

KURSPLAN AB KW19/06.05.2024

AM KRAFTORT FLOMBORN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
VORMITTAGS	08:30–09:45 MORNING YOGA Yogascheune • 1 sanft startend		08:00–09:00 QI GONG* Garten/Yogaraum • alle sanft fließend			
			*ab Juni 2024		09:00–10:15 RISE&SHINE YOGA Yogascheune • alle energetisierend	
						10:15–11:15 DEEP IMPACT Terrasse • 2-3 freudig stärkend
NACHMITTAGS/ABENDS					17:00–18:00 BBP REVIVAL Terrasse • 1-2 kraftvoll formend	
	18:00–19:15 VINYASA FLOW Yogascheune • 2 dynamisch	18:00–19:00 BACK'N'STRETCH Terrasse/Yogascheune • 1-2 aktivierend	18:00–19:15 HATHA FLOW Yogascheune • 1-2 ausbalancierend	18:30–19:30 DEEP IMPACT Terrasse • 3 anspruchsvoll kräftigend		
	19:30–20:00 HIIT TRAINING Terrasse • 2-3 kurz und intensiv	19:30–20:45 PILATES Yogascheune • 1-2 gleichmäßig stärkend	19:30–20:45 ASHTANGA Yogascheune • 2-3 kräftigend	19:30–20:00 STRETCHING Terrasse/Yogascheune • 1 regenerativ dehnend		
				20:00–20:45 MIND-BALANCE Yogascheune • alle achtsam beruhigend		
				20:00–21:00 IMPULS IM GEWÖLBE letzter Do/Monat • für alle inspirierend		

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 sowie 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/#kursbuchung

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.