

UNSER KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
08:15 - 9:15 Fresh Start - Vinyasa Yoga Studio & online mit Florian großer Kursraum	07:30 - 08:30 Allegra / Reformer mit Charlotte Hausnr. 7	07:15 - 08:00 Meditation & Atemübungen ONLINE mit Florian	07:00 - 08:00 Allegra / Reformer mit Philine Hausnr. 7	07:30 - 08:30 Yoga & Breathwork mit Florian kleiner Kursraum	10:00 - 11:00 Pilates „Fit ins Wochenende“ Studio & online mit Beril großer Kursraum	Workshop-Zeit 10:00 - 13:00
09:00 - 10:00 Pilates mit Charlotte Hausnr. 7	08:30 - 09:30 Hatha Yoga mit Mimi Studio & online großer Kursraum	07:30 - 08:30 Good Morning Yoga mit Philine großer Kursraum	08:30 - 09:30 Allegra / Reformer mit Sabine Hausnr. 7	08:00 - 09:00 Allegra / Reformer mit Nöus Hausnr. 7	10:15 - 11:15 Allegra / Reformer mit Jutta Hausnr. 7	
09:30 - 10:30 Pilates Barre mit Beril Studio & online großer Kursraum	08:45 - 09:45 Pilates mit Charlotte Hausnr. 7	08:45 - 09:45 Allegra / Reformer mit Philine Hausnr. 7	08:30 - 09:45 Ashtanga Yoga Studio & online mit Caroline kleiner Kursraum	08:00 - 09:00 Private Pilates-Gruppe mit Sabine Hausnr. 7	11:30 - 12:30 Pilates Barre mit Beril großer Kursraum	
10:15 - 11:15 Allegra / Reformer mit Charlotte Hausnr. 7	10:00 - 11:00 Allegra / Reformer mit Charlotte Hausnr. 7	09:00 - 10:00 Pilates mit Sabine großer Kursraum	10:00 - 11:00 Faszien-Pilates Studio & online mit Sabine großer Kursraum	08:00 - 09:00 Anusara® Flow Yoga Studio & online mit Kerstin großer Kursraum	11:30 - 12:30 Allegra / Reformer mit Jutta Hausnr. 7	10:30 - 11:30 Yoga am Sonntag Studio & online mit wechselnden Lehrenden großer Kursraum
	11:00 - 12:15 65+ Hatha Yoga mit Angelika großer Kursraum	09:15 - 10:30 Anusara® Flow Yoga Studio & online mit Kerstin (krankenkassenzert. Kurs) Hausnr. 7	11:30 - 12:30 Rückbildungsgymnastik mit Friederike großer Kursraum	09:15 - 10:15 Pilates mit Nöus großer Kursraum	13:00 - 14:00 Yin im Tuch mit Tina großer Kursraum	11:45 - 12:45 Ballett und Körpertraining mit Ute großer Kursraum
				09:30 - 10:45 Kundalini Yoga Studio & online mit Kerstin Hausnr. 7	14:15 - 15:15 Aerial Yoga mit Leonie großer Kursraum	
				11:30 - 12:30 Hatha Yoga mit Lavinia kleiner Kursraum		
			16:15 - 17:15 Allegra / Reformer mit Natalia Hausnr. 7	12:00 - 13:00 Zumba mit Pablo großer Kursraum		
15:30 - 16:30 Pilates Barre mit Nöus großer Kursraum		15:45 - 16:45 Allegra / Reformer mit Charlotte Hausnr. 7	16:15 - 17:15 Workout nach Body Balance Art Studio & online mit Beril kleiner Kursraum	13:15 - 14:15 Tai Chi mit Pablo großer Kursraum		
15:30 - 16:30 Pilates Stretch & Relax Studio & online mit Sabine kleiner Kursraum		16:00 - 16:55 Pilates Barre mit Beril großer Kursraum	16:15 - 17:15 Aerial Yoga mit Leonie großer Kursraum			
16:30 - 17:30 Rücken-Yoga mit Kerstin Hausnr. 7	16:30 - 17:30 Hatha Yoga mit Mimi großer Kursraum	16:30 - 17:30 Pilates sanft & sorgfältig Studio & online mit Zdenka kleiner Kursraum	17:30 - 18:30 Pilates & Beckenbodengesundheit 360° mit Natalia kleiner Kursraum	Workshop-Zeit 13:30 - 16:30	Workshop-Zeit 13:30 - 16:30	
