

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 8:00 – 19:30 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 8:00 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 8:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 8:00 – 13:00 Uhr	Keine Betreuung
Deep Power 10:00 – 10:30	REHAsport 9:45 – 10:30			Rücken Aktiv 10:00 – 10:30	Bauch Beine Po 10:00 – 10:30 Uhr	
AQUA 14:00-14:15	AQUA 14:00-14:15	AQUA 14:00-14:15	AQUA 14:00-14:15	AQUA 14:00-14:15		
Nordic Walking 15:00-16:30	Rücken Aktiv 18:00 – 18:45	Bauch Beine Po 18:00 – 18:45	REHAsport 17:30 – 18:15	Nordic Walking 15:00 – 16:30		
Fatburner - Step 18:00 – 19:00	REHAsport 19:00 – 19:45	Deep Power 19:15 – 19:45	XCO Fitness 18:30 – 19:30 Uhr	Body Workout 16:45 – 17:30		

**blu**  
Dein Fitness-Studio  
im Siebenquell

Bitte beachten Sie unsere geltenden Hygienevorschriften und -maßnahmen

- Alle Kurse finden im Kursraum des Fitness-Studios statt.
- 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.

Intensitätsskala:

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

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 7:00 – 19:30 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 8:00 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 8:00 – 13:00 Uhr	Betreuungszeit 13:30 – 17:30 Uhr
	REHAsport 9:45 – 10:30	Body Workout 10:00 – 10:30			Bauch Beine Po 10:00 – 10:30	
AQUA 14:00-14:15	AQUA 14:00-14:15	AQUA 14:00-14:15	AQUA 14:00-14:15	AQUA 14:00-14:15		
Nordic Walking 15:00-16:30	Rücken Aktiv 18:00 – 18:45	Bauch Beine Po 18:00 – 18:45	REHAsport 17:30 – 18:15	Nordic Walking 15:00 – 16:30		
Fatburner - Step 18:00 – 19:00	REHAsport 19:00 – 19:45	Deep Power 19:15 – 19:45	Rücken Aktiv 18:30 – 19:30	Body Workout 17:00 – 17:30		
				Rücken Aktiv 18:00 – 18:45		

**blu**  
Dein Fitness-Studio  
im Siebenquell

Bitte beachten Sie unsere geltenden Hygienevorschriften und -maßnahmen

- Alle Kurse finden im Kursraum des Fitness-Studios statt.
- 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.

Intensitätsskala:

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