

# Kursplan

22.01.2018 - 28.01.2018

romahns vital GmbH  
 Domherrenstr. 5  
 06712 Zeitz  
 03441 211309  
 oliverromahn@aol.com



Montag 22.01.2018	Dienstag 23.01.2018	Mittwoch 24.01.2018	Donnerstag 25.01.2018	Freitag 26.01.2018	Samstag 27.01.2018	Sonntag 28.01.2018
08:30 - 09:15 Reha	09:00 - 09:45 Zirkel	09:00 - 09:45 Reha	08:30 - 09:15 Reha	09:00 - 09:45 Reha		
09:30 - 10:15 Reha	10:00 - 10:45 Pilates	10:00 - 10:45 Bodystyling	09:30 - 10:15 Rückentraining	10:30 - 11:15 Rückentraining		
10:30 - 11:15 Rückentraining	17:00 - 17:50 Body Balance	11:00 - 11:30 Faszientraining	10:30 - 11:15 Reha	16:15 - 17:00 Zirkel		
16:15 - 16:45 Faszientraining	18:00 - 19:00 Bodystyling	14:00 - 14:45 Reha	17:00 - 17:45 Zumba	17:30 - 18:00 Bauch		
17:00 - 18:00 Toning Step	19:00 - 20:00 Yoga	17:00 - 17:45 Reha	18:15 - 19:00 FitMix	18:00 - 18:45 Zumba		
18:00 - 18:50 Bodystyling	20:00 - 21:00 Selbstverteidigung	18:00 - 18:30 Bauch	19:00 - 20:30 Selbstverteidigung			
19:10 - 19:30 Bauch		18:30 - 19:00 Faszientraining				

■ Ausdauer  
■ Kraft

■ Dance & Fun

■ Figur

■ Gesundheit

Stand: 22.01.2018