



Cyr Wheel-Workshop

Cyr Wheel-Workshop mit Sasha Parkhomchuk

Der Workshop vermittelt Basistechniken, von Manipulationstechniken bis hin zu Vorübungen für den „Waltzer“. Alle Übungen werden Schritt für Schritt und aufbauend vermittelt, sodass du das Gelernte gut alleine weiterüben und vertiefen kannst. Je nach Bedarf werden auch fortgeschrittene Tricks gezeigt und mit Hilfestellung ausprobiert. Darüber hinaus werden Improvisationsübungen angeleitet, um die kreative Verbindung von bereits erlernten Techniken zu fördern.

Inhalte des Workshops:

- Warm-up: Mobilisierung und Kräftigung
- Körper- und Raumkoordination
- Einzelne Tricks und Manipulationstechniken
- Kreative Übungen und Improvisation
- Cool-down: Dehnung und Entspannung

Dieser Workshop richtet sich sowohl an Anfänger*innen als auch an Fortgeschrittene, die ihre Technik verfeinern und neue Ausdrucksformen erkunden möchten.

Hinweis: Cyr Wheels müssen der Größe der Akrobat*in angepasst sein. Dennoch können Manipulationstechniken und Vorübungen auch mit anderen Wheel Größen ausprobiert und trainiert werden. Es sind leider nicht alle Größen verfügbar.

Zur Person: Sasha Parkhomchuk entdeckte ihre Leidenschaft für die Welt des Zirkus während eines Auslandsaufenthalts in Granada, Spanien. Nach ihrer ersten Ausbildung zur Zirkuspädagogin an der Zirkusakademie Wien vertiefte sie ihr Wissen an der renommierten Zirkusschule Rogelio Rivel in Barcelona. Dort spezialisierte sie sich auf Cyr Wheel, Handstand und Partnerakrobatik. Als freischaffende Künstlerin, Trainerin und Choreografin hat Sasha ein vielfältiges Portfolio aufgebaut. Sie arbeitet sowohl an Soloprojekten als auch in Ensembles, darunter das CIRCle Circus Collective und Rhizomatic Circus. Mit einem Fokus auf Innovation und emotionalen Ausdruck kombiniert sie technische Präzision mit kreativen Ansätzen, die Elemente aus Tanz, Zirkus und visuellen Künsten vereinen.

Foto: Manel Sala Ulls

Termine: 12.4. und 19.4.2026, jeweils von 12:00 bis 15:00

Ort:

Turnsaal der SMS Donaustadt
Am Kaisermühlendamm 2
1220 Wien

Kosten: 66 €

[Anmeldung](#)