

# KURSPLAN AB JULI 2023

## AM KRAFTORT FLOMBORN

		MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		7:00–21:00	15:00–21:00	7:00–21:00	15:00–21:00	7:00–19:00	10:00–16:00	10:00–14:00
VORMITTAGS	8:30	MORNING YOGA geschlossen • Level 1 08:30–09:45						
	10:00						OUTDOOR TRAINING offener Kurs • Level 2-3 10:15–11:15	
NACHMITTAGS/ABENDS	17:30				OUTDOOR* TRAINING offener Kurs • Level 1-2 17:30–18:30			
	18:30	HATHA YOGA offener Kurs • Level 1-2 18:00–19:15	OUTDOOR TRAINING offener Kurs • Level 2 18:30–19:30	HATHA YOGA geschlossen • Level 2 18:00–19:15	OUTDOOR TRAINING offener Kurs • Level 3 18:30–19:30			
	19:30	ASHTANGA YOGA geschlossen • Level 3 19:30–20:45	BEWEGLICHKEIT STRETCHING offener Kurs • für alle 19:30–20:30	MÄNNER YOGA geschlossen • Level 2 19:30–20:45	ACHTSAMKEIT MEDITATION ab 07.09.23 • für alle 19:45–21:00			

grün = kostenfrei im Trainings-Abo

**MIND-BODY-SCAN:**  
Voraussetzung für alle Kurse ist unsere Diagnostik, um Verletzungen vorzubeugen. Bitte melde Dich bei uns, wenn Du das erste Mal teilnehmen möchtest unter **welcome@zinckernagel.de**

**YOGA/ACHTSAMKEIT:**  
Unsere geschlossenen-Kurse laufen über 11 Wochen, bitte erfrage den jeweils nächsten Starttermin bei uns. Melde Dich auch, wenn Du Fragen hast oder Dir eine Schnupperstunde wünschst.

**OUTDOOR TRAINING: Alle grünen Kurse sind in Deinem freien Trainingstarif *neu!* inklusive** und finden bei jedem Wetter draußen statt (\*die sanften Einstiegskurse Level 1 bilden hier die Ausnahme, bei Regen/Kälte gehen wir nach drinnen).