

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 7:00 – 18:30 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 18:30 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 8:00 – 16:30 Uhr	Keine Betreuung
Deep Power 10:00 – 10:30 ◆	REHASport 11:00 – 11:45	Rücken Aktiv 11:00 – 11:45 ◆◆	Faszientraining 10:00 – 10:30 ◆	Deep Power 10:00 – 10:30 ◆	Bauch Beine Po 10:00 – 10:45 Uhr ◆◆◆ 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	
	Rücken Aktiv 18:00 – 18:45 ◆◆		Bauch Beine Po 18:00 – 18:45 Uhr ◆◆◆	Rücken Aktiv 18:00 – 18:45 ◆◆		
Body Workout 18:30 – 19:15 ◆◆◆	REHASport 19:00 – 19:45	Body Workout 18:30 – 19:15 ◆◆◆	Deep Power 19:00 – 19:30 ◆	Faszientraining 19:00 – 19:30 ◆		

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 – 18:30 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 8:00 – 14:30 Uhr	Keine Betreuung
Deep Power 10:00 – 10:30 ◆	REHASport 11:00 – 11:45	Rücken Aktiv 11:00 – 11:45 ◆◆	Faszientraining 10:00 – 10:30 ◆	Deep Power 10:00 – 10:30 ◆	Bauch Beine Po 10:00 – 10:45 Uhr ◆◆◆ 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	
	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 ◆◆		
Body Workout 18:30 – 19:15 ◆◆◆	REHASport 19:00 – 19:45	Body Workout 18:30 – 19:15 ◆◆◆	Deep Power 19:00 – 19:30 ◆	Faszientraining 19:00 – 19:30 ◆		

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)