

Circus CIRCULI Stundenplan Januar

Datum & Uhrzeit	Kurs + Trainer*in	Ihr benötigt:	Moderation	Zielgruppe
Mo, 11.01.2021 15:30 Uhr	Kinder-Yoga (mit Vianne)	Yogamatte oder Decke	Susanne	1.- 4. Klasse
Mo, 11.01.2021 17:00 Uhr	Ganzkörperworkout + Dehnen (mit Katha)	Yogamatte oder Decke	Dennis	ab 3. Klasse
Di, 12.01.2021 16:30 Uhr	Kraft & Dehnen (mit Melissa)	Yogamatte oder Decke	Vianne	1.- 4. Klasse
Mi, 13.01.2021 17:30 Uhr	Jonglage + Workout (mit Susanne)	3 Jonglierbälle, Yogamatte oder Decke	Katha	1.- 4. Klasse
Do, 14.01.2021 18:30 Uhr	Oberkörper Kraft + Rückenbeweglichkeit (mit Melissa)	Yogamatte oder Decke	Vianne	ab 5. Klasse
Fr, 15.01.2021 17:00 Uhr	Diabolo (mit Dennis)	Diabolo & Stäbe	Katha	Keine Altersbegrenzung
Fr, 15.01.2021 18:30 Uhr	Oberkörper Kraft + Dehnen (mit Susanne)	Yogamatte oder Decke, 2 Hanteln oder Wasserflaschen	Dennis	Jugendliche (fortgeschritten)
Mo, 18.01.2021 15:30 Uhr	Akrobatische Elemente + Dehnen (mit Katha)	Yogamatte oder Decke	Susanne	1.- 4. Klasse
Mo, 18.01.2021 17:00 Uhr	Handstand-Training (mit Dennis)	Yogamatte oder Decke, freie Wand	Katha	ab 3. Klasse
Di, 29.01.2021 16:30 Uhr	Jonglage + Workout (mit Susanne)	Jonglierbälle, Yogamatte oder Decke	Melissa	1.- 4. Klasse
Mi, 20.01.2021 17:30 Uhr	Dehnen und Kraft (mit Vianne)	Yogamatte oder Decke	Susanne	1.- 4. Klasse
Do, 21.01.2021 18:30 Uhr	Tanzworkout (mit Vianne)	Yogamatte oder Decke	Paula	ab 5. Klasse

Fr, 22.01.2021 17:00 Uhr	Jonglage (3-5 Bälle) (mit Dennis)	3-5 Jonglierbälle	Christiane	Keine Altersbegrenzung
Fr, 22.01.2021 18:30 Uhr	Intensives Dehnen (mit Melissa)	Yogamatte oder Decke, Bücher, Bett oder Sofa	Katha	Jugendliche (fortgeschritten)
Mo, 25.01.2021 15:30 Uhr	Tanzworkout (mit Susanne)	-	Vianne	1.- 4. Klasse
Mo, 25.01.2021 17:00 Uhr	Yoga (Deep Stretching) (mit Katha)	Yogamatte oder Decke	Dennis	ab 3. Klasse
Di, 26.01.2021 16:30 Uhr	Kraft & Dehnen (mit Melissa)	Yogamatte oder Decke	Dennis	1.- 4. Klasse
Mi, 27.01.2021 17:30 Uhr	Yoga + Traumreise (mit Katha)	Yogamatte oder Decke	Vianne	1.- 4. Klasse
Do, 28.01.2021 18:30 Uhr	Bauch, Beine, Kraft + Spagatbeweglichkeit (mit Paula)	Yogamatte oder Decke	Melissa	ab 5. Klasse
Fr, 29.01.2021 17:00 Uhr	Handstand (mit Dennis)	Yogamatte oder Decke	Christiane	Keine Altersbegrenzung
Fr, 29.01.2021 18:30 Uhr	Bauch, Beine, Po (mit Susanne)	Yogamatte oder Decke	Dennis	Jugendliche (fortgeschritten)

NUTZUNG VON ZOOM

Die Online-Kurse finden über die Online-Plattform „Zoom“ statt. Hierzu eine kurze Nutzungserklärung:

„Zoom“ für Laptop oder PC: Wer an den Kursen über einen Laptop oder PC teilnehmen möchte, muss nur auf den unten aufgeführten Link klicken. Der Onlinekurs sollte sich nun selbständig öffnen und ihr müsst nur noch die Nutzung von Audio und Video genehmigen.

„Zoom“ für Handy oder Tablet: Wer an den Kursen über ein Smartphone oder Tablet teilnehmen möchte, muss sich die kostenlose App von „Zoom Cloud Meetings“ auf das Handy laden und anschließend auf den unten aufgeführten Link klicken. Der Onlinekurs sollte sich nun selbständig über die App öffnen und ihr müsst nur noch die Nutzung von Audio und Video genehmigen.

Zoom Link: Solltet ihr den Zoom-Link noch nicht erhalten haben, so sendet uns eine Mail mit eurem Namen und eurer Circusgruppe an circuscirculi@jugendhaus.net



Verifizierung: Bitte ändert euren Namen nach dem Einloggen zu "Vorname Circusgruppe" (z.B. "Anne Botnang 2"). Dadurch kann unsere Moderation euch identifizieren, damit wir sicher gehen können, dass niemand Außenstehendes am Training teilnimmt. Wir geben unser Bestes, das Training so sicher wie möglich zu gestalten. Während unseren Kursen kann NIEMAND Bilder oder Videos teilen.

Wir haben neben unseren Trainer*innen immer eine*n Moderator*in dabei, der*die den Warteraum betreut und den Überblick über die Teilnehmenden behält, um ggf. uns unbekannte Teilnehmer*innen zu entfernen.

Wir empfehlen die Nutzung eines Laptops, da das Bild auf einem Smartphone doch recht klein ist!

Man kann auch ohne eine Kamera und Audio am Kurs teilnehmen!

Weitere Informationen zur Nutzung von Zoom findest du unter:

<https://www.circuscirculi.de/de/zoom-anleitung>