

Sommerferien-Special vom 16.8.-9.9.2022 "live & online" (die Kurse finden als Hybridkurse statt)

	DI 16.8.	MI 17.8.	DO 18.8.	FR 19.8.	MO 22.8.	DI 23.8.	MI 24.8.	DO 25.8.	FR 26.8.
ACARA macht Ferien vom 28.7. bis 15.8.2022 ist geschlossen		8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien mit der Pilatesrolle 3	6.30-7.30 Uhr WakeUpYoga 6	8.00-9.30 Uhr Yoga & Bauch & Po 7		8.30-9.30 Uhr Morgenroutine 10	8.00-9.30 Uhr Yogilates & Stretch (Fokus Beine/Ischios) 11	6.30-7.30 Uhr WakeUpYoga 14	8.00-9.30 Uhr Yoga für die Schultern 16
	17.30-18.45 Uhr Faszientraining L & B* Fokus "Wirbelsäule" 1 19.00-20.30 Uhr Yoga, core & fun 2	18.30-19.45 Uhr Pilates mit dem Theraband 4 20.00-21.30 Uhr Sportler Yoga (Ashtanga) 5			17.30-18.30 Uhr Rücken & Bodyfit* für die ganze Family 8 18.45-20.30Uhr FeetUpYoga** Fokus "Twist & Detox" 9			18.30-19.45 Uhr Pilates Rücken mit der Pilatesrolle 12 20.00-21.30 Uhr Ashtanga Yoga geführt 13	18.30-21.00 Uhr Workshop Ashtanga 2. Serie Einblick/Vertiefung 15
	* Liebscher&Bracht								

MO 29.8.	DI 30.8.	MI 31.8.	DO 1.9.	FR 2.9.	MO 5.9.	DI 6.9.	MI 7.9.	DO 8.9.	FR 9.9.
* Liebscher&Bracht									
	8.30-9.30 Uhr Morgenroutine 19	8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien mit der Pilatesrolle 20	6.30-7.30 Uhr WakeUpYoga 23	8.00-9.30 Uhr Yoga & Bauch & Po mit Gewichten 25		8.30-9.30 Uhr Morgenroutine 28	8.00-9.30 Uhr Yoga & Faszien 29	6.30-7.30 Uhr WakeUpYoga 32	8.00-9.30 Uhr YogafLOW Mondgruß Fokus "Hüftöffnung" 34
17.30-18.45 Uhr Faszientraining L & B* Fokus "Arm, Handgelenk" 17 19.00-20.30 Uhr Vinyasa Yoga Krieger Sequenz 18		17.30-18.45Uhr Pilates mit Theraband 21 19.00-20.45 Uhr YogafLOW Mondgruß Fokus "Hüftöffnung" 22	18.30-20.30 Uhr Workshop Pilates Ausrichtung/Prinzipien/Üben 24		17.30-18.30 Uhr FeetUpSpaß*** für die ganze Family 26 18.45-20.30 Uhr FeetUp meets Ashtanga** Variationen in der Serie 27		18.30-19.45 Uhr Pilates & Faszien mit der Pilatesrolle 30 20.00-21.30 Uhr Yogilates & Stretch 31	18.30-20.30 Uhr Workshop Playground Handstand 33	ACARA Kursstart am 12.9.2022 vom 19.23.9.22 wegen Weiterbildung geschlossen

Jeder Kurs kann einzeln gebucht werden. Die Anmeldung ist verbindlich. Teilnahmegebühr: 60min 12€; 75min 13,50€; 90min 15€; 105min 20€; Family-Kurs * je Kind 2,50€; Workshop 2,5h 55€/60€ Externe; Workshop 2h 45€/50€ Externe
 Die Kurse können sowohl live als auch online belegt werden. Der bekannte Online link gilt weiterhin. Bitte beachte, dass die Teilnahmegebühr bei Anmeldung fällig wird. Es kann eine Ersatzperson einspringen, falls du verhindert bist.
 Sollte kein Präsenzunterricht möglich sein, finden alle Kurse online statt. Alternativ zum FeetUp ** kann zuhause ein Hocker eingesetzt werden. Zeitkarteneinsatz leider nicht möglich.

