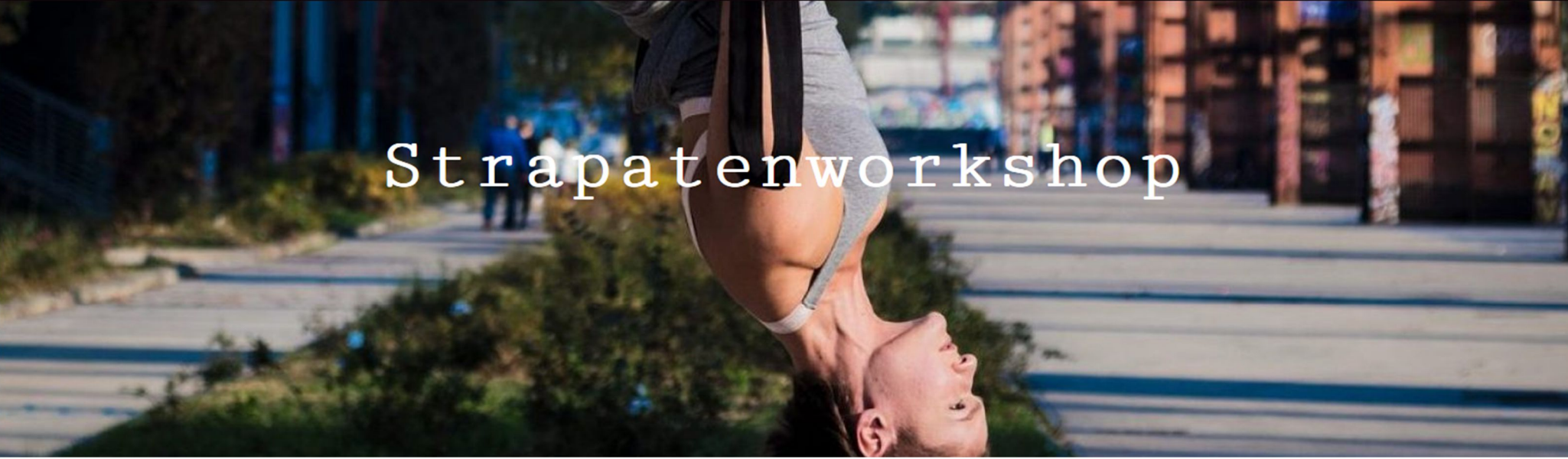


A photograph of a person hanging upside down from a black strap, likely a silks or straps practice. The person is wearing a grey tank top and dark pants. They are in an outdoor setting with a paved area and some greenery in the background. The title 'Strapatenworkshop' is overlaid in white text.

Strapatenworkshop

Strapatenworkshop mit Amina Riccetti

Kursinhalt: Straps sind das perfekte Conditioning-Gerät und erfordern viel Durchhaltevermögen. Die Fortschritte sind meist langsam, Geduld und Ausdauer sind unverzichtbar. Im Straps-Kurs erkunden wir das Element Luft an den Strapaten, ihre Eigenschaften und Eigenheiten. Wir konzentrieren uns auf die Basics und legen den Schwerpunkt auf Sicherheit und Technik. Teilnehmer*innen werden mit den notwendigen Übungen vertraut gemacht, um bei grundlegenden Bewegungen sicher zu sein. Technische Elemente und Figuren werden Schritt für Schritt erforscht und schließlich spielerisch Spins und Bewegungen im Loop erforscht.

- Warm-up und Kraftübungen für Straps
- Spezifische Mobilität & Verletzungsprävention
- Figuren und Flexibilität
- Kreative Spiele

Zur Person: Amina Riccetti ist eine in Wien lebende Zirkuskünstlerin mit Kenntnissen in Umweltwissenschaften und der Zuckerbäcker-Kunst: Sie gewann Preise bei nationalen Konditorwettbewerben, schloss ihr Bachelor Studium an der Universität für Bodenkultur ab und studierte Zirkuskunst in London (Großbritannien) und Turin (Italien). Dort spezialisierte sie sich auf Silks und Straps.

Derzeit absolviert sie ihren Master in Performance Practices an der ArtEZ University of the Arts (NL). In ihren Projekten beschäftigt sie sich mit feministischen Fragestellungen und verbindet trans- und multidisziplinäres Wissen, indem sie Materialien, Körperbilder, Bewegungen und deren Beziehungen zueinander erforscht. Sie vereint Performance-Kunst, essbares Kunsthandwerk und wissenschaftliche Arbeit. Neben ihren künstlerischen Projekten unterrichtet sie in Kursen und Workshops in Wien und Europa mit den Schwerpunkten Technik, Kreation und menstruierende Körper.

Termine: 1.3., 8.3., 15.3. und 22.3.2026
jeweils von 12:00 bis 15:00

Ort:
Turnsaal der SMS Donaustadt
Am Kaisermühlendamm 2
1220 Wien

Kosten: 110 €

[Anmeldung](#)