

# Trainingskurse – offen 01.05.–30.09.10

# Trainingskurse – geschlossen\* 01.05.–30.09.10

# Wissenswertes

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



# Therapeutisches Fitnesscenter MTT – Therapeutisches Fitnesscenter

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Dienstag	Donnerstag
09.30 – 10.00 Uhr CLUB-Fit Kurgymnastik	08.00 – 08.45 Uhr Kurpark-Gymnastik <b>NEU</b>	09.30 – 10.00 Uhr CLUB-Fit Kurgymnastik	09.00 – 09.45 Uhr Ganzkörpertraining mit dem Gymstick	09.30 – 10.00 Uhr CLUB-Fit Kurgymnastik		
10.10 – 10.40 Uhr Wirbelsäule Fit und Aktiv	09.30 – 11.00 Uhr Nordic Walking*	10.10 – 10.40 Uhr Wirbelsäule Fit und Aktiv	10.00 – 10.45 Uhr Bauch-Beine-Po	10.10 – 10.40 Uhr Wirbelsäule Fit und Aktiv		17.00 – 18.30 Uhr TK-Rücken plus
10.50 – 11.20 Uhr Atem-Entspannungs- gymnastik		10.50 – 11.20 Uhr Atem-Entspannungs- gymnastik		10.50 – 11.20 Uhr Atem-Entspannungs- gymnastik		18.30 – 19.15 Uhr Wii-Fit Prävention <b>NEU</b>
18.00 – 19.00 Uhr Step-Aerobic	17.30 – 18.15 Uhr Wirbelsäule Fit und Aktiv		18.00 – 19.30 Uhr Nordic Walking*	17.00 – 17.45 Uhr Kurpark-Gymnastik <b>NEU</b>		19.00 – 19.45 Uhr SportExtra <b>NEU</b>
		18.00 – 18.45 Uhr Bauch-Beine-Po	18.00 – 18.45 Uhr Kräftigung mit dem Staby <b>NEU</b>			19.30 – 20.15 Uhr Pilates <b>NEU</b>
19.15 – 20.15 Uhr Yoga für Jedermann		19.00 – 19.45 Uhr SGS-Triathlon <b>NEU</b>				



**Samstag**  
**Nordic Walking-Schnupperkurse**  
 Umfang: 60 Minuten  
 Preis: 7,00 € ohne CLUB-Gästekarte  
 5,50 € mit CLUB-Gästekarte  
 Anmeldung unter Telefon 07 41 / 4 50 40  
 Ansprechpartnerin Frau Pfeiffer

- \*Nordic Walking: Bitte vorher anmelden unter Telefon 07 41 / 4 50 40
- Außenaktivität, Treffpunkt Haupteingang Solemar  
Bei schlechtem Wetter im Gymnastikraum
  - Außenaktivität, Treffpunkt Haupteingang Kurhaus
  - Kurs findet im Gymnastikraum im Solemar statt

**Kurstermine 2010**  
 Beginn der abgeschlossenen  
 Kurse bitte in der MTT  
 anfragen unter:  
 Telefon 0 77 26 / 66 63 08

\* Bei vorzeitigem Abbrechen des Kurses kann die  
 Teilnahmegebühr leider nicht zurückerstattet werden.

- Kurs findet im Kurhaus in Bad Dürkheim statt
- Kurs findet im Gymnastikraum im Solemar statt

**Kostenrückerstattung durch die Krankenkassen**  
 Gesetzliche Krankenkassen erstatten in der Regel einmal pro Kalenderjahr den größten Teil der Kursgebühren für Kurse aus den 3 Bereichen Bewegung, Entspannung und Ernährung (max. 80% der Kosten). Voraussetzung dafür ist die Teilnahme an 80% der Kurseinheiten. Alle unsere Kurse und Kursleiter entsprechen den hohen Qualitätsanforderungen der Krankenkassen, wodurch die Kostenrückerstattung seitens der gesetzlichen Krankenkassen grundsätzlich gewährleistet ist. Alle Präventionskurse bestehen in der Regel aus 8-10 Kurseinheiten, welche 1 x wöchentlich 45 bis 90 Minuten stattfinden.

**Wii-Fit Prävention**  
 Die Bad Dürkheimer Wii-Fit Prävention ist der erste Schritt in Richtung Computer gestütztes Training. In 3 aufeinander aufbauenden Modulen leiten unsere Therapeuten Sie an, wie Sie die weit über 50 verschiedenen Übungen der Wii als Training zur Verbesserung der Ausdauer oder auch zur gezielten Kräftigung bestimmter Körperpartien einsetzen.

**Modul 1 Wii-Fit Basic** - Der Basiskurs leitet die Teilnehmer an, die Wii als Kontrollmedium für ein breitgefächertes Bewegungsspektrum zu nutzen. Von Step-Aerobic über Kräftigungsgymnastik bis hin zu Entspannungsmethoden bietet der Kurs eine enorme Bewegungsvielfalt.

**Modul 2 Wii-Fit Rücken-Balance** - Ein Programm zur gezielten Kräftigung und Entspannung der Rückenmuskulatur. Neben abwechslungsreichen Übungen auf der Wii bekommen die Teilnehmer ein vielfältiges Bewegungs- und Entspannungsprogramm geboten, das es ermöglicht, die Rückenmuskulatur gezielt und ausgewogen aufzubauen.

**Modul 3 Wii-Fit Cardio** - Der Cardio-Kurs richtet sich speziell an Menschen mit Interesse an Ausdauersportarten. Über die sogenannten Outdoorpunkte wird das Bewegungsspektrum der Wii noch erweitert und die gesteckten Ziele können mittels individueller Trainingspläne ideal kontrolliert werden.

