

## Pfingstferienprogramm 2026 *(in Präsenz & online)*

Pfingstsonntag 24.5.	Pfingstmontag 25.5.	DI 26.5.	MI 27.5.	DO 28.5.
<p>9.00-10.30 Uhr Pfingst-FeetUp-Workout* <i>auf dem Hocker Spaß, Mobility, Core Stability &amp; Stretch</i> <b>abgesagt</b></p>	<p>9.00-10.30 Uhr Pfingst-Pilates Dehnung/Entspannung <i>Rückenkraft, Core incl. dehnen &amp; entspannen</i> <b>2</b></p>	<p>8.30-9.30 Uhr Morgenroutine <i>bewegter Start in den Tag</i> <b>abgesagt</b></p> <p>17.00-18.15 Uhr Pilates &amp; Faszien <i>shake, stretch, core &amp; fun</i> <b>abgesagt</b></p> <p>18.30-20.00 Uhr Vinyasa Yoga <i>mit Yogablocks</i> <b>5</b></p>	<p>8.00 -9.00 Uhr Faszien &amp; Mobility <i>Rücken, Hüfte, Schulter (Blackroll)</i> <b>6</b></p> <p>17.00-18.15 Uhr Abendroutine <i>less stress Yoga (Pilatesrolle)</i> <b>abgesagt</b></p> <p>18.30-20.15 Uhr Mondgruß Yogaflow <i>für geschmeidige Hüften</i> <b>8</b></p>	<p>8.00-9.30 Uhr Yoga, Bauch &amp; Po <i>ready for bikini?</i> <b>9</b></p> <p>17.00-18.00 Uhr Fitball Fun** <i>Pezziball nötig</i> <b>abgesagt</b></p> <p><b>! Vom 29.5. - 9.6.26 hat ACARA geschlossen !</b></p> <p><i>weiter im Kursplan ab MI 10.6.26</i></p>

Jeder Kurs ist einzeln buchbar! Die Anmeldung ist verbindlich. Zeitkarteneinsatz nicht möglich.

Teilnahmegebühr: 60 min 16€; 75 min 18€; 90 min 20€; 105min 25€

**Kurse sind live & online belegbar. Es sind Plätze frei, komm gern spontan dazu!**

\* FeetUP Alternative für zuhause: Hocker/Stuhl

\*\*Bringe deinen Pezziball mit! (Leihbälle auf Anfrage)

**Am 10.6.26 geht's im Kursplan weiter.**