16:45 - 17:45 Pilates Studio & online mit Sabine großer Kursraum	16:30 - 17:30 Allegra / Reformer mit Sabine Hausnr. 7	17:00 - 18:00 Schwangerenyoga mit Kerstin (krankenkassenzert. Kurs) Hausnr. 7	17:30 - 18:30 Allegra / Reformer mit Nöus Hausnr. 7			
17:15 - 18:15 Iyengar Yoga mit Cathrin kleiner Kursraum	16:45 - 17:45 Rücken-Yoga mit Florian Studio & online großer Kursraum	17:00 - 18:00 Sling Training mit Beril großer Kursraum	17:30 - 18:30 RückenFit mit Kerstin Studio & online Hausnr. 7			17:00 - 18:00 Pilates mit Philine Hausnr. 7
18:00 - 19:00 Hatha Yoga Studio & online mit Linda Hausnr. 7	17:45 - 18:45 Allegra / Reformer mit Nöus Hausnr. 7	17:00 - 18:00 Allegra / Reformer mit Charlotte Hausnr. 7	17:30 - 18:30 Pilates-Faszientraining /SpineFit mit Sabine großer Kursraum			17:00 - 18:00 International Yoga in English with Elena großer Kursraum
18:00 - 19:00 Sling Training mit Beril großer Kursraum	18:00 - 19:00 Faszien-Yoga mit Linda Hausnr. 7	18:15 - 19:15 Sling Training mit Beril großer Kursraum	18:45 - 19:45 Allegra / Reformer mit Natalia Hausnr. 7	15:45 - 16:45 Power Yoga mit Valeria großer Hausnr. 7		18:20 - 19:20 Yin Yoga mit Philine Hausnr. 7
18:00 - 19:00 Allegra / Reformer mit Sabine Hausnr. 7	18:00 - 19:00 Pilates mit Rana kleiner Kursraum	18:15 - 19:15 Allegra / Reformer mit Charlotte Hausnr. 7	18:45 - 19:45 Pilates mit Nöus kleiner Kursraum	15:45 - 16:45 Power Pilates Studio & online mit Beril großer Kursraum		18:30 - 19:30 Yoga & Meditation Studio & online mit Florian großer Kursraum
19:15 - 20:15 Yin & Yang Yoga mit Linda Hausnr. 7	18:00 - 19:00 Pilates Faszientraining Studio & online mit Sabine großer Kursraum	18:15 - 19:30 Anusara® Flow Yoga mit Kerstin krankenkassenzert.Kurs Hausnr. 7	18:45 - 19:45 Pilates mit Beril großer Kursraum	17:00 - 18:00 Pilates Barre mit Beril großer Kursraum		
19:15 - 20:15 Pilates Barre mit Beril großer Kursraum	19:15 - 20:15 Yin & Yang Yoga mit Judith Hausnr. 7	18:45 - 19:45 Vinyasa Yoga Studio & online mit Julia kleiner Kursraum	18:45 - 19:45 Yin Yoga mit Chrysi Studio & online Hausnr. 7	17:00 - 18:00 Männer-Yoga mit Valeria Hausnr. 7		Legende: Gelb = neue Kurse Rosa = Pilates Kurse Hellgrün = Yoga Klassen Dunkelgrün = sonstige Kurse
19:15 - 20:15 Allegra / Reformer mit Sabine Hausnr. 7	19:15 - 20:15 Pilates Late Night sanft mit Rana kleiner Kursraum	19:30 - 20:30 Pilates Late Night mit Charlotte großer Kursraum	20:00 - 21:00 Vinyasa Yoga mit Chrysi Hausnr. 7	18:15 - 19:15 Vinyasa Yoga Studio & online mit Caroline großer Kursraum	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 Aerial Yoga mit Leoni großer Kursraum	19:15 - 20:15 Yoga & Meditation Studio & online mit Florian großer Kursraum	19:50 - 20:50 Anusara® Flow Yoga Studio & online mit Kerstin Hausnr. 7	20:00 - 21:00 Yin Yoga Studio & online mit Philine großer Kursraum	20:00 - 20:45 Pilates ONLINE mit Claudia		