

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 07:00 - 14:00 Uhr	Betreuungszeit 07:00 - 14:00 Uhr	Betreuungszeit 07:00 - 16:00 Uhr	Betreuungszeit 07:00 - 15:30 Uhr	Betreuungszeit 07:00 - 17:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 - 15:30 Uhr	keine Trainingsbetreuung
			Faszientraining 10:00 - 10:30 Uhr		Bauch Beine Po 10:00 - 10:45 Uhr	
	REHA Sport 11:00 - 11:45 Uhr	Rücken Aktiv 11:00 - 11:45 Uhr			AQUA-Fitness 11:15 - 11:30 Uhr	
AQUA-Fitness 14:00 - 14:15 Uhr	AQUA-Fitness 14:00 - 14:15 Uhr	AQUA-Fitness 14:00 - 14:15 Uhr	AQUA-Fitness 14:00 - 14:15 Uhr	AQUA-Fitness 14:00 - 14:15 Uhr	AQUA-Fitness 14:00 - 14:15 Uhr	
REHA Sport 17:15 - 18:00 Uhr			Stability Swing 14:45 - 15:15 Uhr	Bauch Beine Po 17:00 - 17:45 Uhr	Faszientraining 14:45 - 15:15 Uhr	
REHA Sport 18:15 - 19:00 Uhr	Rücken Aktiv 18:00 - 18:45 Uhr			Deep Power 18:00 - 18:30 Uhr		



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.
- **Aqua-Vital** (kostenpflichtig € 5,-): Bitte melden Sie sich für diesen Kurs an der Hotelrezeption oder bei dem Trainer vor Ort an.

Intensitätsskala:

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

blu Kursplan

11.08. – 17.08.2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 8:00-20:00 Uhr	Betreuungszeit 11:30-18:00 Uhr	Betreuungszeit 11:30-18:00 Uhr	Betreuungszeit 8:00 - 18:00 Uhr	Betreuungszeit 8:00 – 16:30 Uhr	Betreuungszeit 8:00 – 16:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung
Deep Power 10:00 - 10:30  AQUA-Fitness 14:00-14:15 Bodyworkout 15:30 – 16:15  REHASport 17:15 – 18:00 REHASport 18:15 – 19:00	Bauch Beine Po 10:00 – 10:45  REHASport 11:00 – 11:45 AQUA-Fitness 14:00-14:15 Rücken Aktiv 18:00 - 18:45 	Rücken Aktiv 10:00 - 10:45  AQUA-Fitness 14:00-14:15 Bodyworkout 18:00 – 18:45  Stability Swing 19:00 – 19:45 	Faszientraining 10:00 – 10:30  AQUA-Fitness 14:00-14:15 Dance Fit 18:00 – 18:45  Deep Power 19:00 - 19:30 	Stability Swing 10:00 – 10:45  AQUA-Fitness 14:00-14:15	Dance Fit 10:00 – 10:45  AQUA-Fitness 11:15-11:30 AQUA-Fitness 14:00-14:15 Deep Power 15:30-16:00 	



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.
- **Aqua-Vital** (kostenpflichtig € 5,-): Bitte melden Sie sich für diesen Kurs an der Hotelrezeption oder bei dem Trainer vor Ort an.

Intensitätsskala:

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