

KURSPLAN AB KW11/11.03.2024

AM KRAFTORT FLOMBORN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
VORMITTAGS	MORNING YOGA Michelle • Level 1 08:30–09:45				RISE & SHINE YOGA FLOW Doreen • für alle 09:00–10:15	OUTDOOR TRAINING Dirk • Level 2–3 10:15–11:15
NACHMITTAGS/ABENDS	VINYASA FLOW Nadja • Level 2 18:00–19:15		HATHA FLOW Michelle • Level 1–2 18:00–19:15			
		BACK'N' STRETCH Jasmin/Toni • Level 1–2 18:30–19:30		OUTDOOR TRAINING Toni/Dirk • Level 3 18:30–19:30		
		PILATES Merryn • Level 1–2 19:30–20:45	ASHTANGA YOGA Michelle • Level 2–3 19:30–20:45	STRETCHING Toni/Dirk • Level 1 19:30–20:00		
				IMPULS IM GEWÖLBE für alle • am letzten Donnerstag im Monat 20:00–21:00		

VORAUSSETZUNG

Voraussetzung für die Teilnahme an allen unseren Kursen ist

- unser Mind-Body-Scan als Einstiegsdiagnostik – melde Dich, wenn Du neu zu uns kommst, unter info@zinckernagel.de
- ein Monatsabo für einen freien **Trainingstarif von mindestens 72 Euro** (48 Euro plus 24 Euro Smiley-Member). Ist Dein Tarif bis jetzt noch günstiger, sprich uns bitte an, wenn Du Kurse besuchen möchtest.

ANMELDUNG

Melde Dich bitte zu den Kursen an auf zinckernagel.de/termine.

TEILNAHME

Die Kurse finden ab einer Mindestteilnehmerzahl von 5 statt. Die maximale Teilnehmerzahl für alle Indoor-Kurse liegt bei 14; die Outdoor-Trainings finden mit bis zu 24 Teilnehmer*innen bei jedem Wetter draußen statt.

Wir behalten uns jederzeit Vertretungen in der Kursleitung oder Änderungen am Kursplan vor und haben insgesamt 6 Wochen pro Jahr kursfreie Zeit.