

UNSER KURSPLAN (gültig ab September 2022)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:15 - 9:15 Fresh Start - Vinyasa Yoga auch online mit Florian	07:15 - 08:30 Kundalini Yoga nur online mit Sandra	07:15 - 08:00 Meditation & Atemübungen nur online mit Florian	07:30 - 8:30 Pilates mit Natalia	08:00 - 09:00 Private Pilates-Gruppe mit Sabine	09:00 - 10:00 Hatha Yoga nur online mit Sandra	10:30 - 11:30 Yoga - New Teacher mit wechselnden Lehrenden & unterschiedlichen Stilen
09:30 - 10:30 Pilates MIX mit Charlotte, Beril & Sabine	07:45 - 8:45 Allegro mit Charlotte	07:30 - 08:30 Good Morning - Vinyasa Yoga mit Jennifer	08:45 - 09:45 Beckenboden-Gesundheit mit Natalia auch online	09:15 - 10:15 Yoga meets Pilates mit Jennifer	10:00 - 11:00 Pilates „Fit ins Wochenende“ auch online mit Beril	
	09:00 - 10:00 Pilates mit Charlotte	09:00 - 10:00 Pilates mit Sabine	08:45 - 09:45 Allegro mit Sabine	09:15 - 10:15 Pilates nur online mit Claudia	11:30 - 12:30 im Wechsel: Aerial / Sling Training / Workout nach Body Balance Art mit Beril	
	09:30 - 10:30 Faszien-Yoga / Basic Yoga auch online mit Jutta <i>(krankenkassen-zertifizierter Kurs)</i>	10:15 - 11:30 Basic Yoga mit Jutta auch online <i>(krankenkassen-zertifizierter Kurs)</i>	10:00 - 11:00 Faszien-Pilates auch online mit Sabine	10:30 - 11:30 Rückbildungsfitness auch online mit Jennifer		every 2nd Week: 17:00 - 18:00 International Yoga in English online & Studio with Elena
15:30 - 16:30 Pilates Stretch & Relax auch online mit Beril			11:30 - 12:30 Rückbildungsgymnastik mit Friederike	11:45 - 12:45 Schwangerenyoga auch online mit Jennifer		18:30 - 19:30 Yoga & Meditation auch online mit Florian
16:45 - 17:45 Hatha oder Yin Yoga mit Valeria oder Linda		16:00 - 16:55 Pilates Barre mit Beril				
16:45 - 17:45 Pilates auch online mit Sabine		16:30 - 17:30 Pilates Basic auch online mit Zdenka				
18:00 - 19:00 Rücken-Yoga auch online mit Florian		17:00 - 18:00 Rückenfit mit Jennifer	16:15 - 17:15 Aerial-Yoga für Anfänger*innen und Kenner*innen mit Beril auch online			
18:00 - 19:00 Sling-Training mit Beril		17:00 - 18:00 Allegro mit Charlotte	17:30 - 18:30 Allegro mit Jutta <i>(krankenkassen-zertifizierter Kurs)</i>			
18:00 - 19:00 Allegro mit Sabine	15:00- 16:00 Pilates Barre mit Pia	18:15 - 19:15 Sling-Training mit Beril	17:30 - 18:30 Pilates mit Thomas (auch online) <i>(krankenkassen-zertifizierter Kurs)</i>			
19:15 - 20:15 Yin Yoga nur online mit Berti	16:30 - 17:30 Allegro mit Sabine	18:15 - 19:15 Allegro mit Charlotte	18:45 - 19:45 SpineFit mit Sabine	15:45 - 16:45 Power Pilates auch online mit Beril		
19:15 - 20:15 Yin & Yang Yoga mit Linda	16:45 - 17:45 Aerial Yoga für Kenner*innen mit Steffi	18:45 - 19:45 Vinyasa Yoga auch online mit Julia	18:45 - 19:45 Pilates mit Beril	17:00 - 18:00 Pilates Barre mit Beril		
19:15 - 20:15 Pilates-Barre mit Beril	18:00 - 19:00 Pilates-Faszientraining auch online mit Sabine	19:30 - 20:30 Pilates mit Charlotte	18:45 - 19:45 Yin Yoga auch online mit Tina	17:00 - 18:00 Männer-Yoga mit Florian		
19:20 - 20:20 Allegro mit Sabine	19:15 - 20:15 Yoga & Meditation auch online mit Florian	20:00 - 21:00 Strong Vinyasa Yoga nur online mit Tobias	20:00 - 21:00 Strong Vinyasa Yoga auch online mit Clare	18:15 - 19:15 Vinyasa Yoga auch online mit Caroline	Fort- und Ausbildungen findest du immer aktuell auf unserer Homepage www.StudioAmStern.de	Wochenend- Specials: siehe Aushang oder Homepage www.StudioAmStern.de