

RACKET INN // Königskinderweg 200, 22457 Schnelsen / Tel. 040-559 87 9-0

**Kursplan gültig ab 16.06.2022** Kurskoordination: Samira Wagner< info@racketinn.de

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mitwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag			
09:00	<b>Body Workout (09:30)</b> Sebastian	<b>Mobility</b> Isabella (09:30) <b>(Außenbereich)</b>	<b>Hot Iron</b> Samira <b>(Außenbereich)</b>	<b>Functional Workout</b> Isabella (09:30) <b>(Außenbereich)</b>	<b>Physio (09:30)</b> Sebastian					
10:00	<b>Rückenschule (10:30)</b> Sebastian		<b>Ying&amp;Yang Yoga</b> Samira		<b>Hot Iron 2 (10:30)</b> Sebastian					
11:00	 						<b>Intervall workout</b> Salim			
12:00										<b>Hot Iron 2</b> Salim <b>(Außenbereich)</b>
13:00										
14:00										
15:00										
16:00										
17:00		<b>Tabata</b> Samira (17:15)		<b>Grundfitness Teil I</b> Nikol	<b>Rückengym</b> Yvonne		 <b>CyberCycling®</b>			
18:00	<b>Iron Cross</b> Karin	<b>Bodywork out</b> Yvonne	<b>Hot Iron 2</b> Samira	<b>BBP</b> Corinna	<b>Salsa fit</b> Evelyn	<b>Athletik Workout</b> Yvonne <b>(Außenbereich)</b>				
19:00	<b>Rücken gym</b> Karin	<b>Yoga</b> Yvonne	<b>Zumba</b> Nina	<b>Yoga (90 min)</b> Corinna	<b>Iron Cross</b> Monja					

