

Stundenplan bis 26.Juli 2024

HYBRID-Kurse = Teilnahme live & online

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
	<p>8.30-9.30 Uhr Morgenroutine</p> <p><i>beweger Start in den Tag optimal auch für Neueinsteiger!</i></p>	<p>8.00-9.00 Uhr Rückenfit & Faszien</p> <p><i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p>	<p>6.15-7.15 Uhr NEU! WakeUpYoga</p> <p><i>für den perfekten Start in den Tag! optimal auch für Neueinsteiger!</i></p>	<p>8.00-9.30 Uhr Yoga & Bauch</p> <p><i>für alle! kräftigend & aktivierend</i></p>	<p><u>DI 23.7.24 19-20.15 Uhr</u> Fitball NEU!</p> <p><i>Sonderkurs mit dem großen Pezziball Spaß, Workout, Ausdauer mit dem Ball</i></p> <p>Anmeldung & eigener Ball erforderlich</p>
<p>17.15-18.15 Uhr Pilates - gesunder Rücken</p> <p><i>optimal auch für Neueinsteiger!</i></p> <p>18.30-20.00 Uhr Vinyasa Yoga</p> <p><i>fließend & aktivierend!</i></p>		<p>17.15-18.15 Uhr Abendroutine Yoga sanft</p> <p><i>ruhig & ausgleichend (Neueinsteiger)</i></p> <p>18.30-20.00 Uhr Pilates & Faszien</p> <p><i>alles für eine stabile Haltung</i></p>	<p>18.30-20.00 Uhr Ashtanga Yoga <i>medium</i> (AYI®)</p> <p><i>dynamisch - auch für Quereinsteiger! geführte Klasse mit Variationen</i></p>		<p>Sommerferienprogramm vom 29.7. - 29.8.24 bitte anmelden!</p> <p><i><u>der neue Kursplan startet am 15.9.2024 bis Weihnachten</u></i></p>

Quereinsteiger jederzeit willkommen

Kurssystem - keine Mitgliedschaft!

Begrenzte Platzzahl

DropIn bei freiem Platz nach Rücksprache möglich

Hybrid-Kurse (live & online)

In allen Kursen des ACARA finden die AYI® - Prinzipien Anwendung