



Anmeldung „10 Wochen Zirkusflow“ 25.09. - 18.12.2025

 Tereza Kreim

- Für:** Erwachsene, keine Vorerfahrung notwendig
- Zeit:** 2h, donnerstags 18:30 – 20:30 Uhr
- 10 Termine:** 25.09., 02.10., 23.10., 30.10., 06.11., 13.11., 20.11., 04.12., 11.12., 18.12.
- Wo:** Haus der Begegnung
Arno-Nitzsche-Straße 37
04277 Leipzig
- Kursleitung:** Tereza Kreim, Kontakt: hallo@terezakreim.de

Inhalte:

Der Kurs „10 Wochen Zirkusflow“ ermöglicht dir einen leichten Einstieg und eine Vertiefung in verschiedene Zirkuskünste. Er ist für sportliche Personen ebenso geeignet, wie für selbst ernannte „Körperclowns“ die Lust auf Spaß, kreative Bewegung und ein verbessertes Körpergefühl haben.

Als Gruppe von ca. 8 Personen nehmen wir uns Zeit für Bewegungsspiele und trainieren verschiedene Zirkustechniken. In den ersten 5 Einheiten lernst du Basics und weiterführende Techniken aus der Tanzakrobatik und Akrobatik (Solo-, Partner- und Gruppenakrobatik), Balance (Kugellaufen, Rola Bola), Hula Hoop und Balljonglage. Für die übrigen 5 Einheiten entscheiden wir gemeinsam als Gruppe, auf welche 1-2 Disziplinen wir einen vertiefenden Fokus legen wollen, und erarbeiten kleine Bewegungsabfolgen und Choreos.

Ich beginne jede Einheiten mit einem spielerischen Warm-Up. Anschließend steigen wir in das Training der jeweiligen Zirkustechnik ein. Danach kann jede:r Teilnehmer:in im freien Training einen eigenen Trainingsfokus legen. Wir beenden unsere Einheiten mit einem Cool-down und Entspannungsübungen.

Kursbeitrag, Zahlungsoptionen und Fälligkeit:

Early bird:	180,00 €	(bis 07.08.)
Regular:	220,00 €	(08.08. - 24.09.)
Bring a friend / I am the friend:	195,00 €	(08.08. - 24.09.)

Der Kursbeitrag ist nach Anmeldung innerhalb von 7 Tagen per Überweisung zu zahlen an:

Tereza Kreim
IBAN: DE71 1001 8000 0246 4768 38
Betreff: Kurbeitrag 10 Wochen Zirkusflow



Anmeldung für „10 Wochen Zirkusflow“



Ich (Vorname, Nachname)

geboren am

melde mich hiermit verbindlich und kostenpflichtig zum Kurs an.

25.09. - 18.12.2025 (10 Termine)

.....
Kurszeitraum

.....
Kursbeitrag

.....
Straße / Hausnummer / PLZ / Wohnort

.....
E-Mail / Telefonnummer (bitte als Kontaktmöglichkeit für Notfälle angeben)

Ich möchte die Kursgebühr (bitte ankreuzen):

- ☐ in 2 gleichen Raten bezahlen ☐ in Summe bezahlen

.....
Ort, Datum

.....
Unterschrift

Bitte schick dein ausgefülltes Anmeldeformular als Scan oder Foto an:
hallo@terezakreim.de du erhältst danach noch eine Bestätigungsmail von mir.
Ich freu mich, dass du dabei bist!