

# Trainingskurse 1. September 2019 - 30. April 2020

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*			8.30 - 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*	9.00 - 10.00 Zumba®	9.20 - 10.05 Antara	9.30 - 10.00 BleibFit Kurgymnastik	9.00 - 9.45 RheumaLiga*	9.15 - 10.00 Rückenzirkel	9.00 - 9.45 Pilates <b>NEU</b>	9.30 - 10.00 BleibFit Kurgymnastik
	10.10 - 10.40 Rückenfit	10.00 - 10.45 Reha-Sport Orthopädie*	10.05 - 10.50 Sanftes Rückentraining		10.10 - 10.40 Wirbelsäule Fit und Aktiv		10.15 - 11.00 Bauch/Beine/Po		10.00 - 10.30 Kraft in Dehnung & Faszienfitness
	10.50 - 11.20 Atem- und Entspannung		11.00 - 11.30 Kraft in Dehnung & Faszienfitness		10.50 - 11.50 Reha-Sport Herz*				10.50 - 11.20 Atem- und Entspannung
		15.00 - 15.45 RheumaLiga*						15.00 - 15.45 Reha-Sport Orthopädie*	14.00 - 14.45 Reha-Sport Neurologie*
16.00 - 16.45 RheumaLiga*			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 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*	18.00 - 18.45 RheumaLiga*	
19.15 - 20.00 <b>NEU</b> Functional Training Level 1	19.15 - 20.15 Yoga für Jedermann	19.00 - 20.00 Functional Training Level 2		19.00 - 19.45 <b>NEU</b> Functional für Beginner	19.00 - 20.30 Vinyasa Flow Yoga (Mittelstufe)	<b>OUTDOOR</b> 19.00 - 20.00 Crosslethics	19.15 - 20.45 <b>NEU</b> Yin & Yang Yoga		
	20.20 - 21.05 Yoga für Fortgeschrittene								



\* Anmeldung erforderlich



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

# Aquakurse 1. September 2019 - 30. April 2020

REHA-Klinik Hüttenbühl / Solemar

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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00 – 9.45 Uhr Aqua-Fitness ☎	08.00 – 08.30 Uhr Aqua-Zumba®*	09.00 – 09.30 Uhr Aqua-Fit*		
10.00 – 10.45 Uhr Aqua-Fitness ☎		10.00 – 10.30 Uhr Aqua-Fit*		10.00 – 10.30 Uhr Aqua-Fit* ☎
17.30 – 18.15 Uhr Aqua-Fitness ☎				
18.30 – 19.15 Uhr Aqua-Fitness ☎				18.00 – 18.30 Uhr Aqua-Fit-Intervall* ☎
		19.30 – 20.00 Uhr Aqua-Fit* ☎		
20.15 – 20.45 Uhr Aqua-Fit* ☎	20.15 – 20.45 Uhr Aqua-Fit* ☎			<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #92d050; margin-right: 5px;"></div> <div style="font-size: 0.8em; margin: 0;">Kurse in der REHA-Klinik Hüttenbühl**</div> </div> <div style="display: flex; align-items: center; margin-top: 5px;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #c0c0c0; margin-right: 5px;"></div> <div style="font-size: 0.8em; margin: 0;">Kurse im Solemar</div> </div>

\*Inkl. 1h Therme bei Monatskarte + Vertrag | 3h bei 10er-Karte | telef. Anmeldung erforderlich.

☎ telefonische Anmeldung am gleichen Tag erforderlich.

\*\*REHA-Klinik Hüttenbühl  
Wittmannstalstraße 5 | 78073 Bad Dürkheim

