

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 10:30-16:00 Uhr	Betreuungszeit 12:00-18:00 Uhr	Betreuungszeit 11:30-18:00 Uhr	Betreuungszeit 08:30-14:00 Uhr	Betreuungszeit 10:30-15:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung
	Rehasport 11:00 - 11:45		Rücken Aktiv 10:00 - 10:45 ◆◆	Deep Power 10:00 - 10:30 ◆		
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 17:15 - 18:00				Bauch-Beine-Po 15:30 - 16:15 ◆◆◆		
Rehasport 18:15 - 19:00	Rücken Aktiv 18:00 - 18:45 ◆◆	Tabata 18:00 - 18:45 ◆◆◆				
		Deep Power 18:45 - 19:15 ◆				

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.
- **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)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 08:00-10:30 Uhr	Betreuungszeit 13:00-15:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Betreuungszeit 11:00-14:00 Uhr	Betreuungszeit 10:30-12:00 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung
	Rehasport 11:00 - 11:45			Deep Power 11:00 - 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 17:15 - 18:00			Pilates 17:00 - 17:45 ◆◆	Faszientraining 14:45 - 15:15 ◆		
Rehasport 18:15 - 19:00	Rücken Aktiv 18:00 - 18:45 ◆◆	Tabata 18:00 - 18:45 ◆◆◆				
		Deep Power 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.
- **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)