

GRUPPEN-TRAINING

TRAINIERE GEMEINSAM – UND DRAUSSEN



Wir brauchen Bewegung und gute Gemeinschaften, um gesund zu sein und zu bleiben, unser Immunsystem zu stärken und uns kraftvoll zu fühlen.

Mehrmals in der Woche bieten wir Dir Gruppen-Trainings an, um gemeinsam und mit ganz viel Freude trainieren. Sie aktivieren Deinen ganzen Körper – und Deine Seele: Du gehst ganz sicher mit einem tollen Gefühl nach Hause und wirst überrascht sein, wie viel gute Energie sich durch die Gruppe auf Dich überträgt – und Du anderen durch Deine Teilnahme schenken kannst.

Die funktionellen Outdoor-Trainings finden bei jedem Wetter draußen auf unserer großen Terrasse statt, die sanfteren Kurse, wie Pilates, Stretching und Meditation in der Yogascheune, im Gewölbe oder im Sommer auf der Wiese.

Für alle ist ein passender Kurs dabei, ganz gleich, wie fit Du aktuell bist. Wir unterscheiden bei den funktionellen Kraft-Ausdauer-Kursen Level 1, 2 und 3 – und beraten Dich gern, wenn Du noch unsicher bist. Die sanften Kurse lohnen sich für alle, die sich einen Ausgleich durch Dehnung und Entspannung wünschen.



ZIELGRUPPE

Jede*r, der Spaß am Gruppentraining hat und schnell einen enormen Trainingseffekt erzielen möchte. Durch das Training in der Gemeinschaft wirst Du besonders schnelle Erfolge sehen. Wir stecken uns gegenseitig mit unserer Power und Freude am Training an und empfinden jedes Training aufs Neue als einen Gute-Laune-Boost :)

VORAUSSETZUNGEN

Freude an der Bewegung und intensivem Training sowie ein Mind-Body-Scan mit Dirk, der Dir zeigt, wo Du körperlich stehst. Dadurch können wir Deine Veränderung ideal abstimmen – und im Verlaufe Deiner Trainingszeit bei uns auch ganz komfortabel beobachten.

TERMINE & PREISE

Unseren aktuellen **Kursplan** findest Du auf unserer Website und an unserer Tafel im Studio. Alle „grünen“ Kurse sind in Deinem Trainings-Tarif ein Geschenk, ohne Abo ist Deine Teilnahme mit 10er Karte möglich. Unsere aktuellen **Preise** findest Du stets transparent auf zinckernagel.de/preise.

Bitte vereinbare auf www.zinckernagel.de/kontakt einen **Beratungstermin** bzw. einen **Mind-Body-Scan**, wenn Du mit uns losgehen möchtest. Individuelle **Trainingstermine** buchst Du Dir komfortabel auf zinckernagel.de/termine.

Folge uns auf facebook @teamzinckernagel und Instagram @zinckernagel_lifechanging, um neue Termine oder besondere Veranstaltungen nicht mehr zu verpassen.



zinckernagel
LIFE CHANGING TRAINING

zinckernagel gmbh & co. kg
Borngasse 16–18, 55234 Flomborn
welcome@zinckernagel.de
06735 9402441

Montag, Mittwoch	07:00 – 21:00 Uhr
Dienstag, Donnerstag	15:00 – 21:00 Uhr
Freitag	07:00 – 19:00 Uhr
Samstag	10:00 – 16:00 Uhr
Sonntag	10:00 – 14:00 Uhr

Alle Bilder sind während unserer Trainings, Veranstaltungen, Workshops, Bergcamps und Mikroabenteuer entstanden.
Nachhaltig und klimaneutral mit Bio-Farben auf 100% Recyclingpapier gedruckt, zertifiziert mit dem Blauen Engel.