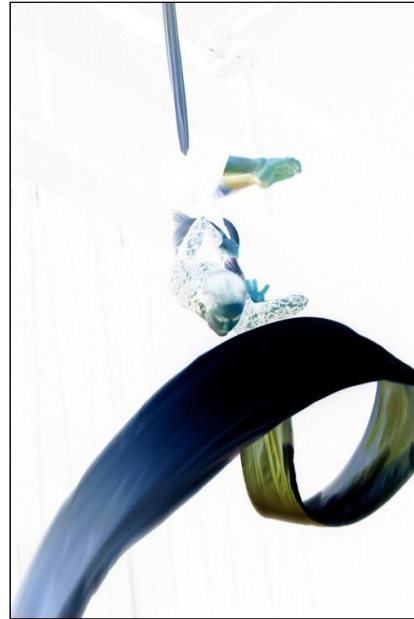


# VERTIKALTUCHKURS FÜR ERWACHSENE

Beschreibung siehe Rückseite



**Wann:** 08.01. – 16.04.2025 Mittwoch 19.45 – 21.00 Uhr  
ohne 12.02., 19.02.  
**Wo:** GZ Heuried, Atrium Döltschiweg 130, 8055 Zürich  
**Kosten:** Fr. 585.- Zu bezahlen bis 08.01.2025  
**Alter:** Ab 18 Jahren

## Teilnahmebedingungen

- Das Kursgeld ist im Voraus zu bezahlen (ZKB, IBAN: CH14 0070 0112 2000 0759 8)
- Verpasste Lektionen können nur im Ausnahmefall nachgeholt werden.
- Alle Angemeldeten müssen gegen Unfälle versichert sein.
- Wenn aus gesundheitlichen Gründen mindestens drei hintereinander folgende Lektionen nicht besucht werden und die verpassten Lektionen nicht nachgeholt werden können, wird 50% des entsprechenden Kursgeldes im Folgekurs abgezogen (gegen Vorweisen eines Arztzeugnisses).

**Anmeldeschluss: 04.12.24**



**Anmeldung Vertikaltuchkurs für Erwachsene, Mittwochs, 08.01. – 16.04.2025**

Vorname, Name: .....  
Geburtsdatum: .....  
Adresse: .....  
PLZ / Ort: .....  
Telefon: .....  
E-Mail: .....

**Mit der Unterschrift bestätige ich mein Einverständnis mit den Teilnahmebedingungen**

Ort, Datum, Unterschrift (bei Minderjährigen: Unterschrift der Eltern).

.....  
Der Kurs findet nur bei genügend Anmeldungen statt und die Teilnehmerzahl ist begrenzt

## **Einführung in die Kunst der Luftartistik**

Der Kurs beginnt jeweils mit einem Aufwärmtraining. Anhand spezifischer Kraft- und Dehnungsübungen bereiten wir uns auf die körperintensive Luftakrobatik vor. Danach befassen wir uns eingehend mit den verschiedenen Klettertechniken und Figuren an den Tüchern. Mit der Zeit fügen wir diese Figuren zu Kombinationen und entwickeln Lufttanz-Choreografien.

### **Allgemeine Kursinformationen**

**Wo:** GZ Heuried, Atrium Döltschiweg 130, 8055 Zürich

**Anreise:**

- S10 bis Haltestelle Schweighof
- Tram 9/14 bis Haltestelle Heuried

**Kleidung:** Anliegende körperbedeckende Trainingskleidung.  
Leggings / Trainerhosen und Body / T-Shirt.  
Schuhe werden keine benötigt.  
Garderoben sind vorhanden.

**Verhinderung:** Bei Verhinderung bitte kurz per SMS oder E-Mail abmelden.