Luft- & Artistikkurs 2019/2020

Gemeinsam Bewegen, Zirkusmachen und neues Ausprobieren ist eine Freude. Darum geht es nach den Herbstferien 2019 weiter mit dem Luft- & Artistikkurs für Erwachsene und Jugendliche. Neu ist, dass der Kurs nicht mehr in zwei Semestern angeboten wird sondern von Oktober bis Mai.

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

17. Oktober 19	12. Dezember 19	5. März 20
24. Oktober 19	19. Dezember 19	12. März 20
31. Oktober 19	9. Januar 20	19. März 20
7. November 19	16. Januar 20	26. März 20
14. November 19	23. Januar 20	2. April 20
21. November 19	30. Januar 20	30. April 20
28. November 19	6. Februar 20	7. Mai 20
5. Dezember 19	13. Februar 20	14. Mai 20

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 Turnschläppli mit Gummisohle ideal, zum Seiltanzen eher Schläppli 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 Kurs kostet **CHF 560.-** (mit KulturLegi die Hälfte). Zwischen dem 17. Oktober 2019 und dem 14. Mai 2020 finden 24 Trainings statt. Du bezahlst 20 Trainings und darfst die restlichen vier als Belohnung für Vieltrainierende gratis besuchen.

Es besteht die Möglichkeit, nur sporadisch am Kurs teilzunehmen. Man besucht die Hälfte der Trainingsabende. Man kann frei entscheiden, an welchen Trainings man dabei sein möchte. Die sporadische Teilnahme **kostet CHF 280.-** (mit KulturLegi die Hälfte). Als sporadischer Gast wählst du frei 12 Abende aus. Davon musst du nur 10 Trainings bezahlen und darfst die restlichen zwei als Belohnung für Vieltrainierende gratis besuchen.

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