

## UNSER KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:15 - 9:15 <b>Fresh Start - Vinyasa Yoga</b> Studio & online mit Florian	07:30 - 08:30 <b>Allegro / Reformer</b> mit Charlotte	07:15 - 08:00 <b>Meditation &amp; Atemübungen ONLINE</b> mit Florian	08:30 - 09:30 <b>Allegro / Reformer</b> mit Sabine	08:00 - 09:00 <b>Private Pilates-Gruppe</b> mit Sabine	09:00 - 10:00 <b>Hatha Yoga ONLINE</b> mit Sandra	<b>Workshop-Zeit</b> 10:00 Uhr - 13:00 Uhr
09:30 - 10:30 <b>Allegro / Reformer</b> mit Charlotte	08:30 - 09:30 <b>Pilates</b> mit Charlotte	07:30 - 08:30 <b>Good Morning - Vinyasa Yoga</b> mit Jennifer	08:30 - 09:45 <b>Ashtanga Yoga</b> Studio & online mit Caroline	08:00 - 09:00 <b>Anusara® Flow Yoga</b> Studio & online mit Kerstin	10:00 - 11:00 <b>Pilates „Fit ins Wochenende“</b> Studio & online mit Beril	
09:30 - 10:30 <b>Pilates Barre</b> mit Beril Studio & online	09:45 - 10:45 <b>Im Wechsel: SpineFit / Cupping / Faszien</b> mit Sabine	09:00 - 10:00 <b>Pilates</b> mit Sabine	08:30 - 09:30 <b>Pilates und Ballett</b> mit Nöus	09:15 - 10:15 <b>Yoga meets Pilates</b> mit Jennifer	11:30 - 12:30 <b>im Wechsel: Aerial Yoga / Pilates Barre</b> mit Beril	10:30 - 11:30 <b>Yoga am Sonntag</b> Studio & online mit wechselnden Lehrenden
10:45 - 11:45 <b>Pilates</b> mit Charlotte	09:45 - 10:45 <b>Allegro / Reformer</b> mit Charlotte	10:15 - 11:30 <b>Anusara® Flow Yoga</b> Studio & online mit Kerstin <i>(krankenkassen-zert. Kurs)</i>	09:45 - 10:45 <b>Allegro / Reformer</b> mit Nöus	09:15 - 10:30 <b>Kundalini Yoga</b> Studio & online mit Kerstin		
		11:45 - 12:45 <b>Schwangerenyoga</b> Studio & online mit Kerstin	10:00 - 11:00 <b>Faszien-Pilates</b> Studio & online mit Sabine	10:30 - 11:30 <b>Sling Training</b> mit Jennifer		
			11:30 - 12:30 <b>Rückbildungsgymnastik</b> mit Friederike	11:45 - 12:45 <b>Yin &amp; Yang Yoga</b> Studio & online mit Jennifer		
			16:15 - 17:15 <b>Allegro / Reformer</b> mit Natalia			
15:30 - 16:30 <b>Pilates Stretch &amp; Relax</b> Studio & online mit Beril		15:45 - 16:45 <b>Allegro / Reformer</b> mit Charlotte	16:15 - 17:15 <b>Workout nach Body Balance Art</b> Studio & online mit Beril			
16:45 - 17:45 <b>Rücken-Yoga sanft</b> mit Linda		16:00 - 16:55 <b>Pilates Barre</b> mit Beril	16:15 - 17:15 <b>Aerial für Anfänger*innen und Kenner*innen</b> mit Leonie	<b>Workshop-Zeit</b> 12:30 Uhr - 15:30 Uhr	<b>Workshop-Zeit</b> 13:30 Uhr - 16:30 Uhr	
16:45 - 17:45 <b>Pilates</b> Studio & online mit Sabine		16:30 - 17:30 <b>Pilates sanft &amp; sorgfältig</b> Studio & online mit Zdenka	Ab 12.10.: 17:30 - 18:30 <b>Rückentraining (8 Einheiten)</b> mit Thomas <i>(krankenkassen-zert. Kurs)</i>			
