

**USI - Information Übungsbetrieb**

# **ACROYOGA - Stufe II**

## **Partnerakrobatik**

Kursleiter: KAINEDER Alexandra  
GSTÖTTENMAYR Richard  
Zeit: Montag, 19.40 – 21.00 Uhr – 10 Termine  
Ort: HBLA-Lentia

Acroyoga II ist aufbauend auf den 1. Kurs. Du solltest Basic Wissen mitbringen, sprich den 1. Kurs oder einen Anfänger Workshop belegt haben. Wir erlernen statisch gehaltene Übungen, die wir über die Dauer unseres Kurses zu einem geschmeidigen Flow zusammensetzten werden - und der Spaß dabei kommt nicht zu kurz.

Das Aufwärmen und der Cooldown werden wie gewohnt mit verschiedenen (an das Stundenthema angepassten) Übungen alleine, mit Partner, oder in der Gruppe stattfinden.