


Trainingskurse

Kursraum 1 und 2 | Solemar

Huberstraße 8 | 78073 Bad Dürkheim | Telefon 0 77 26 / 66 63 08

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2	Kursraum 1	Kursraum 2
								8.30 - 9.15 RheumaLiga*	
	9.30 - 10.00 BleibFit Kurgymnastik	9.00 - 9.45 RheumaLiga*	9.30 - 10.15 Bodyfit	9.00 - 9.45 Pilates	9.30 - 10.00 BleibFit Kurgymnastik	9.00 - 9.45 RheumaLiga*	9.00 - 9.45 Rückenzirkel		9.00 - 9.30 BleibFit Kurgymnastik
	10.10 - 10.40 Rückenfit	10.00 - 10.45 Reha-Sport Orthopädie*	10.30 - 11.15 Sanftes Rückentraining		10.10 - 10.40 Wirbelsäule Fit und Aktiv		10.00 - 10.45 Bauch-Beine-Po		9.45 - 10.30 Pilates
	10.50 - 11.20 Atem- und Entspannung		11.30 - 12.00 Kraft in Dehnung & Faszienfitness						10.50 - 11.20 Atem- und Entspannung
							14.00 - 14.30 PMR nach Jacobsen		
16.00 - 16.45 RheumaLiga*			16.00 - 16.45 RheumaLiga*					16.00 - 16.45 Reha-Sport Orthopädie*	
17.00 - 17.45 RheumaLiga*			17.30 - 18.15 Wirbelsäule Fit und Aktiv						
				18.00 - 18.45 Bauch/Beine/Po	17.45 - 19.00 Yoga für Alle	18.00 - 18.45 Reha-Sport Orthopädie*			
19.15 - 20.00 Functional Training Level 1		19.00 - 20.00 Functional Training Level 2		19.15 - 20.00 Functional für Beginner		19.00 - 20.00 Crosslethics (Outdoor)			
									

* Anmeldung erforderlich



www.fitness-solemar.de