

# 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
					9.00 - 9.30 BleibFit Kurgymnastik		9.00 - 9.45 Rückenzirkel		9.00 - 9.30 BleibFit Kurgymnastik
	9.30 - 10.00 BleibFit Kurgymnastik		9.30 - 10.15 Bodyfit		9.45 - 10.30 Pilates				9.45 - 10.30 Pilates
	10.10 - 10.40 Rückenfit		10.30 - 11.15 Sanftes Rückentraining		10.40 - 11.10 Wirbelsäule Fit und Aktiv		10.00 - 10.45 Bauch-Beine-Po		
	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		
			17.30 - 18.15 Wirbelsäule Fit und Aktiv						
				18.00 - 18.45 Bauch/Beine/Po					
19.15 - 20.00 Functional Training Level 1		19.00 - 20.00 Functional Training Level 2		19.00 - 19.45 Functional für Beginner		19.00 - 20.00 Crosslethics			



[www.fitness-solemar.de](http://www.fitness-solemar.de)