

UNSER KURSPLAN AB APRIL 2022

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:15 - 9:15 Fresh Start - Vinyasa Yoga <i>auch online mit Florian</i>	07:15 - 08:30 Kundalini Yoga <i>nur online mit Sandra</i>	07:15 - 08:00 Meditation & Atemübungen <i>nur online mit Florian</i>	08:45 - 09:45 Allegro <i>mit Sabine</i>	08:00 - 09:00 Private Pilates-Gruppe <i>mit Sabine</i>	09:00 - 10:00 Hatha Yoga <i>nur online mit Sandra</i>	
09:30 - 10:30 Pilates <i>mit Charlotte</i>	07:45 - 8:45 Allegro <i>mit Charlotte</i>	07:30 - 08:30 Good Morning - Vinyasa Yoga <i>mit Jennifer</i>	10:00 - 11:00 Faszien-Pilates <i>auch online mit Sabine</i>	09:15 - 10:15 Yoga meets Pilates <i>mit Jennifer</i>	10:00 - 11:00 Pilates „Fit ins Wochenende“ <i>auch online mit Beril</i>	
	09:00 - 10:00 Pilates <i>mit Charlotte</i>	09:00 - 10:00 Pilates <i>mit Sabine</i>	11:30 - 12:30 Rückbildung <i>mit Friederike</i>	09:15 - 10:15 Pilates <i>nur online mit Claudia</i>	11:30 - 12:45 Aerial Yoga / Pilates / Klang im Tuch	
		10:15 - 11:30 Basic Yoga <i>auch online mit Jutta</i> <i>(krankenkassen-zertifizierter Kurs)</i>		10:30 - 11:30 Rückbildungsfitness <i>auch online mit Jennifer</i>	every 2nd Week: 13:30 - 14:30 International Pilates in English <i>online & Studio with Beril</i>	
16:45 - 17:45 Body Balance <i>mit Beril</i>						
16:45 - 17:45 Pilates <i>auch online mit Sabine</i>		16:00 - 16:55 Pilates Barre <i>mit Beril</i>		11:45 - 12:45 Schwangerenyoga <i>auch online mit Jennifer</i>		
18:00 - 19:00 Rücken-Yoga <i>auch online mit Judith / Florian</i>		16:30 - 17:30 Pilates Basic <i>auch online mit Zdenka</i>				
18:00 - 19:00 Sling-Training <i>mit Beril</i>		17:00 - 18:00 Rückenfit <i>mit Jennifer</i>	16:15 - 17:15 MoveMe - Bewegungsvariationen mit Musik <i>mit Beril oder Sabine auch online</i>			
18:00 - 19:00 Allegro <i>mit Sabine</i>	16:30 - 17:30 Allegro <i>mit Sabine</i>	17:00 - 18:00 Allegro <i>mit Charlotte</i>	16:15 - 17:15 Young Yoginis & Yogis <i>mit Lucy</i>			every 2nd Week: 17:00 - 18:00 International Yoga in English <i>online & Studio with Florian</i>
19:15 - 20:15 Yin Yoga <i>nur online mit Berti</i>	16:45 - 17:45 Aerial Yoga <i>mit Steffi</i>	18:15 - 19:15 Sling-Training <i>mit Beril</i>	17:30 - 18:30 Pilates <i>mit Thomas (auch online)</i> <i>(krankenkassen-zertifizierter Kurs)</i>	15:45 - 16:45 Power Pilates <i>auch online mit Beril</i>		18:30 - 19:30 Yoga & Meditation <i>NEU: online UND Studio!</i> <i>mit Florian</i>
ab 11.4.: 19:15 - 20:15 Yin & Yang Yoga <i>mit Linda</i>	18:00 - 19:00 Pilates-Faszientraining <i>auch online mit Sabine</i>	18:15 - 19:15 Allegro <i>mit Charlotte</i>	18:45 - 19:45 Pilates <i>mit Beril</i>	17:00 - 18:00 Pilates Barre <i>mit Beril</i>		
19:15 - 20:15 Pilates-Barre <i>mit Beril</i>	19:15 - 20:15 Yoga & Meditation <i>auch online mit Florian</i>	18:45 - 19:45 Vinyasa Yoga <i>auch online mit Julia</i>	18:45 - 19:45 Yin Yoga <i>auch online mit Tina</i>	17:00 - 18:00 Männer-Yoga <i>mit Florian</i>	Fort- und Ausbildungen findest du immer aktuell auf unserer Homepage www.StudioAmStern.de	Wochenend-Specials: siehe Aushang oder Homepage www.StudioAmStern.de
19:20 - 20:20 Allegro <i>mit Sabine</i>	20:15 - 21:00 Progressive Muskelentspannung <i>auch online mit Thomas</i>	19:30 - 20:30 Pilates <i>mit Charlotte</i>	20:00 - 21:00 Strong Vinyasa Yoga <i>auch online mit Tobias</i>	18:15 - 19:15 Vinyasa Yoga <i>auch online mit Caroline</i>		