



**YOGA & PILATES STUDIO**  
KURFÜRSTENSTRASSE 1  
14467 POTSDAM  
**YOGASTUDIO-POTSDAM.DE**

# KURSPLAN

*im Studio & Online*  
ab September 2021

<b>MONTAG</b>	15.45-16.45	Pilates an Geräten	<i>semi-private*</i>
	17.00-18.00	Pilates an Geräten	<i>semi-private*</i>
	18.30-19.30	Pilates	<i>kräftigend</i>
	19.45-20.45	Yoga für den Rücken	<i>sanft und ruhig</i>
<b>DIENSTAG</b>	9.30-10.30	Morning Yoga	<i>erfrischend</i>
	18.00-19.00	Barre Workout	<i>fordernd</i>
	19.15-20.30	Strength Yoga	<i>kräftvoll</i>
<b>MITTWOCH</b>	8.30-9.30	Pilates	<i>kräftigend</i>
	17.15-18.15	Pilates für Einsteiger	<i>sanft kräftigend</i>
	18.30-19.30	Pilates	<i>kräftigend</i>
	19.45-20.45	Pilates an Geräten	<i>semi-private*</i>
<b>DONNERSTAG</b>	8.30-9.30	Morning Yoga	<i>erfrischend</i>
	10.00-11.00	Vinyasa Yoga	<i>stärkend</i>
	18.30-19.45	Vinyasa Yoga	<i>fließend</i>
<b>FREITAG</b>	8.30-9.30	Pilates	<i>kräftigend</i>
	9.45-10.45	Pilates an Geräten	<i>semi-private*</i>
	17.00-18.00	Barre Workout	<i>fordernd</i>
	18.30-19.45	Vinyasa Yoga	<i>stärkend</i>
<b>SAMSTAG</b>	9.30-10.30	Pilates	<i>kräftigend</i>
<b>SONNTAG</b>	10.00-11.30	Vinyasa Yoga	<i>dynamisch</i>
	12.00-13.00	BodyArt - <i>jeden 1. Sonntag im Monat</i>	
	16.00-17.30	Yoga für Einsteiger	
	18.00-19.00	Yoga for Teens	<i>13-18 J.</i>

**\*semi-private:** kleine Gruppe mit max. 5 Teilnehmern, weitere Termine

auf Anfrage möglich. Private Termine für Solostunden telefonisch oder per Email erfragen.

**Online Kurse:** die meisten Kurse übertragen wir online als Livestream aus dem Studio via Zoom