

hello!

Die Workshopreihe
MACADEMY ist
Neu gedacht • ungewöhnlich •
Dynamisch

Für wen ist MACADEMY?

Für alle von 10 bis 27 Jahren,
die die Vielseitigkeit der Zirkus-
artistik kennenlernen möchten.

Für Anfänger:innen
und Fortgeschrittene,
die Spaß an Bewegung und
Herausforderungen haben.

Freu' dich auf drei
Stunden Trainingszeit!

Zwei davon sind für den Workshop
und eine Stunde darfst du frei
trainieren, was du möchtest.

Sei' an allen Terminen dabei
oder komm' spontan zu
deinem Lieblingsthema:
Infos zur Anmeldung findest hier:



Wie kann ich
mitmachen?

Ganz einfach -
QR-Code scannen und
anmelden!



Hey, ich bin
Anou!

Meine Zirkusreise hat als Kind hier beim Maccaroni angefangen. Seitdem habe ich jede Gelegenheit genutzt, zu trainieren und mich als Trainerin weiterzubilden. Nach meinem Jahr an einer Zirkusschule habe ich das Workshopangebot MACADEMY geschaffen, um möglichst vielen Menschen einen unkomplizierten Zugang zur Zirkusartistik zu bieten.

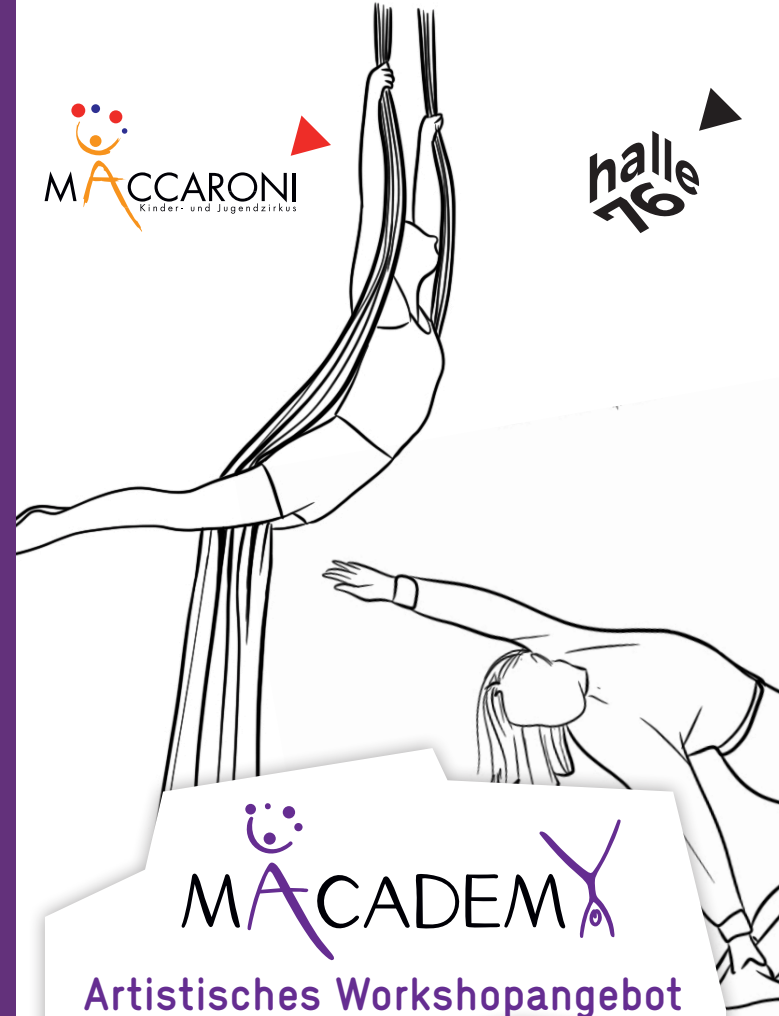
Bei Fragen meldet euch gerne bei
info@circuscards.de. Ich freue mich,
euch in den Workshops zu sehen!



