninja

Hangeln, klettern, springen: Werde fit wie ein Warrior und überwinde jedes Hindernis.

Training, Technik und Mindset für zu Hause und draußen.

Eigene Content-Produktion



Abenteuer, Selbstexperimente und Training

Formate, von Herzensprojekten oder sportlichen Challenges



Parkour-Tutorials für Anfänger

Eine umfangreiche Playlist: Die Grundtechniken Schritt für Schritt.

Work-life blending

Parkour und Freerunning auf Profiniveau,
zwanzig Jahre

Hybrid-Training: Klettern, Trail Running,
Krafttraining, Ninja Warrior

Arbeit **vor der Kamera seit 2012:**
Werbung, TV, Imagefilm, Social-Media-
Kampagnen

Motion Capturing für eine PlayStation-
Produktion

Moderation: DTB TV bei den Finals 2024,
Toggo Ninja Kids, Podcasts

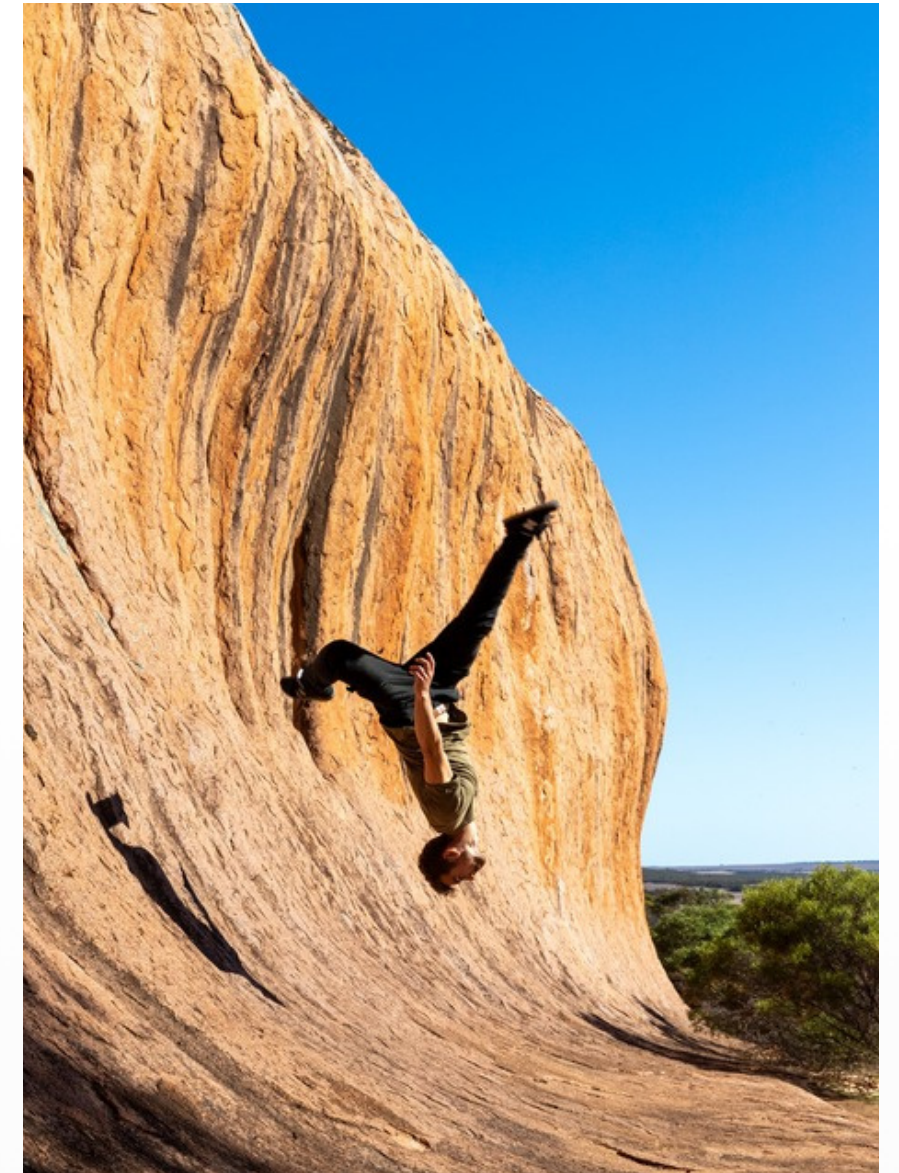
Keynote-Speaker

Workshopleitung für Kinder, Jugendliche
und Erwachsene

Buchautor “Train Like a Ninja”

Eigene **Content-Produktion** für YouTube
und Instagram

Set-Erfahrung mit großen Produktionen,
Marken und Agenturen



Zusammenarbeit



Auswahl aus Werbung, TV, Imagefilm und Kampagnen.

LET'S CONNECT

Benni Grams

bg@bennigrams.de

+49 1771 6420 23

bennigrams.de

[instagram.com/benni_grams](https://www.instagram.com/benni_grams)

[youtube.com/bennigrams](https://www.youtube.com/bennigrams)

Stuttgart, Köln, Berlin, Bern

