

# AERIAL INTENSIVE Programm am HOOP

Wer Erfolg will, braucht einen Plan. Das ist bei Allem im Leben so, also auch beim Aerial-Training.

Wahllos drauf los zu trainieren, ist zwar ganz nett, bringt uns aber langfristig nicht an unsere Ziele. Um im Aerial Training über die Basics hinaus zu kommen, brauchen wir Technik.

„Technik“ ist das Verständnis wie wir Schwerkraft, Momentum, Dynamik und unsere Atmung optimal nutzen können, um mit möglichst wenig Aufwand und Anstrengung maximale Ergebnisse und Trainingsfortschritte zu erzielen.

Die richtige Technik geht außerdem mit einem individuellen Körperverständnis einher. Denn jeder Körper ist anders und nur wenn wir unseren eigenen Körper gut kennen, lernen wir, wie wir ihn optimal nutzen können.

Mein Aerial Intensive Trainingsplan hilft dir, eine solide Technik aufzubauen, die deinen Körper stark, flexibel und ausgeglichen macht, um Verletzungen vorzubeugen und schneller und nachhaltig deine Trainingsziele zu erreichen.

**Du willst als selbstbewusste\*r Luftartist\*in dein Können auf ein neues Level setzen und dabei verantwortungsvoll mit deinem Körper umgehen und gleichzeitig schnellere Fortschritte machen?**

**Dann ist AERIAL INTENSIVE genau das richtige für dich**

**Im Januar 2025 gibt es das AERIAL INTENSIVE PROGRAMM zum ersten Mal als Gruppenkurs!**

## **Deine Vorteile:**

- Du hast eine Community, die mit dir zusammen die Tricks & Techniken lernt und mit denen du dich austauschen kannst.
- Du hast statt 4 Stunden, insgesamt 10 Stunden mit mir (1 Privatstunde und 9 Stunden Workshops in der Gruppe)
- Alle Online Workshop finden live mit mir statt – so kannst du direkt Fragen stellen und bekommst außerdem die Aufzeichnung

## Programm Inhalt

- 30 Minuten Einstiegsgespräch (was sind deine Voraussetzungen, Ziele,...)
- 1 Privatstunde á 60 Minuten mit mir
- 3 Gruppenworkshops à 3 Stunden (12. Jan, 26. Jan. 9. Febr. 2025 in Bochum)
- 3 individuelle Trainingspläne
- Conditioning & Stretching Videotutorials
- Worksheets: Anatomie & Physik im Aerial Training
- Whats-App Service für Fragen und Videoanalyse für die gesamte Dauer des Programms
- Zugang zu allen Videotutorials (für immer!!!)

## Voraussetzungen:

Mindestens 1 Jahr Erfahrung im Aerial Hoop. Für ein optimales Ergebnis im Aerial Intensive Programm sollten folgende Übungen für dich ein Begriff sein (Du musst sie noch nicht perfekt beherrschen):

- Hängen an langen Armen
- Straddle
- Basic Beats

## Preis:

Pro Person **€ 449,00** (Dieser Preis beinhaltet 19% MwSt.)

Zahlbar in 2 Raten à € 225,-

Die erste Rate ist bei Anmeldung fällig, die zweite dann bei Kursstart.

## Anmeldung:

Die Anmeldung ist ab dem 1. November möglich.

Dein Platz ist nach Zahlungseingang der 1. Rate gesichert.

**ACHTUNG!! Es gibt nur 8 Plätze.**

## Warteliste:

Wer sich auf jeden Fall einen Platz sichern möchte, kann sich in die Warteliste eintragen lassen. Dort bekommt ihr bereits 2 Wochen vor Anmeldebeginn die Möglichkeit, euren Platz zu sichern.

Schreibt mir dafür eine Mail an: [julia.torggler@googlemail.com](mailto:julia.torggler@googlemail.com)

## Und das sagen frühere Teilnehmerinnen über das Aerial Intensive Programm:

- ❖ „Wo fange ich an? Meine ganze Art mich am Tuch zu bewegen, hat sich verändert. Ich bin viel achtsamer, und bewusster. Ich weiß, was wann und wo in meinem Körper passiert uoder wann ich wo meine Muskeln aktivieren (oder entspannen!) muss, damit das passiert, was ich vorhabe. Ich schaffe es nun, meinen Körper als Einheit und als ganzes zu betrachten. Dadurch sind meine Bewegungen viel anmutiger und artistisch wertvoller geworden. Mental ist auch viel passiert. Ich fühle mich sicherer und selbstbewusster, da ich diese Awareness in mienme ganzen Körper habe.“
  - *Verena, 29 Jahre –*
  
- ❖ „Ich habe den Kurs schon weiterempfohlen. Warum? Der Kurs, nein DU, gehst auf viele Aspekte ein, die leider oft zu kurz kommen oder gar nicht vermittelt werden. Das Programm hat mich mit meinen Besonderheiten richtig weitergebracht. Es kann helfen, Verletzungen zu vermeiden.“
  - *Jenny, 52 Jahre –*
  
- ❖ „Da du den Fokus sehr auf die Technik legst, funktionieren alle Dinge einfach leichter. Der Straddle war vor einem Jahr für mich noch unmöglich. Jetzt fühlt er sich ganz selbstverständlich an. Das Schwingen fällt mir auch leichter, der Walking Man geht viel besser und ich traue mich mehr an Rollen heran.“

**Bei Fragen melde dich gerne jederzeit bei mir!**

**Julia**

**AERIAL INTENSIVE**

