

KURSPLAN AB KW26/24.06.2024

AM KRAFTORT FLOMBORN

| | MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG |
|--------------------|---|--|---|---|--|---|
| VORMITTAGS | 08:30–09:45 MORNING YOGA Yogascheune • 1 sanft startend | | | | | |
| | | | 09:00–10:00 QI GONG Garten/Yogaraum • alle sanft fließend | | 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 HIT TRAINING Terrasse • 3 kurz und intensiv | 19:30–20:30 CLASSIC 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 | | |
| | 20:00–20:30 HIT TRAINING 2.0 Terrasse • 3 kurz und intensiv | | | 20:00–20:45 MIND-BALANCE Yogascheune • alle achtsam beruhigend | | |
| | | | | 20:00–21:00 IMPULS IM GEWÖLBE letzter Do/Monat • 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.