

Kursplan gültig ab 26.09.2022

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

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mitwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag	
09:00	Body Workout (09:30) Sebastian	Mobility (09:30) Isabella	Hot Iron 2 Maika	Functional Workout (09:30) Isabella	Physio (09:30) Sebastian			
10:00	Rückenschule (10:30) Sebastian		Pilates Maika		Hot Iron 2 (10:30) Sebastian			
11:00							Intervall workout Salim	
12:00							Hot Iron 1/2 Salim	
13:00								
14:00								
15:00								
16:00								
17:00	Step Aerobic (17:30) Karin	Tabata (17:15) Samira			Rückengym Yvonne			
18:00	HI-Cross (18:30) Karin	Body workout Yvonne	Hot Iron 2 Samira	BBP Corinna	Salsa fit Evelyn	Athletik Workout Yvonne		
19:00	Rückenfit (19:30) Karin	Yoga Yvonne	Zumba Nina	Yoga (90 min) Corinna	Hot Iron 1 Monja			