

Unser Kursplan

STUDIOFRIEDBERG 2026

Bewegung · Achtsamkeit · Gemeinschaft

Änderungen vorbehalten



	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
MORGEN 7:00 – 9:00					07:00 Uhr Yoga & Mobility mit Ariane		
VORMITTAG I 9:00 – 10:00						09:00 Uhr Reformer Pilates Balance mit Ariane	
VORMITTAG II 10:00 – 11:00						10:00 Uhr Reformer Pilates Beginner mit Ariane	10:00 Uhr Vinyasa Flow mit Angelika
NACHMITTAG 17:30 – 18:30	17:30 Uhr Yoga & Mobility mit Ariane			18:00 Uhr Reformer Pilates Beginner mit Elvan	17:30 Uhr Pilates Matwork mit Ariane		
ABEND I 18:45 – 20:00	18:45 Uhr Yin Yoga & Mindfulness mit Ariane	19:45 Uhr Sound Bath mit Michael	19:00 Uhr Pilates Matwork mit Ariane	19:00 Uhr Reformer Pilates Balance mit Elvan	18:45 Uhr Reformer Pilates Beginner mit Ariane		
ABEND II 20:00 – 21:15			20:15 Uhr Healthy Back mit Ariane				

YOGA & MOBILITY

Funktionale Übungen treffen auf klassische Yogapraktiken – für Mobilität, Flexibilität und ein gutes Körpergefühl.

YIN YOGA & MINDFULNESS

Längergehaltene Yin-Positionen und Achtsamkeitsübungen schenken Ruhe, Entspannung und innere Weite.

PILATES MATWORK

Fließende Übungen stärken die Tiefenmuskulatur, verbessern Haltung, Körperbewusstsein und deine Mitte.

REFORMER PILATES

Ganzkörpertraining für Kraft, Stabilität, Mobilität und Körperkontrolle – unterstützt durch den Reformer.

SOUND BATH

Sanfte Klänge und Schwingungen laden dazu ein, loszulassen und in einen Zustand tiefer Entspannung zu kommen.