

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 8:00 – 9:00 Uhr 15:00 – 16:00 Uhr	Betreuungszeit 12:00 – 14:00 Uhr	Betreuungszeit 10:30 – 15:00 Uhr	Betreuungszeit 8:00 – 9:30 Uhr 12:30 – 15:30 Uhr	Betreuungszeit 9:30 – 11:00 Uhr 12:30 – 15:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung
					AQUA-Fitness 11:15 - 11:30	
Geräteeinweisung Hotelgäste 11:30 - 12:00	Geräteeinweisung Hotelgäste 12:15 - 12:45	Geräteeinweisung Hotelgäste 12:00 - 12:30	Geräteeinweisung Hotelgäste 12:30 - 13:00	Geräteeinweisung Hotelgäste 12:30 - 13:00		
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	AQUA-Fitness 14:00 - 14:15	
	Faszientraining 15:45 – 16:15 ◆	Stability Swing 15:30 - 16:15 ◆◆				
Rehasport 17:15 - 18:00	RückenAktiv 17:00 – 17:45 ◆◆					
Rehasport 18:15 - 19:00	Power Step 18:00 – 19:00 ◆◆◆		Yoga 18:00 – 18:45 ◆◆			
					 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)

6lu Kursplan

12.10.-18.10.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 8:00 – 9:00 Uhr 15:00 – 16:30 Uhr	Betreuungszeit 10:30 – 14:00 Uhr	Betreuungszeit 12:00 – 14:00 Uhr	Betreuungszeit 8:00 – 10:00 Uhr 13:00 – 16:30 Uhr	Betreuungszeit 8:00 – 9:30 Uhr 13:00 – 14:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung
					AQUA-Fitness 11:15 - 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	AQUA-Fitness 14:00 - 14:15	
				Faszientraining 13:30 – 14:00 ◆		
Rehasport 17:15 - 18:00	Yoga 17:00 – 17:45 ◆◆	Tabata 17:30 – 18:00 ◆◆◆	Pilates 17:00 – 17:45 ◆◆		 Dein Fitness-Studio im Siebenquell	
Rehasport 18:15 - 19:00	RückenAktiv 18:00 – 18:45 ◆◆	Deep Power 18:15 – 18:45 ◆				

- 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)