

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 7:00 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 17:00 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 8:00 – 13:00 Uhr	Betreuungszeit 8:00 – 13:00 Uhr
Deep Power 10:00 – 10:30 ◆	REHAsport 09:45 – 10:30	Rücken Aktiv 10:00 – 10:45 ◆◆	Faszientraining 10:00 – 10:30 ◆	Body Workout 10:00 – 10:30 ◆◆◆	Bauch Beine Po 10:00 – 10:45 Uhr ◆◆	Body Workout 10:00 – 10:45 ◆◆◆
AQUA 11:15 – 11:30	AQUA 11:15 – 11:30	AQUA 11:15 – 11:30	AQUA 11:15 – 11:30	AQUA 11:15 – 11:30	AQUA 11:15 – 11:30	AQUA 11:15 – 11:30
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 14:00 – 15:00 ◆◆		Balloning 17:00 – 17:45 ◆◆◆			
	Rücken Aktiv 18:00 – 18:45 ◆◆		Bauch Beine Po 18:00 – 18:45 Uhr ◆◆	Rücken Aktiv 18:00 – 18:45 ◆◆		
Balloning 17:00 – 17:45 ◆◆	REHAsport 19:00 – 19:45		Deep Power 19:00 – 19:30 ◆	Faszientraining 19:00 – 19:30 ◆		



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 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 8:00 – 17:00 Uhr	Betreuungszeit 8:00 – 13:00 Uhr
	REHAsport 09:45 – 10:30					
Deep Power 10:00 – 10:30 ◆		Rücken Aktiv 10:00 – 10:45 ◆◆	Faszientraining 10:00 – 10:30 ◆	Body Workout 10:00 – 10:45 ◆◆	Bauch Beine Po 10:00 – 10:45 Uhr ◆◆	Body Workout 10:00 – 10:45 ◆◆
AQUA 11:15 – 11:30	AQUA 11:15 – 11:30	AQUA 11:15 – 11:30	AQUA 11:15 – 11:30	AQUA 11:15 – 11:30	AQUA 11:15 – 11:30	AQUA 11:15 – 11:30
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	AQUA 14:00 – 14:15	
			Ballooning 17:00 – 17:45 ◆◆			
Ballooning 17:00 – 17:45 ◆◆	Rücken Aktiv 18:00 – 18:45 ◆◆	REHAsport 17:30 – 18:15	Bauch Beine Po 18:00 – 18:45 Uhr ◆◆	Rücken Aktiv 18:00 – 18:45 ◆◆		
Fatburner - Step 18:00 – 19:00 ◆◆◆	REHAsport 19:00 – 19:45	Body Workout 18:30 – 19:30 ◆◆	Ausklang der blu- Weihnachtsfeier	Faszientraining 19:00 – 19:30 ◆		


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)