

## USI – Information Übungsbetrieb

### **ACROYOGA – Acroyoga / Partnerakrobatik open Level**

Kursleiter: RIGLER Peter

Zeit: Mittwoch, 20:00 – 21:30 Uhr

Ort: HBLA-Lentia

Bei Acroyoga turnt man miteinander - und aufeinander, zumeist zu zweit, gelegentlich aber auch zu mehrt. Der Fokus in diesem Kurs liegt auf dem Turnen zu zweit; in jeder Einheit werden Figuren erlernt, die sich zu einer Abfolge (Flow) vereinen lassen. Die Figuren sind zum Teil stehend, zum Teil liegend - der Flow bewegt sich daher nicht nur horizontal, sondern auch in der Höhe. Es wird hier viel auf Technik eingegangen, damit die Teilnehmer\*innen rasch lernen sich auch selbständig weiterzuentwickeln, wenn sie das wollen. Gearbeitet wird in Teams, zu dritt oder zu viert, damit sich die Teilnehmer\*innen gegenseitig sichern (spotten) können.

Dieser Kurs ist für Anfänger und leicht Fortgeschrittene konzipiert, die meisten Übungen können aber auch für Erfahrenere in der Schwierigkeit gesteigert werden, daher open Level, jede(r) ist willkommen. Partner sind nicht zwingend erforderlich, auch Einzelanmeldungen sind möglich.