



Stand: April 2009, Änderungen vorbehalten!



Informationen und Buchungen  
Telefon: +49 (0) 77 26 / 66 62 92

Öffnungszeiten Sole-Heilbad  
Montag - Donnerstag 9.00 bis 22.00 Uhr  
Freitag 9.00 bis 23.00 Uhr  
Samstag, Sonntag 9.00 bis 22.00 Uhr  
und an Feiertagen

Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar  
Huberstraße 8 | D-78073 Bad Dürheim  
E-Mail: info@solemar.de | www.solemar.de

## Aqua-Gymnastik



Wellness- und  
Gesundheitszentrum  
**Solemar**  
Bad Dürheim



Kostenlose Aqua-Gymnastik  
– für Ihre Gesundheit

# Kostenlose Aqua-Gymnastik | Gerade Wochen

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 Uhr							Fit in den Tag
10.00 Uhr	WS-Gymnastik	Kräftigung Hüfte/Knie	Kräftigung Schulter/Nacken	WS-Gymnastik	Kräftigung Hüfte/Knie	Kräftigung Schulter/Nacken	WS-Gymnastik
10.40 Uhr	Atemtherapie*	Atemtherapie*	Atemtherapie*	Atemtherapie*	Atemtherapie*	Atemtherapie*	Atemtherapie*
11.00 Uhr	Kräftigung Hüfte/Knie	Kräftigung Schulter/Nacken	Koordinations-gymnastik	Kräftigung Hüfte/Knie	Kräftigung Schulter/Nacken	Koordinations-gymnastik	Kräftigung Hüfte/Knie
13.00 Uhr	Kräftigung mit Aqua-Sticks	Koordinations-gymnastik	Aktive Wassergymnastik	Kräftigung mit Aqua-Sticks	Koordinations-gymnastik	Aktive Wassergymnastik	Kräftigung mit Aqua-Sticks
14.00 Uhr	Aqua-Fitness	Aktive Wassergymnastik	Kräftigung Hüfte/Knie	Aqua-Fitness	Aktive Wassergymnastik	Kräftigung Hüfte/Knie	Aqua-Fitness
15.00 Uhr	Kräftigung Schulter/Nacken	Aqua-Fitness	WS-Gymnastik	Kräftigung Schulter/Nacken	Aqua-Fitness	WS-Gymnastik	Kräftigung Schulter/Nacken
16.00 Uhr	Kräftigung Hüfte/Knie	Kräftigung mit Aqua-Sticks	Aqua-Fitness	Kräftigung Hüfte/Knie	Kräftigung mit Aqua-Sticks	Aqua-Fitness	Kräftigung Hüfte/Knie
16.40 Uhr	Atemtherapie*	Atemtherapie*	Atemtherapie*	Atemtherapie*	Atemtherapie*	Atemtherapie*	Atemtherapie*
17.00 Uhr	Aktive Wassergymnastik	Kräftigung Hüfte/Knie	Kräftigung Schulter/Nacken	Aktive Wassergymnastik	Kräftigung Hüfte/Knie	Kräftigung Schulter/Nacken	Koordinations-gymnastik
18.00 Uhr	Koordinations-gymnastik	WS-Gymnastik	Kräftigung Hüfte/Knie	Koordinations-gymnastik	WS-Gymnastik	Kräftigung Hüfte/Knie	WS-Gymnastik
19.00 Uhr	WS-Gymnastik	Koordinations-gymnastik	Kräftigung mit Aqua-Sticks	WS-Gymnastik	Koordinations-gymnastik	Kräftigung mit Aqua-Sticks	Aqua-Fitness
19.40 Uhr					Atemtherapie*		
20.00 Uhr	Kräftigung mit Aqua-Sticks	Aktive Wassergymnastik	Koordinations-gymnastik	Kräftigung mit Aqua-Sticks	Aktive Wassergymnastik		Entspannt in den Abend
21.00 Uhr					Aquafun (Therapiebecken)		

\* Findet in der Solegrotte statt.  
Alle Gymnastik-Kurse finden im Außenbecken statt, bei schlechtem Wetter im großen Innenbecken.

# Kostenlose Aqua-Gymnastik

Ungerade Wochen

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
9.30 Uhr							Fit in den Tag
10.00 Uhr	Kräftigung Schulter/Nacken	WS-Gymnastik	Kräftigung Hüfte/Knie	Kräftigung Schulter/Nacken	WS-Gymnastik	Kräftigung Hüfte/Knie	Kräftigung Schulter/Nacken
10.40 Uhr	Atemtherapie*	Atemtherapie*	Atemtherapie*	Atemtherapie*	Atemtherapie*	Atemtherapie*	Atemtherapie*
11.00 Uhr	Koordinations- gymnastik	Kräftigung Hüfte/Knie	Kräftigung Schulter/Nacken	Koordinations- gymnastik	Kräftigung Hüfte/Knie	Kräftigung Schulter/Nacken	Koordinations- gymnastik
13.00 Uhr	Aktive Wassergymnastik	Kräftigung mit Aqua-Sticks	Koordinations- gymnastik	Aktive Wassergymnastik	Kräftigung mit Aqua-Sticks	Koordinations- gymnastik	Aktive Wassergymnastik
14.00 Uhr	Kräftigung Hüfte/Knie	Aqua-Fitness	Aktive Wassergymnastik	Kräftigung Hüfte/Knie	Aqua-Fitness	Aktive Wassergymnastik	Kräftigung Hüfte/Knie
15.00 Uhr	WS-Gymnastik	Kräftigung Schulter/Nacken	Aqua-Fitness	WS-Gymnastik	Kräftigung Schulter/Nacken	Aqua-Fitness	WS-Gymnastik
16.00 Uhr	Aqua-Fitness	Kräftigung Hüfte/Knie	Kräftigung mit Aqua-Sticks	Aqua-Fitness	Kräftigung Hüfte/Knie	Kräftigung mit Aqua-Sticks	Aqua-Fitness
16.40 Uhr	Atemtherapie*	Atemtherapie*	Atemtherapie*	Atemtherapie*	Atemtherapie*	Atemtherapie*	Atemtherapie*
17.00 Uhr	Kräftigung Schulter/Nacken	Aktive Wassergymnastik	Kräftigung Hüfte/Knie	Kräftigung Schulter/Nacken	Aktive Wassergymnastik	Kräftigung Hüfte/Knie	Kräftigung Schulter/Nacken
18.00 Uhr	Kräftigung Hüfte/Knie	Koordinations- gymnastik	WS-Gymnastik	Kräftigung Hüfte/Knie	Koordinations- gymnastik	WS-Gymnastik	Kräftigung Hüfte/Knie
19.00 Uhr	Kräftigung mit Aqua-Sticks	WS-Gymnastik	Koordinations- gymnastik	Kräftigung mit Aqua-Sticks	WS-Gymnastik	Koordinations- gymnastik	Kräftigung mit Aqua-Sticks
19.40 Uhr					Atemtherapie*		
20.00 Uhr	Koordinations- gymnastik	Kräftigung mit Aqua-Sticks	Aktive Wassergymnastik	Koordinations- gymnastik	Kräftigung mit Aqua-Sticks	Aktive Wassergymnastik	Entspannt in den Abend
21.00 Uhr					Aquafun (Therapiebecken)		

\* Findet in der Solegrotte statt.

Alle Gymnastik-Kurse finden im Außenbecken statt, bei schlechtem Wetter im großen Innenbecken.

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

