

Sommerferien-Special vom 29.7. bis 29.8.2024 "live & online"

Start Herbst-Winter-Trimester: am 16.9.2024

MO 29.7.24	DI 30.7.	MI 31.7.	DO 1.8.	FR 2.8.	MO 5.8.	DI 6.8.	MI 7.8.	DO 8.8.	FR 9.8.
<p>ACARA ist durchgehend im August da!</p> <p>vom 30.8. bis 13.9. finden KEINE KURSE statt</p> <p>17.30-18.45 Uhr Pilates & Stretch mit Theraband 1</p> <p>19.00-20.30 Uhr Vinyasa Yoga Krieger-Flow 2</p>	<p>8.30-9.30 Uhr Morgenroutine mit dem FeetUp* 3</p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien mit der Pilatesrolle 4</p> <p>17.15-18.45 Uhr Workshop Yoga Basic Beginner & Quereinsteiger abgesagt</p> <p>19.00-20.30 Uhr Pilates goes functional mit Spaß & Gewichten 6</p>	<p>6.15-7.15 Uhr WakeUpYoga abgesagt</p> <p>18.30-21.00 Uhr Workshop Ashtanga 1. Serie - Alignment mit gegenseit. Unterstützung! abgesagt</p>	<p>8.00-9.30 Uhr Yoga & Bauch & Schulter 9</p>	<p>17.30-18.45 Uhr Rücken & Bodyfit mit der Pilatesrolle 10</p> <p>19.00-20.45 Uhr FeetUpYoga** Fokus "Twist & Detox" 11</p>	<p>8.30-9.30 Uhr Morgenroutine 12</p>	<p>8.00-9.30 Uhr Workout, roll & stretch mit Blackroll & Gurt abgesagt</p> <p>17.15-18.45 Yoga sanft & Meditation abgesagt</p> <p>19.00-20.30 Uhr Pilates Rücken mit der Pilatesrolle 15</p>	<p>6.15-7.15 Uhr WakeUpYoga abgesagt</p> <p>17.30-18.45 Uhr Faszientraining L & B* Fokus "Schulter" abgesagt</p> <p>19.00-20.45 Uhr Ashtanga Yoga Mix1&2 mit Savasana XXL Warteliste</p> <p><small>* Liebscher&Bracht</small></p>	<p>8.00-9.30 Uhr Yoga & Bauch & Po 19A</p>

MO 12.8.	DI 13.8.	MI 14.8.	DO 15.8.	FR 16.8.	MO 19.8.	DI 20.8.	MI 21.8.	DO 22.8.	FR 23.8.
<p>17.15-18.30 Uhr Pilates mit Pilatesball 19B</p> <p>18.45-20.30 Uhr Yogaflow Mondgruß Fokus "Hüftöffnung" 20</p>	<p>8.30-9.30 Uhr Morgenroutine 21</p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien mit Faszienbällen & Klotz 22</p> <p>18.30-20.00 Uhr Pilates mit FeetUp* abgesagt</p> <p>20.05-21.20 Uhr Yoga für Sportler dynamisch abgesagt</p>	<p>6.15-7.15 Uhr WakeUpYoga mit dem FeetUp* abgesagt</p> <p>19.15-21.00 Uhr Ashtanga Yoga geführt 1. Serie (Modifikation möglich) abgesagt</p>	<p>8.00-9.30 Uhr Yoga & Bauch & swing functional mit Gewichten abgesagt</p>	<p>17.15-18.15 Uhr Abendroutine less stress 28</p> <p>18.30-20.00 Uhr Vinyasa twist & shake 29</p>	<p>8.30-9.30 Uhr Morgenroutine 30</p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien mit Theraband/Loop 31</p> <p>18.30-20.30 Uhr Workshop Pilates Ausrichtung/Prinzipien & Übungspraxis abgesagt</p>	<p>6.15-7.15 Uhr WakeUpYoga 33</p> <p>19.00-20.30 Uhr Ashtanga Yoga, core&fun Warteliste</p>	<p>8.00-9.30 Uhr Yogaflow Mondgruß Fokus "Hüftöffnung" 35</p>

MO 26.8.	DI 27.8.	MI 28.8.	DO 29.8.
<p>17.30-18.45 Uhr Abendroutine less stress 36</p> <p>19.00-20.45 Uhr Yoga Musikflow choreografiert zu Musik 37 NUR LIVE !!</p>	<p>8.30-9.30 Uhr Morgenroutine 38</p>	<p>18.30-20.00 Uhr Pilates & Faszien mit Pads (Handtuch) 39</p>	<p>6.15-7.15 Uhr WakeUpYoga 40</p> <p>18.30-20.15 Uhr Fitball Fun Playground mit dem Pezziball Voraussetzung: eigener Ball 41 NUR LIVE !!</p>

Jeder Kurs kann einzeln gebucht werden. Die Anmeldung ist verbindlich.

Teilnahmegebühr: 60min 14€; 75min 16€; 90min 18€; 105min 23€; Musikflow/Fitball 35€

Workshops : Yoga Basic 40€/45€ Externe; Alignment 58€/65€; Pilates 50€/58€

Kurse können **live&online** belegt werden (Ausnahme beachten!) Der bekannte Online link gilt weiterhin.

Bitte beachte, dass die Teilnahmegebühr bei Anmeldung fällig wird. Es kann eine Ersatzperson einspringen, falls du verhindert bist.

*Alternativ Hocker verwenden

**neuer Kursplan
Start ab 16.Sept**

vom 30.8. bis 13.9.
macht ACARA Urlaub

in diesem Zeitraum finden keine Kurse statt

