

Montag			Dienstag			Mittwoch			Donnerstag			Freitag		
Raum 1	Raum 2	Aqua	Raum 1	Raum 2	Outdoor/Aqua	Raum 1	Raum 2	Aqua	Raum 1	Raum 2	Outdoor	Raum 1	Raum 2	Aqua
8 Uhr														
										8.30 - 9.15 Rückenzirkel				
9 Uhr							9.00 - 9.30 BleibFit Kurgymnastik	9.00 - 9.45 Aqua-Fitness					9.00 - 9.30 BleibFit Kurgymnastik	9.00 - 9.30 Aqua-Fitness ²⁾
	9.30 - 10.00 BleibFit Kurgymnastik			9.30 - 10.15 Bodyfit						9.30 - 10.15 Bauch-Beine-Po				
10 Uhr	10.10 - 10.40 Rückenfit						9.45 - 10.30 Pilates ³⁾	10.00 - 10.45 Aqua-Power					9.45 - 10.30 Pilates ³⁾	10.00 - 10.30 Aqua-Power ²⁾
				10.30 - 11.15 Sanftes Rückentraining			10.40 - 11.10 Faszienfitness						10.40 - 11.10 Atem + Entspannung	
11 Uhr	10.50 - 11.20 Atem + Entspannung													
				11.30 - 12.00 Kraft in Dehnung & Faszienfitness										
14 Uhr							14.00 - 14.30 Atem + Entspannung		Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar Bad Dürkheim Online-Anmeldung maximal 14 Tage im Voraus unter www.fitness-solemar.de Kursprogramm Winter 2026 01. Oktober - 30. April www.fitness-solemar.de Senioren Aqua Fitness/Power im Flachwasser im Solemar, 2) mit Online Anmeldung Aqua Fitness/Power im Minara Entspannung Yoga 1) nicht in den baden-württembergischen Schulferien Rücken-/Wirbelsäulentraining Faszientraining/Streching Figurtraining 3) bei Abwesenheit des Pilatetrainers findet Rückenfit statt Power-/Intervalltraining Outdoor – Treffpunkt Haupteingang Solemar					
15 Uhr														
16 Uhr														
17 Uhr		17.00 - 17.45 Aqua-Fitness												
18 Uhr		18.00 - 18.45 Aqua-Fitness					18.15 - 19.00 Bauch-Beine-Po							18.00 - 18.30 Aqua-Fitness ²⁾
								18.30 - 19.00 Aqua-Fitness ²⁾		18.30 - 19.45 Yoga ¹⁾				
19 Uhr	19.15 - 20.00 Functional Training Level 1		19.00 - 20.00 Functional Training Level 2			19.15 - 20.00 Pilates ³⁾					19.00 - 20.00 Crosslethics			18.45 - 19.15 Aqua-Fitness ²⁾
20 Uhr		20.15 - 20.45 Aqua-Fitness ²⁾			20.15 - 20.45 Aqua-Fitness ²⁾									