

USI – Information Übungsbetrieb

ACROYOGA – Acroyoga / Partnerakrobatik open Level

Kursleiter: RIGLER Peter

Zeit: Mittwoch, 20:15 – 21:45 Uhr

Ort: HBLA-Lentia

Acroyoga ist eine vielseitige Partner- bzw. Kleingruppensportart, die sich seit einigen Jahren steigender Beliebtheit erfreut. In diesem Kurs werden Figuren erlernt, die sich zu einer Abfolge (Flow) vereinen lassen. Anders als beim klassischen Acroyoga fließen hier auch Figuren mit einer stehenden Unterperson ein. Es wird viel auf Technik eingegangen, damit die Teilnehmer*innen rasch lernen sich auch selbständig weiterzuentwickeln. 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! Auch Einzelanmeldungen sind natürlich möglich, es ist kein Partner vorab erforderlich.