

# Kursplan

12.11.2018 - 18.11.2018

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



Montag 12.11.2018	Dienstag 13.11.2018	Mittwoch 14.11.2018	Donnerstag 15.11.2018	Freitag 16.11.2018	Samstag 17.11.2018	Sonntag 18.11.2018
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
- Dance & Fun
- Figur
- Gesundheit
- Kraft

Stand: 16.11.2018