



# AERIAL KURSE

## Hammock & Aerial Silks

---

*Aerial stärkt den Körper verbessert die Flexibilität und schult das Selbstvertrauen.*

Die Aerial Kurse bieten die Möglichkeit, Höhen zu erkunden und einen Einblick in die zahlreichen artistischen und ausdrucksstarken Bewegungen zu bekommen.

Eine einzigartige Kunstform, um scheinbar fliegend in der Luft zu tanzen.



# Aerial Hammock & Aerial Silks

Die **Aerial Kids** trainieren spielerisch mit dem Tuch und erlernen dadurch akrobatische Posen mit Leichtigkeit. Die Koordination und Flexibilität werden geschult und neue, körperliche Fähigkeiten erworben.

Beim **Aerial Teens Dance** entstehen durch die Verbindung von zeitgenössischem Tanz und Bewegungsimprovisation geschwungene Bewegungen, die auf ihre grazile Art und Weise faszinieren und inspirieren.

**Aerial Silks** ist eine Form der Luftakrobatik, die in einem Vertikaltuch praktiziert wird. Basic Kletteraufgänge und Wickeltechniken werden erlernt, um Posen zu zeigen. Hierbei kann man sich „fallen lassen“ und neben aufbauenden Wickeltechniken auch sogenannte „Drops“ erlernen (gezieltes Fallen ins Tuch).

## WÖCHENTLICHE KURSE DONNERSTAG

September – Dezember

16:05 - 17:05	60 min.	Aerial Kids	6-10 Jahre	Katja
17:15 - 18:15	60 min.	Aerial Teens	10+ Jahre	Katja
18:30 - 19:30	60 min.	Aerial Silks Beginner	14+ Jahre	Katja

Kursstart: wöchentlich ab 21. September – inkl. 21. Dezember 2017

### Energieaustausch

14 Wochen Kurs € 150 // Schnuppertraining € 15,-pro Einheit

## MONATLICHE WORKSHOPS SAMSTAG

Wintersemester

Samstag, 23. September 2017 // Samstag, 28. Oktober 2017  
Samstag, 25. November 2017 // Samstag, 16. Dezember 2017  
Jeweils 12:00 – 14:00

**Energieaustausch** € 30,- pro Workshop



### Anmeldung & Infos bei:

Katja Hauer

info@inmotion-foryourself.at

[www.inmotion-foryourself.at](http://www.inmotion-foryourself.at)