Aktions- und Zirkusbüro Otto D.
halle76
Wolfartsweierer Str. 11, 76137 Karlsruhe
www.aktion-und-zirkus.de/macadey
@zirkusmaccaroni und @halle__76



halle
76



MACADEMY

Artistisches Workshopangebot

2026/27
Okt. - Apr.



stja

Workshop- programm

Übersicht
Okt 2026 -
Apr. 2027

🕒 10 - 13 Uhr
oder
🕒 17 - 20 Uhr

Die Workshops finden in der halle76
oder im Zirkuszelt statt.

Sa. 17.10.
10 - 13 Uhr



Handstand

Was braucht es für einen Handstand, der stabil stehen kann? Wir befassen uns mit den Grundlagen, um einen Handstand zielgerichtet zu trainieren.

📍 halle76

Cyr

Wir lernen die Grundlagen des Cyr Wheels kennen und sammeln erste Erfahrungen mit dem Rad. Gemeinsam entdecken wir, wie sich ein Cyr durch Manipulation von innerhalb und außerhalb steuern lässt und entwickeln dabei ein Gefühl für die Dynamik des Rades.

Mit Laura Pföhler

Sa. 7.11.
10 - 13 Uhr



📍 halle76

Sa. 12.12.
10 - 13 Uhr



Tanzakrobatik

Beeindruckende akrobatische Moves in einem tänzerischen Flow – Wir lernen einfache bis schwierige Tricks und bauen diese am Ende in einer Abfolge zusammen.

📍 halle76

Improvisation und Bewegungsqualität in der Artistik

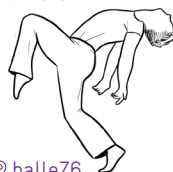
Wir verabschieden uns von perfekt gestreckten Beinen und Füßen – und finden anhand verschiedener Übungen neue Möglichkeiten uns anders, frei und persönlicher an unserem Lieblingsgerät zu bewegen.

Sa. 19.12.
10 - 13 Uhr



📍 halle76

Sa. 30.01.
10 - 13 Uhr



📍 halle76

Soft Acro

Wir lernen die Techniken für interessante Moves und verbinden tänzerische Elemente mit akrobatischen Positionen, einfachen Überschlagen und Rollen.

Mit Dominik Hüb

Duo Luftring

Wir probieren unterschiedliche Tricks zu zweit am Luftring aus. Außerdem lernen wir die Grundtechniken für fortgeschrittene Tricks und wie wir statische Posen und Übergänge interessant und persönlich gestalten können.

Sa. 13.03.
10 - 13 Uhr



📍 halle76

Osterferien

Sa. 27.03.
10 - 13 Uhr



📍 Zelt

Vertikaltuch Technik für Fortgeschrittene

Wir befassen uns gezielt mit verschiedenen Wicklungen am Tuch und stellen uns die Fragen: Wie können wir uns kraftschonend am Tuch bewegen? Wie kreiern wir die Illusion von Leichtigkeit? Wann braucht es welche Art von Körperspannung, wann können wir sie loslassen?

Strapaten Basics

Zwei Schlaufen – und so viele Möglichkeiten. Wir entdecken verschiedene statische Tricks und lernen erste Techniken für fortgeschrittene Moves.



Mo. 29.3.
17 - 20 Uhr

📍 Zelt

Di. 30.03.
17 - 20 Uhr



📍 Zelt

Vertikaltuch Faller

Faller am Vertikaltuch sind beeindruckend – aber benötigen eine gute Körperspannung und Technik. Wir schauen uns die Grundlagen an, die für jede Art von Faller gelten und lernen, wie wir Faller sicher trainieren können.

Tanzakrobatik

Beeindruckende akrobatische Moves in einem tänzerischen Flow – Wir lernen einfache bis schwierige Tricks und bauen diese am Ende in einer Abfolge zusammen.



Mi. 31.03.
17 - 20 Uhr

📍 Zelt

Do. 1.04.
17 - 20 Uhr



📍 Zelt

Trapez

Wir lernen eine neue Abfolge am Trapez und verleihen dieser anhand verschiedener Bewegungsqualitäten das besondere Etwas.

Vertikaltuch Boden Tricks

Beim Vertikaltuch sieht man häufig komplizierte Wicklungen hoch oben in der Luft – In diesem Workshop bleiben wir jedoch etwas weiter am Boden. Wir nutzen das Vertikaltuch auf vielfältige Weise, um neue und ungewöhnliche Tricks zu lernen.



Sa. 03.04.
10 - 13 Uhr

📍 Zelt