Kursplan: Kursraum

25.03.2024 - 31.03.2024

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

Montag 25.03.2024	Dienstag 26.03.2024	Mittwoch 27.03.2024	Donnerstag 28.03.2024	Freitag 29.03.2024	Samstag 30.03.2024	Sonntag 31.03.2024
08:30 - 09:15 Reha	08:30 - 09:15 Reha Trainer	08:30 - 09:15 Reha	08:30 - 09:15 Reha	09:00 - 09:45 Reha		
09:30 - 10:15 Reha	09:30 - 10:15 Pilates	09:30 - 10:15 Rücken	09:30 - 10:15 Rücken	10:30 - 11:15 Rücken		
10:30 - 11:15 Rücken	10:30 - 11:00 Ballance	10:30 - 11:00 Bauch	10:30 - 11:15 Reha	11:15 - 11:45 Ballance		
11:30 - 12:00 Ballance	17:30 - 18:00 Ballance	11:00 - 11:30 Faszientraining	11:30 - 12:00 Ballance	11:45 - 12:15 Ballance		
16:15 - 17:00 Body Balance/Faszie...	18:00 - 18:50 Bodystyling	14:00 - 14:45 Reha Trainer	16:30 - 17:00 Ballance	12:30 - 14:00 Yoga		
17:00 - 18:00 Toning Step	19:00 - 20:30 Yoga	17:00 - 18:00 Reha Trainer	17:00 - 17:45 Zumba®	16:15 - 17:00 Reha/Rücken		
18:00 - 18:50 Bodystyling		18:00 - 18:30 Ballance	18:00 - 18:45 Power Yoga	17:00 - 17:45 Bauch		
		18:30 - 19:30 Toning Step		18:15 - 19:00 Selbstverteidigung		

Stand: 29.03.2024

Ausdauer
Dance & Fun
Figur
Gesundheit
Kraft
Trainingsfläche