



Anfängerkurs

Jonglieren

für Erwachsene (auch Seniorenalter)

Jonglieren wird zu Unrecht nur den Jongleuren, Zirkusartisten und Gauklern zugeschrieben.

Jonglieren beeinflusst unsere gesamte physische und psychische Verfassung sehr vielfältig und positiv.

Jonglieren mit 3 Bällen kann von praktisch allen Leuten erlernt werden, auch im reifen Alter.

Überzeuge dich selbst und erlerne das Spiel mit 3 Bällen in einem sechsteiligen Anfängerkurs.

Teilnehmer: Erwachsene jeden Alters (angehende Erwachsene ab 12 Jahren können auch mitmachen)

Wann: 6 x Samstag, jeweils von 10.00 Uhr bis 11.15 Uhr, mit Pause im Dezember
23.11.2019 / 30.11.2019 / 07.12.2019 / 11.01.2020 / 18.01.2020 / 25.01.2020

Ort: Singsaal Primarschule, Schulweg 13, 3422 Kirchberg (1. Stock)

Kosten: 130.00

Was / Wie: Wir lernen das Jonglieren mit 3 Bällen mittels Spielformen, Übungsformen, ersten Variationen und einfachen Tricks. Ich gestalte den Kurs stressfrei, so dass jedes Lerntempo Platz hat. Auch wer mal fehlen sollte, verliert den Anschluss nicht.

Warum: Jonglieren macht Spass, wirkt stressabbauend, steigert die Lebensenergie, stimuliert die Gehirntätigkeit, verbessert die koordinativen Fähigkeiten, fördert die Beweglichkeit, ist ein tolles Augentraining, stärkt das Selbstvertrauen, ... und noch viel mehr dies in jedem Alter und wissenschaftlich nachgewiesen!

Anmeldung: Bis 16.11.2019 an koenig.martin@gmx.ch

Weitere und ausführliche Informationen zum Thema Jonglieren und zum Kurs sind im Archiv auf meiner Webseite zu finden: www.erleben-lernen.ch/archiv

Qualitativ gute Jonglierbälle mit Box und Anleitung können bei mir zu sehr günstigem Preis bezogen werden, für die Übungen zu Hause oder auch als Geschenkidee für Weihnachten.

Buchtipp: «Erfolgreich Jonglieren lernen ab 50» von Stephan Ehlers. ISBN 978-3-940965-10-3



Kursleitung: Martin König. Ich bin dipl. Erwachsenenbildner HF/AEB, war 12 Jahre lang Leiter des Schulsportfaches Jonglieren, Kursleiter Jonglieren für Lehrer/innen, zudem unterrichtete ich Jonglieren an der Volkshochschule und in Workshops für Feriengäste.