

Einverständniserklärung für die Teilnahme am Aerial Hoop Workshop

Sehr geehrte Eltern,

im Rahmen des Ferienpasses 2026 bietet die **Jugendpflege Coppfenbrügge** einen **Aerial Hoop-Workshop** an. Das Training wird von der erfahrenen Trainerin **Valeria** durchgeführt. Der Workshop in der **Tanzschule Bellabina kulturell** statt – in einer kleinen Gruppe von bis zu 8 Teilnehmerinnen. Ziel ist es, den Jugendlichen einen Ersten, unverbindlichen Einblick in diese besondere Form der Luftakrobatik zu ermöglichen.

Was ist Aerial Hoop?

Aerial Hoop ist eine akrobatische Sportart, bei der Übungen in einem an der Decke befestigten Reifen (Hoop) ausgeführt werden. Sie kombiniert Kraft, Körperspannung, Beweglichkeit und Koordination. Gleichzeitig stärkt Aerial Hoop das Selbstbewusstsein und das Körpergefühl, da die Teilnehmerinnen lernen, sich neuen körperlichen Herausforderungen zu stellen und ihre Fortschritte bewusst wahrzunehmen.

Obwohl Aerial Hoop seinen Ursprung in der Zirkusartistik hat, steht in diesem Workshop der sportliche und kreative Aspekt im Vordergrund – ganz ohne Leistungsdruck.

Ablauf & wichtige Hinweise

Der Workshop ist in drei Phasen gegliedert:

1. **Aufwärmen** – Mobilisations- und Kräftigungsübungen zur Vorbereitung
2. **Aerial Hoop** – Erlernen erster Techniken im und am Reifen, angepasst an das individuelle Niveau
3. **Cool-Down** – Dehn- und Lockerungsübungen zur Entspannung der Muskulatur

Aerial Hoop ist ein intensives Ganzkörpertraining. Muskelkater oder kleinere Druckstellen können auftreten – dies ist völlig normal und Teil des Trainingsprozesses.

Für das Training mitzubringen sind:

- Ein Handtuch
- **Leggings oder eine lange, enganliegende Jogginghose** (zum Schutz der Haut)
- Ausreichend zu trinken

Falls Sie sich unsicher sind oder mehr über das Angebot erfahren möchten, sind Sie herzlich eingeladen, sich selbst ein Bild vom Training zu machen. Sie können gerne einmal zuschauen oder Fragen stellen – sprechen Sie mich einfach an!

Bei Rückfragen erreichen Sie uns unter
05156 781914

Die Teilnahme ist **nur mit einer schriftlichen Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten** möglich. Diesen Zettel bitte im bei der Ferienpassaktion abgeben -

Einverständniserklärung

Hiermit erkläre ich mich einverstanden, dass meine Tochter _____ am Aerial-Hoop-Workshop, teilnehmen darf. Die oben genannten Informationen habe ich zur Kenntnis genommen.

Gibt es Besonderheiten zu beachten?

(z. B. Bewegungseinschränkungen, Verhaltensauffälligkeiten o. ä.):

Name des Kindes: _____

Name der Eltern: _____

Telefonnummer: _____

Unterschrift der Eltern: _____

Datum: _____