

USI - Information Übungsbetrieb XUNDES für JKU Mitarbeiter*innen

ZIRKUS MIX

Kursleiterin: Inga Schäfer
(www.fraeuleinhoop.de)
Zeit: Donnerstag 15.30 – 16.15 Uhr
Ort: JKU Campus – Zirkus des Wissens



Zirkus, ist das nicht nur was für Kinder?

Nein, ganz im Gegenteil. Im Zirkusangebot des USI werden verschiedene Techniken angeboten. Beim Jonglieren und Poi-Schwingen trainiert man Motorik und Koordination, trägt zur besseren Vernetzung der beiden Gehirnhälften bei. Hula-Hoop trainiert Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Ausdauer. Akrobatik fördert Vertrauen, Zaubern die Präsentationsfähigkeit. Und wer in Zukunft den Abwasch abwechslungsreicher gestalten möchte, der darf beim Tellerdrehen zunächst mit Plastiktellern üben, um dann neuen Schwung in die Küche zu bringen.

Nicht ohne Grund ist Zirkus immer wieder Thema für so genannte Team-Building-Events. Die verschiedenen Zirkustechniken fördern motorische, koordinative und soziale Fähigkeiten-machen aber vor allem auch Spaß. Wer also gerne Spaß hat und fröhliche Zirkusatmosphäre schnuppern möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Unter Anleitung von Inga Schäfer, Diplom- und Zirkuspädagogin sowie Hula-Hoop-Artistin werden die verschiedenen Techniken thematisiert. Im Verlauf des Kurses können Schwerpunkte gewählt werden, um einzelne Techniken zu vertiefen. Durch das gemeinsame Warm-Up wird der Puls in Gang gebracht. Auch Stretching wird in diesem Kurs nicht zu kurz kommen, denn das ist für den Zirkus unerlässlich. Und wer weiß, vielleicht werden ungeahnte Talente entdeckt.