

Trainingskurse

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
	9.30 - 10.00 BleibFit Kurgymnastik*		9.50 - 10.35 Bodyfit	9.00 - 9.45 Pilates	9.30 - 10.00 BleibFit Kurgymnastik*		9.15 - 10.00 Rückenzirkel	9.00 - 9.45 Pilates	9.30 - 10.00 BleibFit Kurgymnastik*
	10.10 - 10.40 Rückenfit		10.45 - 11.30 Sanftes Rückentraining		10.10 - 10.40 Wirbelsäule Fit und Aktiv		10.15 - 11.00 Bauch/Beine/Po		
			11.35 - 12.05 Kraft in Dehnung & Faszienfitness						10.50 - 11.20 Atem- und Entspannung
			17.30 - 18.15 Wirbelsäule Fit und Aktiv						
	18.30 - 19.45 Yoga für alle				18.15 - 19.00 Bauch/Beine/Po				
19.15 - 20.00 Functional Training Level 1	20.00 - 21.00 Uhr Yoga Special	19.00 - 20.00 Functional Training Level 2		19.15 - 20.00 Functional für Beginner		OUTDOOR 19.00 - 20.00 Crosslethics			



📄 Online-Anmeldung unter www.fitness-solemar.de



www.fitness-solemar.de