KURSPLAN AKTUELL AB 11.11.2026

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					16:00–16:50 **BBP REVIVAL** Terrasse/kleine Scheune • 1-2 kraftvoll formend		
	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 **6 WOCHEN SPECIAL** kleine Scheune	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 **YOGA FLOW** kleine Scheune • 2-3 kräftigend	19:15–20:00 **YIN-STRETCHING** Terrasse/kleine Scheune • 1-3 regenerativ dehnend			
	19:30–20:30 **SOUND BATH** kleine Scheune • 1-3 entspannend klangvoll						

- KRAFTVOLL OUTDOOR
- SANFT INDOOR
- YOGA
- FOR YOUR MIND
- NEUE IMPULSE (NICHT IM ABO ENTHALTEN)

Melde Dich bitte zu den Kursen an auf **zinckernagel.de/routinen/#kursbuchung**. Deine Teilnahme ist in allen Trainingstarifen ab PRACTICE inklusive. Wir behalten uns jederzeit Vertretungen in der Kursleitung oder Änderungen am Kursplan vor.

zinckernagel
LIFE CHANGING TRAINING