

KURSPLAN AB KW36/02.09.2024

AM KRAFTORT FLOMBORN

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
VORMITTAGS	08:30–09:45 MORNING YOGA kleine Scheune • 1 ruhig startend		08:00–09:00 QI GONG Garten/kleine Scheune • 1-3 sanft fließend				
					09:00–10:15 RISE&SHINE YOGA kleine Scheune • 1-3 energetisierend	10:15–11:30 DEEP IMPACT Terrasse • 2-3 freudig stärkend	10:15–11:15 FULL BODY Terrasse • 2 vitalisierend
NACHMITTAGS/ABENDS	17:00–17:50 BBP REVIVAL Terrasse • 1-2 kraftvoll formend	17:00–18:00 SOUND BATH kleine Scheune • 1-3 entspannend klangvoll			17:00–17:50 BBP REVIVAL Terrasse • 1-2 kraftvoll formend		
			18:00–18:30 TRX POWER Terrasse • 2-3 dynamisch intensiv				
	18:00–19:15 VINYASA FLOW kleine Scheune • 2 dynamisch fließend	18:15–19:15 BACK'N'STRETCH Terrasse/kleine Scheune • 1-2 stabilisierend	18:00–19:15 HATHA FLOW kleine Scheune • 1-2 ausbalancierend	18:00–19:00 DEEP IMPACT Terrasse • 3 anspruchsvoll kräftigend			
	19:20–19:50 HIT TRAINING Terrasse • 3 kurz und intensiv	19:30–20:30 CLASSIC PILATES kleine Scheune • 1-2 gleichmäßig stärkend	19:30–20:45 ASHTANGA kleine Scheune • 2-3 kräftigend	19:15–19:45 STRETCHING Terrasse/kleine Scheune • 1-3 regenerativ dehnend			
	20:00–20:30 HIT TRAINING 2.0 Terrasse • 3 kurz und intensiv			20:00–20:45 MIND-BALANCE Terrasse/kleine Scheune • 1-3 achtsam beruhigend			
				20:00–21:00 IMPULS IM GEWÖLBE letzter Do/Monat • 1-3 inspirierend			

Melde Dich bitte zu den Kursen an auf [zinckernagel.de/termine/#kursbuchung](https://www.zinckernagel.de/termine/#kursbuchung). Deine Teilnahme ist in allen Trainingstarifen ab PRACTICE inklusive (mindestens 24+48 Euro/Monat). Wir behalten uns jederzeit Vertretungen in der Kursleitung oder Änderungen am Kursplan vor.