



Luft- & Artistikkurs – Wintersemester 18/19

Wir freuen uns sehr, dass auch Jugendliche und Erwachsene den Weg in die Zirkusschule finden.

Die Kurse finden immer **Donnerstags von 19:30 bis 21:00** statt (ausser in den Schulferien und an den Feiertagen der Stadt Luzern). Kursort ist die Zirkushalle an der Grossmatte 7 in Luzern-Littau (Wegbeschreibung: www.zirkusschule-luzern.ch/kontakt). Dies sind die Daten:

18. Oktober 18	29. November 18	17. Januar 19
25. Oktober 18	6. Dezember 18	24. Januar 19
8. November 18	13. Dezember 18	31. Januar 19
15. November 18	20. Dezember 18	7. Februar 19
22. November 18	10. Januar 19	14. Februar 19

Zum Anfang des Trainings wärmen wir uns gemeinsam auf mit viel Bewegung, Dehnen und Kräftigen. Je nach Wünschen der Teilnehmenden und Können der Leitenden machen wir anschliessend einen gemeinsamen Block zu einer Zirkusdisziplin wie z.B. Handstand, Pyramiden, Akrobatik, Hula Hopp, Diabolo, Jonglage... Nach ca. 30min um 20:00 beginnt das individuelle Trainieren in den einzelnen Zirkusdisziplinen je nach Wunsch. Nach Lust und Laune kannst du Jonglieren, Einrad fahren, am Tuch klettern, Seiltanzen, Jonglieren, Diabolo üben, Kunstrad fahren, am Trapez oder Luftring üben... Dabei erhältst du von uns Unterstützung und Tipps.

Als Kleidung ideal sind bequeme Turnkleider. Wer am Tuch klettern möchte, trägt am Besten eher anliegende Hosen. Zum Rennen sind Turnschlappi mit Gummisohle ideal, zum Seiltanzen eher Schlappi mit Ledersohle. Der Holzboden lädt auch ein, sich barfuss darauf zu bewegen. Im Winter ist es manchmal eher kühl in der Halle, so dass ein Pullover für Pausen zwischendurch praktisch ist.

Der Semesterkurs kostet 336.- (mit Kulturlegi die Hälfte) und gilt vom 18. Oktober 18 bis 14. Februar 19. In dieser Zeitspanne finden 15 Trainings statt. Die Bezahlung berechtigt zum Besuch von 12 Trainings. Wer regelmässiger den Kurs besucht, kann die zusätzlichen Trainings als Belohnung für Vieltrainierende gratis besuchen.

Es besteht die Möglichkeit, nur sporadisch am Kurs teilzunehmen. Man besucht nur die Hälfte der Trainings und entscheidet frei, an welchen Trainings man dabei sein möchte. Sechs Eintritte kosten 168.- (mit Kulturlegi die Hälfte) und gelten vom 18. Oktober 18 bis 14. Februar 19. In dieser Zeitspanne finden 15 Trainings statt. Die Bezahlung berechtigt zum Besuch von 6 Trainings.

Bitte bezahle die Kurskosten in den nächsten 30 Tagen. Rechnungen und Einzahlungsscheine liegen bei Kursstart in der Zirkushalle auf. Einzahlungen per E-Banking helfen uns, Kosten zu sparen (PC-Konto: 60-154563-0, Verein Tortellini, Zirkusschule Tortellini, 6000 Luzern, IBAN-Nr.: CH44 0900 0000 6015 4563 0). Haftpflicht- und Unfallversicherung ist Sache der Teilnehmenden. Die Zirkusschule übernimmt keinerlei Haftung für Privat- und Wertsachen der Teilnehmenden, siehe auch die Allgemeinen Bedingungen.

Es hat noch freie Plätze. Wir freuen uns, wenn du vom Luft- und Artistikkurs weitererzählst!

Mit herzlichen Zirkusgrüssen

Melanie Verling

