

Trainingskurse 1. Mai 2019 - 30. September 2019

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*		8.00 - 9.00 ZUMBA®	8.30 - 9.15 RheumaLiga*			8.00 - 9.00 ZUMBA® & Bodyfit		8.30 - 9.15 RheumaLiga*
	9.30 - 10.00 BleibFit Kurgymnastik	9.00 - 9.45 RheumaLiga*	9.10 - 9.55 Bodyfit	9.20 - 10.05 Antara NEU	9.30 - 10.00 BleibFit Kurgymnastik	9.00 - 9.45 RheumaLiga*	9.10 - 9.55 Rückenzirkel		9.30 - 10.00 BleibFit Kurgymnastik
	10.10 - 10.40 Rückenfit	10.00 - 10.45 Reha-Sport Orthopädie*	10.00 - 10.45 Sanftes Rückentraining		10.10 - 10.40 Wirbelsäule Fit und Aktiv		10.00 - 10.30 Kraft in Dehnung & Faszienfitness		10.10 - 10.40 Wirbelsäule Fit und Aktiv
	10.50 - 11.20 Atem- und Entspannung		10.50 - 11.20 Kraft in Dehnung & Faszienfitness		10.50 - 11.50 Reha-Sport Herz*		10.40 - 11.25 Bauch/Beine/Po		10.50 - 11.20 Atem- und Entspannung
		15.00 - 15.45 RheumaLiga*						15.00 - 15.45 Reha-Sport Orthopädie*	14.00 - 15.45 Reha-Sport Neurologie*
16.00 - 16.45 RheumaLiga*	16.00 - 16.45 Power-Pilates		16.00 - 16.45 RheumaLiga*		16.00 - 16.45 RheumaLiga*		16.00 - 16.45 RheumaLiga*	16.00 - 16.45 Reha-Sport Orthopädie*	
17.00 - 17.45 RheumaLiga*	17.00 - 17.45 NEU PMR nach Jacobsen	17.00 - 17.45 Reha-Sport Orthopädie*	17.30 - 18.15 Wirbelsäule Fit und Aktiv	17.00 - 17.45 RheumaLiga*	17.00 - 17.45 RheumaLiga*	17.00 - 17.45 Reha-Sport Orthopädie*			17.00 - 18.00 ZUMBA® - Gold
	18.00 - 19.00 ZUMBA®	18.00 - 18.45 Reha-Sport Orthopädie*	18.30 - 19.15 Bechterewgymnastik*		18.00 - 18.45 Bauch/Beine/Po	18.00 - 18.45 Reha-Sport Orthopädie*	18.00 - 18.45 RheumaLiga*		
19.15 - 20.00 Functional Training für Beginner	19.15 - 20.15 Yoga für Jedermann	19.00 - 20.00 Functional Training		19.00 - 19.45 NEU Rücken und Balance	19.00 - 20.15 Vinyasa Flow Yoga	OUTDOOR 19.00 - 20.00 Crosslethics			
	20.20 - 21.05 Yoga für Fortgeschrittene								

* Anmeldung erforderlich



www.fitness-solemar.de

Aquakurse 1. Mai 2019 - 30. September 2019

Hallen-/Freibad Minara

Schabelweg 18 | 78073 Bad Dürkheim | Telefon 0 77 26 / 66 62 59

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		09.00 – 09.45 Uhr Aqua-Power		
	09.30 – 10.15 Uhr Aqua-Zumba®	10.00 – 10.45 Uhr Aqua-Fitness		10.15 – 11.00 Uhr Aqua-Fitness
17.00 – 17.45 Uhr Aqua-Fitness	Ihr Plus: Nach Ihrer Teilnahme an einem Aqua-Kurs im Minara, dürfen Sie das Bad den Rest des Tages weiterhin kostenlos nutzen!			
18.00 – 18.45 Uhr Aqua-Fitness		18.00 – 18.45 Uhr Aqua-Fitness		18.00 – 18.45 Uhr Aqua-Jogging/ Fit-Mix
19.00 – 19.45 Uhr Aqua-Power				
20.15 – 20.45 Uhr Aqua-Fit im Flachwasser inkl. 1 h / 3h Terme*	20.15 – 20.45 Uhr Aqua-Fit im Flachwasser inkl. 1 h / 3h Terme*			<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #92d050; margin-right: 5px;"></div> Kurse im Minara </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #a6c9ec; margin-right: 5px;"></div> Kurse im Solemar </div>

Wir
machen
Dich **fit!**

www.fitness-solemar.de
www.minara.de