

# KURSPLAN AKTUELL AB 17.11.25

## AM KRAFTORT FLOMBORN



	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
VORMITTAGS	08:30–09:45 <b>MORNING YOGA</b> kleine Scheune • 1 ruhig startend		08:00–09:00 <b>QI GONG</b> Garten/kleine Scheune • 1-3 sanft fließend				
NACHMITTAGS/ABENDS					10:00–10:50 <b>FIVE STRETCH</b> Trainingsscheune • 1-3 mobilisierend	10:15–11:30 <b>DEEP IMPACT</b> Terrasse • 2-3 freudig stärkend	10:15–11:15 <b>FULL BODY</b> Terrasse/kleine Scheune • 1-2 ganzheitlich aktivierend
		17:00–18:00 <b>SOUND BATH</b> kleine Scheune • 1-3 entspannend klangvoll			16:00–16:50 <b>BBP REVIVAL</b> Terrasse/kleine Scheune • 1-2 kraftvoll formend		
	18:00–19:15 <b>VINYASA FLOW</b> kleine Scheune • 2 dynamisch fließend	18:15–19:15 <b>BACK'N'STRETCH</b> Terrasse/kleine Scheune • 1-2 stabilisierend	18:00–18:30 <b>TRX POWER</b> Terrasse • 2-3 dynamisch intensiv	18:00–19:15 <b>HATHA FLOW</b> kleine Scheune • 1-2 ausbalancierend	18:00–19:00 <b>DEEP IMPACT</b> Terrasse • 3 anspruchsvoll kräftigend		
	19:20–20:00 <b>HIT TRAINING</b> Terrasse • 3 kurz und intensiv	19:30–20:30 <b>CLASSIC PILATES</b> kleine Scheune • 1-2 gleichmäßig stärkend	19:30–20:45 <b>ASHTANGA</b> kleine Scheune • 2-3 kräftigend	19:15–20:00 <b>YIN-STRETCHING</b> Terrasse/kleine Scheune • 1-3 regenerativ dehnend			

- KRAFTVOLL OUTDOOR
- SANFT INDOOR
- YOGA
- FOR YOUR MIND

Melde Dich bitte zu den Kursen an auf [zinckernagel.de/routinen/#kursbuchung](http://zinckernagel.de/routinen/#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.