

Partner-Akrobatik und Yoga ErLeben Basic

Der Verein Leben Erleben – Union für Sport, Gesundheit und Kultur bietet im Folgenden einen Partner-Akrobatik-Yoga Kurs für Einsteiger an!

In diesem Kurs werden Elemente aus Yoga, Partnerakrobatik und Akrobatik miteinander kombiniert.

*Das gemeinsame Training beinhaltet neben dem Arbeiten mit dem eigenen Körper auch die Zusammenarbeit mit anderen Kursteilnehmer*innen. Hierbei findet ein Zusammenspiel zwischen der körperlichen Fitness und Verspieltheit von Akrobatik und den therapeutischen und ausgleichenden Effekten von Yoga statt.*

*Das Kommunizieren mit den Akrobatik-Partner*innen wird durch das gemeinsame Bewegen auf kreative und spielerische Art erlernt. Ein gutes Körperbewusstsein entwickelt sich nebenher, sowie mehr Flexibilität, Balance und Kraft. Der Kurs ist für jede Person geeignet unabhängig von Vorerfahrungen.*



Inhalt und Ablauf je Einheit (90 min)

- Gründliches funktionales Aufwärmen samt Krafttraining und Stretching
- Erlernen gegenseitigen Sicherns (spotten), respektvolle Kommunikation (Safe Space)
- Counterbalances als Partnerakrobatik Grundlage
- Partnerakrobatik Übungen in 3er Gruppen (Flyer, Spotter, Base)
- Stretching und Massage

Anforderungen: keine Vorerfahrung nötig; keine Berührungsängste

Zeitraumen: 10 Einheiten á 90min – wöchentlich stattfindend

Gruppengröße: Mindestens 10 bis maximal 30 Teilnehmer

Kontaktdaten:

Leben Erleben – Union für Sport, Gesundheit und Kultur

E-Mail: office@unionlebenerleben.at

Homepage: www.unionlebenerleben.at

Obmann: Helmut Idinger

Handy: 0680 211 34 12