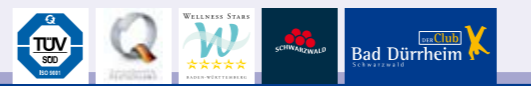
**Öffnungszeiten MTT**  
 Montag - Freitag 08.00 bis 22.00 Uhr  
 Samstag 10.00 bis 16.00 Uhr  
 Sonntag 09.00 bis 14.00 Uhr  
 Feiertag geschlossen

**Informationen**  
 Telefon +49 (0) 77 26 / 66 63 08

**Mitglieder werben Mitglieder**  
 Bonusleistung für neu geworbene Mitglieder. Fragen Sie unsere Therapeuten.

**Eingangs-Check**  
 Vor dem ersten Training ist ein Eingangs-Check erforderlich. Nach der Ermittlung Ihres persönlichen Gesundheitsstatus' erstellen wir für Sie einen individuellen Trainingsplan. Zum Check benötigen Sie Sportkleidung und ein Handtuch. Dauer: 1 Stunde. Kosten: 15 €

**Betriebliche Gesundheitsförderung**  
 Das Wellness- und Gesundheitszentrum Solemar erweitert die persönlichen Gesundheitskompetenzen Ihrer Mitarbeiter. Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung wurden Programme entwickelt, die die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Beschäftigten stärken. Fragen Sie nach qualifizierten Programmen zur Stressbewältigung oder gesunder Bewegung, wir beraten Sie gerne.



Stand: April 2010, Änderungen vorbehalten!





# Therapeutisches Fitnesscenter

## MTT – Therapeutisches Fitnesscenter

# Preise

Trainieren Sie auf über 800 m<sup>2</sup> und unter therapeutischer Anleitung

48 Kurse pro Woche, moderne Geräte – für Ihre Fitness und Gesundheit

### Monatsbeiträge für Training und offene Kurse

1 Monat	64,00 €
6 Monate	pro Monat 54,00 €
1 Jahr	pro Monat 49,00 €

### Treue-Rabatte für Jahreskartenbesitzer\*

2. Jahr: 11 Monate bezahlen, 12 Monate trainieren	pro Monat 49,00 €
3. Jahr: 10 Monate bezahlen, 12 Monate trainieren	pro Monat 49,00 €

### 10er-MTT-Karten

Gerätetraining	80,00 €
Nachmittagstarif (12.00 – 16.00 Uhr)	66,00 €
Trainingskurse (z.B. Yoga)	55,00 €
Rückenschule	65,00 €
Aqua-Fitness	68,00 €
Aqua-Cycling	78,00 €
Aqua-Cycling, inkl. Schuhe	88,00 €
TK-Rücken plus	90,00 €
Sport EXTRA	85,00 €
Wii-Fit Prävention	99,00 €

### Schwarzwald-Sauna (Zugang nur über die MTT)

Halbjahres- und Jahreskartenbesitzer (1 Stunde)	4,00 €
Nachzahlung je angefangene 1/2 Stunde	2,00 €

### MTT-Premium (Inklusivleistungen, z.B. Getränkeabo, Solarium/Sauna uvm.)

Laufzeit 12 Monate	pro Monat 95,00 €
Laufzeit 6 Monate	pro Monat 99,00 €

\* nur bei durchlaufender Beitragszahlung für die letzten Monate.

# Aquakurse – offen

## Aquakurse – offen 01.05.–30.09.10

Montag	Dienstag	Mittwoch	Freitag
		09.00 – 09.45 Uhr Aqua-Fitness	
	10.00 – 10.45 Uhr Aqua-Fitness	10.00 – 10.45 Uhr Aqua-Power	10.00 – 10.45 Uhr Aqua-Fitness
18.15 – 19.00 Uhr Aqua-Fitness		18.00 – 18.45 Uhr Aqua-Fitness	
19.15 – 20.00 Uhr Aqua-Power			19.00 – 19.45 Uhr Aqua-Jogging <b>NEU</b>
20.15 – 21.00 Uhr Aqua-Step <b>NEU</b>			20.00 – 20.45 Uhr Aqua-Rücken-Zirkel <b>NEU</b>

### Baby-Schwimmen


Montag*	Baby 1 (3-9 Monate)	15.00 – 15.30 Uhr
	Baby 2 (10-18 Monate)	15.30 – 16.00 Uhr

Preise	Einzelkarte	6,50 €
	10er-Karte	60,00 €

Informationen und Anmeldung unter Telefon 077 26 / 66 62 59  
\* Außer an Feiertagen und in den Schulferien.



**Der Badespaß für die ganze Familie**  
Schabelweg 18 | 78073 Bad Dürkheim  
Telefon 077 26 / 66 62 59 | www.minara.de

 Kurs findet im Minara statt

# Aquakurse – geschlossen

## Aquakurse – geschlossen\* 01.05.–30.09.10



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag	Sonntag
	11.00 – 11.45 Uhr Aqua-Cycling			09.00 – 09.45 Uhr Aqua-Cycling	11.25 – 11.55 Uhr Aqua-Nordic Walking
					14.20 – 14.50 Uhr Aqua-Rückenfit
			17.20 – 17.50 Uhr Aqua-Rückenfit		
				19.00 – 19.45 Uhr Aqua-Cycling	
			17.20 – 17.50 Uhr Aqua-Nordic Walking	20.00 – 20.45 Uhr Aqua-Cycling	

Alle unsere Therapeuten sind ausgebildet durch:



Aqua-Nordic Walking und Aqua-Rückenfit:  
Preis für 5 Einheiten 42,50 € (inkl. 1,5 Std. Badeaufenthalt)

\* Bei vorzeitigem Abbrechen des Kurses kann die Teilnahmegebühr leider nicht zurückerstattet werden.

 Kurs findet im Solemar statt  
 Kurs findet im Minara statt