

Kursplan

31.03.2025 - 06.04.2025

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



Montag 31.03.2025	Dienstag 01.04.2025	Mittwoch 02.04.2025	Donnerstag 03.04.2025	Freitag 04.04.2025	Samstag 05.04.2025	Sonntag 06.04.2025
07:30 - 08:15 Reha	08:30 - 09:15 Reha Trainer	08:30 - 09:15 Reha	08:30 - 09:15 Reha	08:30 - 09:15 Reha		
08:30 - 09:15 Reha	09:15 - 10:00 Pilates	09:30 - 10:15 Rücken	09:30 - 10:15 Rücken	09:30 - 10:15 Reha		
09:30 - 10:15 Ganzkörpertraining	10:15 - 11:00 Pilates	10:30 - 11:00 Bauch	10:30 - 11:15 Reha	10:30 - 11:15 Rücken		
10:30 - 11:15 Rücken	11:00 - 11:30 Ballance	11:00 - 12:00 Faszientraining	11:30 - 12:00 Ballance	11:30 - 12:00 Ballance		
11:30 - 12:00 Ballance	17:00 - 17:20 Jump Fit	14:00 - 14:45 Reha Trainer	16:15 - 16:35 Jump Fit	12:15 - 13:45 Yoga		
16:15 - 17:00 Body Balance/Faszie...	17:30 - 18:00 Ballance	17:00 - 18:00 Reha Trainer	17:00 - 17:45 Zumba®	16:15 - 17:00 Reha/Rücken		
17:00 - 18:00 Toning Step	18:00 - 18:50 Bodystyling	18:00 - 18:20 Jump Fit	18:00 - 18:45 Power Yoga	17:00 - 17:45 Bauch		
18:00 - 18:50 Bodystyling	19:00 - 20:30 Yoga	18:30 - 19:30 Toning Step	19:00 - 20:30 Yoga	18:15 - 19:00 Selbstverteidigung		

- Ausdauer
- Dance & Fun
- Figur
- Gesundheit
- Kraft
- Trainingsfläche

Stand: 03.04.2025