

Trainingskurse 1. Oktober 2018 - 30. April 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® | | 8.30 - 9.15 RheumaLiga* |
| | 9.30 - 10.00 CLUB-Fit Kurgymnastik | 9.00 - 9.45 RheumaLiga* | 9.10 - 9.55 Bodyfit | | 9.30 - 10.00 CLUB-Fit Kurgymnastik | 9.00 - 9.45 RheumaLiga* | 9.10 - 9.55 Rückenzirkel | | 9.30 - 10.00 CLUB-Fit Kurgymnastik |
| | 10.10 - 10.40 Rückenfit | 10.00 - 10.45 Reha-Sport* | 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 | | 11.00 - 12.00 RehaSport* Herz- sportgruppe | | 10.35 - 11.20 Bauch/Beine/Po | | 10.50 - 11.20 Atem- und Entspannung |
| | | 15.00 - 15.45 RheumaLiga* | | | | | | 15.00 - 15.45 Reha-Sport* | |
| 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* | |
| 17.00 - 17.45 RheumaLiga* | | 17.00 - 17.45 Reha-Sport* | 17.30 - 18.15 Wirbelsäule Fit und Aktiv | 17.00 - 17.45 RheumaLiga* | | 17.00 - 17.45 RehaSport* | 17.00 - 18.00 AOK Rückenschule* | | 17.00 - 18.00 ZUMBA® - Gold |
| | 18.00 - 19.00 ZUMBA® | 18.00 - 18.45 Reha-Sport* | 18.30 - 19.15 Bechterewgymnastik* | | 18.00 - 18.45 Bauch/Beine/Po | | 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 Functional Training | 19.00 - 20.15 Uhr Vinyasa Flow Yoga | Outdoor 19.00 - 19.45 Crosslethics | | | |
| | 20.20 - 21.05 Yoga für Fortgeschrittene | | | | | | | | |

* Anmeldung erforderlich



www.fitness-solemar.de

Aquakurse 1. Oktober 2018 - 30. April 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 |
| | 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-Fitness inkl. 3h Therme | 20.15 – 20.45 Uhr Aqua-Fitness inkl. 3h Therme | | | |
| | | | | <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #c6e0b4; margin-right: 5px;"></div> Kurse im Minara <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #a6c9ec; margin-right: 5px; margin-top: 5px;"></div> Kurse im Solemar </div> |



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

