



Raum für Bewegung & Entspannung  
Amden

## Stundenplan Frühling 2024

Tag	Kurs	Kursleiterin
<b>Montag</b>		
06.45 – 07.30	Vinyasa Yoga – Kraft & Stretch <i>(alle geraden Kalenderwochen)</i>	Michelle
08.30 – 09.30	Group Fitness – Ausdauer & Kraft <i>(alle UNgeraden Kalenderwochen)</i>	Michelle
19.00 – 20.00	Vinyasa Yoga – Kraft & Stretch	Rebekka
<b>Dienstag</b>		
18.15 – 19.15	Vinyasa Yoga – Kraft & Stretch	Michelle
19.30 – 20.30	Group Fitness & Faszien – Ausdauer, Kraft & Regeneration	Michelle
<b>Donnerstag</b>		
18.15 – 19.15	Group Fitness – Ausdauer & Kraft	Michelle
19.30 – 20.30	Yin Yoga – Stretch & Relax	Michelle
<b>Freitag</b> <b>NEU ab 17.6.</b>		
18.15 – 19.15	Bootcamp / Outdoor-Fitness	Michelle
<b>Samstag</b>		
08.30 – 09.30	Yin Yoga – Stretch & Relax <i>(jeden 1. Samstag im Monat)</i>	Michelle
09.00 – 10.00	Vinyasa Yoga – Kraft & Relax <i>(jeden 3. Samstag im Monat)</i>	Rebekka

### Probleme bei der Anmeldung in Doodle?

Kontakt: [kontakt@BewegungEntspannungAmden.com](mailto:kontakt@BewegungEntspannungAmden.com), 078 790 23 61

[www.BewegungEntspannungAmden.com](http://www.BewegungEntspannungAmden.com)