

UNSER KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:15 - 9:15 Fresh Start - Vinyasa Yoga Studio & online mit Florian	07:30 - 08:30 Allegro / Reformer mit Charlotte	07:15 - 08:00 Meditation & Atemübungen ONLINE mit Florian	07:00 - 08:00 Allegro / Reformer mit Philine	08:00 - 09:00 Private Pilates-Gruppe mit Sabine	09:00 - 10:00 Hatha Yoga ONLINE mit Sandra	Workshop-Zeit 10:00 Uhr - 13:00 Uhr
09:30 - 10:30 Allegro / Reformer mit Charlotte	08:30 - 09:30 Pilates mit Charlotte	07:30 - 08:30 Good Morning - Vinyasa Yoga mit Jennifer	08:30 - 09:30 Allegro / Reformer mit Sabine	08:00 - 09:00 Anusara® Flow Yoga Studio & online mit Kerstin	10:00 - 11:00 Pilates „Fit ins Wochenende“ Studio & online mit Beril	
09:30 - 10:30 Pilates Barre mit Beril Studio & online	09:45 - 10:45 Im Wechsel: SpineFit / Cupping / Faszien mit Sabine	09:00 - 10:00 Pilates mit Sabine	08:30 - 09:45 Ashtanga Yoga Studio & online mit Caroline	09:15 - 10:15 Yoga meets Pilates mit Jennifer	11:30 - 12:30 im Wechsel: Aerial Yoga / Pilates Barre mit Beril	10:30 - 11:30 Yoga am Sonntag Studio & online mit wechselnden Lehrenden
10:45 - 11:45 Pilates mit Charlotte	09:45 - 10:45 Allegro / Reformer mit Charlotte	10:15 - 11:30 Anusara® Flow Yoga Studio & online mit Kerstin <i>(krankenkassen-zert. Kurs)</i>	08:30 - 09:30 Pilates und Ballett mit Nëus	09:15 - 10:30 Kundalini Yoga Studio & online mit Kerstin		
	11:00 - 12:15 60+ Hatha Yoga mit Angelika	11:45 - 12:45 Schwangerenyoga Studio & online mit Kerstin	09:45 - 10:45 Allegro / Reformer mit Nëus	10:30 - 11:30 Sling Training mit Jennifer		
			10:00 - 11:00 Faszien-Pilates Studio & online mit Sabine	11:45 - 12:45 Yin & Yang Yoga Studio & online mit Jennifer		
			11:30 - 12:30 Rückbildungsgymnastik mit Friederike			
			16:15 - 17:15 Allegro / Reformer mit Natalia			
15:30 - 16:30 Pilates Stretch & Relax Studio & online mit Beril		15:45 - 16:45 Allegro / Reformer mit Charlotte	16:15 - 17:15 Workout nach Body Balance Art Studio & online mit Beril			
16:45 - 17:45 Rücken-Yoga sanft mit Linda		16:00 - 16:55 Pilates Barre mit Beril	16:15 - 17:15 Aerial für Anfänger*innen und Kenner*innen mit Leonie	Workshop-Zeit 12:30 Uhr - 15:30 Uhr	Workshop-Zeit 13:30 Uhr - 16:30 Uhr	
16:45 - 17:45 Pilates Studio & online mit Sabine		16:30 - 17:30 Pilates sanft & sorgfältig Studio & online mit Zdenka	Ab 12.10.: 17:30 - 18:30 Rückentraining (8 Einheiten) mit Thomas <i>(krankenkassen-zert. Kurs)</i>			
18:00 - 19:00 Rücken-Yoga Studio & online mit Florian		17:00 - 18:00 RückenFit mit Jennifer	17:30 - 18:30 Pilates & Körpergesundheit 360° mit Natalia			
18:00 - 19:00 Sling Training mit Beril	16:30 - 17:30 Allegro / Reformer mit Sabine	17:00 - 18:00 Allegro / Reformer mit Charlotte	17:30 - 18:30 Full Body Workout mit Kerstin Studio & online			17:00 - 18:00 International Yoga in English Studio & online with Elena
18:00 - 19:00 Allegro / Reformer mit Sabine	16:45 - 17:45 Aerial Yoga für Kenner*innen mit Leoni	18:15 - 19:15 Sling Training mit Beril	17:30 - 18:30 Pilates (Faszientraining, u.a. SpineFit) mit Sabine	15:45 - 16:45 Power Pilates Studio & online mit Beril		18:30 - 19:30 Yoga & Meditation Studio & online mit Florian
19:15 - 20:15 Yin Yoga ONLINE mit Philine	17:30 - 18:30 Yoga in Findorff mit Valeria <i>(bei „Seetang & Holz“)</i>	18:15 - 19:15 Allegro / Reformer mit Charlotte	18:45 - 19:45 Allegro / Reformer mit Natalia	17:00 - 18:00 Pilates Barre mit Beril		
19:15 - 20:15 Yin & Yang Yoga mit Linda	18:00 - 19:00 Faszien-Yoga mit Linda	18:15 - 19:30 Anusara® Flow Yoga mit Kerstin <i>(krankenkassen-zertifizierter</i> <i>Kurs)</i>	18:45 - 19:45 Pilates mit Beril	17:00 - 18:00 Männer-Yoga mit Florian		
19:15 - 20:15 Pilates Barre mit Beril	18:00 - 19:00 Pilates Faszientraining Studio & online mit Sabine	18:45 - 19:45 Vinyasa Yoga Studio & online mit Julia	18:45 - 19:45 Yin Yoga mit Chrysi	17:30 - 18:30 Yoga & Sound mit Leonie <i>(bei „Seetang & Holz“)</i>		Legende: Gelb = neue Kurse Rosa = Pilates Kurse Hellgrün = Yoga Klassen Dunkelgrün = sonstige Kurse
19:20 - 20:20 Allegro / Reformer mit Sabine	19:15 - 20:15 Pilates Late Night sanft mit Rana	19:30 - 20:30 Pilates Late Night mit Charlotte	20:00 - 21:00 Vinyasa Yoga mit Chrysi	18:15 - 19:15 Vinyasa Yoga Studio & 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
20:30 - 21:30 Strong Vinyasa Yoga ONLINE mit Tobias	19:15 - 20:15 Yoga & Meditation Studio & online mit Florian	20:00 - 21:00 Yin & Yang Yoga Studio & online mit Kerstin	20:00 - 21:00 Yin Yoga Studio & online mit Philine	20:00 - 20:45 Pilates ONLINE mit Claudia		