

Kursplan gültig ab 01.04.2025

[Kurskoordination: Samira Wagner <info@racketinn.de>](mailto:info@racketinn.de)

Uhrzeit	Montag		Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
09:00	Body Workout (09:30) Sebastian		Body Workout (09:30) Heidi	Hot Iron 2 Maika	Functional Workout (09:30) Yasmin	Physio (09:30) Sebastian			
10:00	Rückenschule (10:30) Sebastian		Dynamic Aging (10:30) Heidi	Pilates Maika		Hot Iron 2 (10:30) Sebastian			
11:00								Intervall Workout Constantina	
12:00								Langhantel Workout Constantina	
13:00									
14:00									
15:00									
16:00									
17:00			Tabata (17:15) Samira	50+ (17:00) Lena		Rückengym Yvonne			
18:00	HI-Cross (18:00) Karin	Body workout Yvonne	Hot Iron 2 Samira	Cardio Workout Nina	Step & Workout Monja	Athletik Workout Yvonne			
19:00	Rückenfit (19:00) Karin	Yoga Yvonne	Zumba Christina	Rückengym. Yoga Heidi (90 min) Corinna	Hot Iron 1 Monja				