

Sommerferien-Special vom 3.8. bis 3.9.2025 (noch vorläufig)

"live & online"

Herbst-Winter-Trimesterstart: 21.9.2026

MO 3.8.2026	DI 4.8.	MI 5.8.	DO 6.8.	FR 7.8.	MO 10.8.	DI 11.8.	MI 12.8.	DO 13.8.	DI 18.8.
ACARA ist durchgehend im August da! 17.15-18.30 Uhr Pilates & Stretch mit Theraband/Loop 1 18.45-20.30 FeetUpYoga * Fokus "Twist & Detox" 2	8.30-9.30 Uhr Morgenroutine mit dem FeetUp * 3	8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien mit der Pilatesrolle 4 17.15-18.45 Uhr Faszientraining L & B * Fokus "Nacken/Schulter" 5 19.00-20.30 Uhr Pilates goes functional mit Spaß & Gewichten 6	6.00-7.00 Uhr WakeUpYoga starte fit in den Tag 7 18.30-20.45 Uhr Workshop (Ashtanga) Alignment (refresh) LIVE! 8	8.00-9.30 Uhr Yoga, Bauch & Schulter Block & Faszienbälle 9	17.30-18.45 Uhr Rücken- & Bodyfit mit Gewichten 10 19.00-20.30 Uhr Vinyasa Yoga Krieger-Flow 11	8.15-9.30 Uhr Fitball Fun 1 eigener Pezziball +* 12	8.00-9.30 Uhr Workout, roll&stretch mit Blackroll & Gurt 13 17.30-18.45 Abendroutine less stress Yoga 14 19.00-20.30 Uhr Pilates & Faszien mit der Pilatesrolle 15	6.00-7.00 Uhr WakeUpYoga starte fit in den Tag 16	8.30-9.30 Uhr Morgenroutine mit der Pilatesrolle 17 17.15-18.30 Uhr Pilates mit Pilatesball 18 18.45-20.30 Uhr Yogaflow Mondgruß Fokus "Hüftöffnung" 19

MI 19.8.	DO 20.8.	FR 21.8.	MO 24.8.	MI 26.8.	DO 27.8.	FR 28.8.	MO 31.8.	MI 2.9.	DO 3.9.
8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien mit Faszienbällen & Klotz 20 17.30-19.00 Uhr Pilates mit FeetUp * 21 19.15-21.00 Uhr Ashtanga Yoga 1./2. Serie Mix 22	6.00-7.00 Uhr WakeUpYoga starte fit in den Tag 23 17.00-18.00 Uhr Abendroutine less stress Yoga 24 18.15-20.15 Uhr Playground Handstand Workshop (geeignet für alle Level) 25 LIVE!	8.00-9.30 Uhr Yoga, Bauch & Po mit Theraband/Loop 26	17.00-18.15 Uhr Abendroutine less stress Yoga 27 18.30-20.00 Uhr Vinyasa twist & shake 28	8.15-9.30 Uhr Morgenroutine mit dem FeetUp * 29 17.15-18.30 Uhr Pilates mit Stab 30 18.45-20.30 Uhr Fitball Fun 2 eigener Pezziball +* 31	6.00-7.00 Uhr WakeUpYoga starte fit in den Tag 32	8.00-9.30 Uhr Yogaflow Mondgruß Fokus "Hüftöffnung" 33	8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien mit Theraband/Loop 34 17.15-18.30 Uhr Pilates & Faszien mit Coresliders 35 18.45-20.15 Uhr Vinyasa Yoga Krieger-Flow 36	8.30-9.30 Uhr Morgenroutine 37 17.30-18.45 Uhr Yoga & Meditation ruhig & ausgleichend 38 19.00-20.30 Uhr Pilates goes functional mit Spaß & Gewichten 39	6.00-7.00 Uhr WakeUpYoga starte fit in den Tag 40 17.15-18.15 Uhr Abendroutine less stress Yoga 41 18.30-20.00 Uhr Ashtanga, core&fun 42

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

Teilnahmegebühr: 60min 16€; 75min 18€; 90min 20€; 105min 25€; Fitball 1 20€; Fitball 2 30€

Workshops 55€ ACARA Kursteilnehmer; 60€ Externe

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

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

Alternativ: Hocker verwenden + Pezziball mitbringen oder ausleihen *nach Liebscher-Bracht Methode

Bitte PER MAIL anmelden bis spätestens 27.Juli 2026.

neuer Kursplan
Start MO 21.Sept

vom 4. bis 18.9.26

macht ACARA Urlaub

in diesem Zeitraum finden keine Kurse statt

