

KURSPLAN AKTUELL AB 17.11.25

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				
					10:00–10:50 FIVE STRETCH Trainingsscheune • 1-3 mobilisierend	10:15–11:30 DEEP IMPACT Terrasse • 2-3 freudig stärkend	10:15–11:15 FULL BODY Terrasse/kleine Scheune • 1-2 ganzheitlich aktivierend
NACHMITTAGS/ABENDS		17:00–18:00 SOUND BATH kleine Scheune • 1-3 entspannend klangvoll			16:00–16:50 BBP REVIVAL Terrasse/kleine Scheune • 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			
	19:20–20:00 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	19:15–20:00 YIN-STRETCHING Terrasse/kleine Scheune • 1-3 regenerativ dehnend			

AB 01.01.26

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

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