

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																				
9 Uhr							9.00 - 9.30 BleibFit Kurgymnastik	9.00 - 9.45 Aqua-Fitness		9.00 - 9.45 Rückenzirkel			9.00 - 9.30 BleibFit Kurgymnastik	9.00 - 9.30 Aqua-Fitness						
	9.30 - 10.00 BleibFit Kurgymnastik			9.30 - 10.15 Bodyfit																
10 Uhr							9.45 - 10.30 Pilates ²⁾	10.00 - 10.45 Aqua-Power		10.00 - 10.45 Bauch-Beine-Po			9.45 - 10.30 Pilates ²⁾	10.00 - 10.30 Aqua-Power						
	10.10 - 10.40 Rückenfit																			
				10.30 - 11.15 Sanftes Rückentraining			10.40 - 11.10 Faszienfitness													
11 Uhr	10.50 - 11.20 Atem + Entspannung												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 Kursprogramm Winter 2025/26 1. Oktober - 30. April www.fitness-solemar.de Senioren Aqua Fitness/Power im Flachwasser im Solemar (mit Online Anmeldung) Aqua Fitness/Power im Minara Entspannung Yoga 1) nicht in den baden-württembergischen Schulferien Rücken-/Wirbelsäulentraining Faszientraining/Stretching Figurtraining 2) bei Abwesenheit des Pilatestrainers findet Rückenfit statt Power-/Intervalltraining Online-Anmeldung maximal 14 Tage im Voraus unter www.fitness-solemar.de											
15 Uhr																				
16 Uhr																				
17 Uhr																				
		17.00 - 17.45 Aqua-Fitness																		
								17.30 - 18.00 Aqua-Fitness												
18 Uhr														18.00 - 18.30 Aqua-Fitness						
		18.00 - 18.45 Aqua-Fitness					18.15 - 19.00 Bauch-Beine-Po	18.30 - 19.00 Aqua-Fitness												
										18.30 - 19.45 Yoga ¹⁾										
19 Uhr														19.00 - 19.30 Aqua-Fitness						
19.15 - 20.00 Functional Training Level 1			19.00 - 20.00 Functional Training Level 2			19.15 - 20.00 Pilates ²⁾	NEU				19.00 - 20.00 Crosslethics									
20 Uhr																				
		20.15 - 20.45 Aqua-Fitness			20.15 - 20.45 Aqua-Fitness															

KUR- UND BÄDER

GmbH Bad Dürkheim