Kursplan

25.03. – 31.03.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 08:30 – 17:00 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 11:30 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 11:30 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 08:30 – 14:30 Uhr	Betreuungszeit Keine Betreuung	Betreuungszeit 08:00 -13:00
Faszientraining 10:00 – 10:30	Stability Swing 10:00 – 10:45			Deep Power 10:00 – 10:30		Body Workout 10:00 – 10:45
	REHAsport 11:00 – 11:45					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		
Rücken Aktiv 16:00 – 16:45		REHAsport 17:30 – 18:15				
	Rücken Aktiv 18:00 – 18:45		Bauch Beine Po 18:00 – 18:45			
	REHAsport 19:00 – 19:45	Faszientraining 19:00 – 19:30	Stability Swing 19:00 – 19:45			

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.

Intensitätsskala:

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

blu Kursplan

01.04. – 07.04.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 08:00 – 14:30 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 07:00 – 19:00 Uhr	Betreuungszeit 07:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 07:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 16.30	Betreuungszeit Keine Betreuung
Deep Power 10:00 – 10:30	Stability Swing 10:00 – 10:45		Faszientraining 10:00 – 10:30	Stability Swing 10:00 – 10:45	Bauch Beine Po 10:00 – 10:45	
	REHAsport 11:00 – 11:45	Rücken Aktiv 11:00 – 11:45			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	
	Rücken Aktiv 18:00 – 18:45	REHAsport 18:00 – 18:45	Bauch Beine Po 18:00 – 18:45	Rücken Aktiv 18:00 – 18:45		
	REHAsport 19:00 – 19:45	Power Step 19:00 – 19:45	Body Workout 19:00 – 19:45	Faszientraining 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.

Intensitätsskala:

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