

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 11:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 07:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 07:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 07:00 – 18:30 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 16:30 Uhr	Keine Betreuung
	REHAsport 11:00 – 11:45	Rücken Aktiv 11:00 – 11:45 ◆◆			Bauch Beine Po 10:00 – 10:45 ◆◆◆ AQUA-Fitness 11:15-11:30	
	AQUA-Fitness 14:00-14:15	AQUA-Fitness 14:00-14:15	AQUA-Fitness 14:00-14:15	AQUA-Fitness 14:00-14:15	AQUA-Fitness 14:00-14:15	
		REHAsport 17:30 – 18:15		Stability Swing 16:00 – 16:45 ◆		
Bodyworkout 18:00 – 18:45 ◆◆◆	Rücken Aktiv 18:00 – 18:45 ◆◆◆	REHAsport 18:30 – 19:15	Bauch Beine Po 18:00 – 18:45 ◆◆◆			
	Deep Power 19:00 – 19:30 ◆		Faszientraining 19:00 – 19:30 ◆			

blu
Dein Fitness-Studio
im Siebenquell

- Alle Fitness-Kurse finden im Kursraum des Fitness-Studios statt, AquaCycling & Aqua Fitness im Aktivbecken in der Wasserwelt.
- Wir bitten um An- und Abmeldung für alle Kurse.
- Bitte zu jedem Kurs ein großes Handtuch mitbringen und sporttaugliches Schuhwerk tragen.
- **Rehasport:** Teilnahme nur mit separater ärztlicher Verordnung.
- **AquaCycling** (kostenpflichtig): Bitte melden Sie sich für Einzeltermine an der Thermenkasse, Hotelrezeption oder im Online Shop an.

Intensitätsskala:

- ◆ **Leicht** (für alle geeignet)
- ◆◆ **Mittel** (für Fortgeschrittene und Beginner geeignet)
- ◆◆◆ **Intensiv** (für Fortgeschrittene geeignet)