



Luft- & Artistikkurs 2023/2024

Gemeinsam bewegen, zirkusmachen und neues ausprobieren ist eine Freude! Bereits nach den Sommerferien 2023 beginnt der neue Zirkuskurs für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.

Die Kurse finden immer am **Donnerstag 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:

24. August 23	23. November 23	7. März 24
31. August 23	30. November 23	14. März 24
7. September 23	7. Dezember 23	21. März 24
14. September 23	14. Dezember 23	28. März 24
21. September 23	21. Dezember 23	18. April 24
28. September 23	11. Januar 24	25. April 24
19. Oktober 23	18. Januar 24	2. Mai 24
26. Oktober 23	25. Januar 24	16. Mai 24
2. November 23	1. Februar 24	23. Mai 24
9. November 23	22. Februar 24	
16. November 23	29. Februar 24	

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 Zielen der Teilnehmenden. 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 anliegende Hosen. Zum Rennen sind Turnschlappli mit Gummisohle ideal, zum Seiltanzen Schlappli mit Ledersohle. Der Holzboden lädt auch ein, sich barfuss darauf zu bewegen. Im Winter ist es manchmal kühl in der Halle, so dass ein Pullover für Pausen zwischendurch praktisch ist.

Der Kurs **kostet 660.-** (mit KulturLegi die Hälfte). Im Zirkusschuljahr 23/24 finden 31 Trainings statt. Du bezahlst ca. 24 Trainings und darfst die restlichen 7 als Belohnung für Vieltrainierende gratis besuchen.

Es besteht die Möglichkeit, nur sporadisch am Kurs teilzunehmen. Du besuchst die Hälfte der Trainingsabenden. Man kann frei entscheiden, an welchen Trainings man dabei sein möchte. Die sporadische Teilnahme **kostet CHF 330.-** (mit KulturLegi die Hälfte). Als sporadischer Gast wählst du frei 16 Abende aus. Davon musst du nur ca. 12 Trainings bezahlen und darfst die restlichen vier als Belohnung für Vieltrainierende gratis besuchen.

Kommst du an einen Kursabend zum Schnuppern, ist das jederzeit gratis möglich (bitte melde dich auf der Website an). Besuchst du anschliessend einzelne Kursabende, kostet ein einzelnes Training **28.-**.

Bitte bezahle die Kurskosten in den nächsten 30 Tagen. Einzahlungen per E-Banking helfen uns, Kosten zu sparen (Konto: Raiffeisen CH73 8080 8004 2674 3551 1, Zirkusschule Tortellini, 6048 Horw). 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