18:00 - 19:00 <b>Rücken-Yoga</b> Studio & online mit Florian		17:00 - 18:00 <b>RückenFit</b> mit Jennifer	17:30 - 18:30 <b>Pilates &amp; Körpergesundheit 360°</b> mit Natalia			
18:00 - 19:00 <b>Sling Training</b> mit Beril	16:30 - 17:30 <b>Allegro / Reformer</b> mit Sabine	17:00 - 18:00 <b>Allegro / Reformer</b> mit Charlotte	17:30 - 18:30 <b>Full Body Workout</b> mit Kerstin Studio & online			17:00 - 18:00 <b>International Yoga in English</b> Studio & online with Elena
18:00 - 19:00 <b>Allegro / Reformer</b> mit Sabine	16:45 - 17:45 <b>Aerial Yoga für Kenner*innen</b> mit Steffi	18:15 - 19:15 <b>Sling Training</b> mit Beril	17:30 - 18:30 <b>Pilates (Faszientraining, u.a. SpineFit)</b> mit Sabine	15:45 - 16:45 <b>Power Pilates</b> Studio & online mit Beril		18:30 - 19:30 <b>Yoga &amp; Meditation</b> Studio & online mit Florian
19:15 - 20:15 <b>Yin Yoga ONLINE</b> mit Philine	17:30 - 18:30 <b>Hatha Flow Yoga</b> mit Leonie <i>(bei „Seetang &amp; Holz“)</i>	18:15 - 19:15 <b>Allegro / Reformer</b> mit Charlotte	18:45 - 19:45 <b>Allegro / Reformer</b> mit Natalia	17:00 - 18:00 <b>Pilates Barre</b> mit Beril		
19:15 - 20:15 <b>Yin &amp; Yang Yoga</b> mit Linda	18:00 - 19:00 <b>Faszien-Yoga</b> mit Linda	18:15 - 19:30 <b>Anusara® Flow Yoga</b> mit Kerstin <i>(krankenkassen-zertifizierter Kurs)</i>	18:45 - 19:45 <b>Pilates</b> mit Beril	17:00 - 18:00 <b>Männer-Yoga</b> mit Florian		
19:15 - 20:15 <b>Pilates Barre</b> mit Beril	18:00 - 19:00 <b>Pilates Faszientraining</b> Studio & online mit Sabine	18:45 - 19:45 <b>Vinyasa Yoga</b> Studio & online mit Julia	18:45 - 19:45 <b>Yin Yoga</b> mit Chrysi	17:30 - 18:30 <b>Sound Healing Yoga</b> mit Leonie <i>(bei „Seetang &amp; Holz“)</i>		<b>Legende:</b> Gelb = neue Kurse Rosa = Pilates Kurse Hellgrün = Yoga Klassen Dunkelgrün = sonstige Kurse
19:20 - 20:20 <b>Allegro / Reformer</b> mit Sabine	19:15 - 20:15 <b>Pilates Late Night sanft</b> mit Rana	19:30 - 20:30 <b>Pilates Late Night</b> mit Charlotte	20:00 - 21:00 <b>Vinyasa Yoga</b> mit Chrysi	18:15 - 19:15 <b>Vinyasa Yoga</b> Studio & online mit Caroline	<b>Fort- und Ausbildungen</b> findest du immer aktuell auf unserer Homepage <a href="http://www.StudioAmStern.de">www.StudioAmStern.de</a>	<b>Wochenend-Specials:</b> siehe Aushang oder Homepage <a href="http://www.StudioAmStern.de">www.StudioAmStern.de</a>
20:30 - 21:30 <b>Strong Vinyasa Yoga ONLINE</b> mit Tobias	19:15 - 20:15 <b>Yoga &amp; Meditation</b> Studio & online mit Florian	20:00 - 21:00 <b>Yin &amp; Yang Yoga</b> Studio & online mit Kerstin	20:00 - 21:00 <b>Yin Yoga</b> Studio & online mit Philine	20:00 - 20:45 <b>Pilates ONLINE</b> mit Claudia		