

blu Kursplan

15.04. – 21.04.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 08:30 – 16:00 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 18:30 Uhr	Betreuungszeit 07:00 – 16:00 Uhr	Betreuungszeit 07:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 07:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 16:30	Betreuungszeit 9:30 – 18:00
Deep Power 10:00 – 10:30 	Faszientraining 10:00 – 10:30  REHASport 11:00 – 11:45	Body Workout 10:00 – 10:45   	Faszientraining 10:00 – 10:30 	Power Step 10:00 – 10:45   	Bauch Beine Po 10:00 – 10:45    AQUA-Fitness 11:15-11:30	Power Step 10:00 – 10:45    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 16:00 – 16:45  	Stability Swing 18:30 – 19:15  	REHASport 17:30 – 18:15 REHASport 18:30 – 19:15	Bauch Beine Po 18:00 – 18:45    Rücken Aktiv 19:00 – 19:45  	Stability Swing 18:00 – 18:45   Faszientraining 19:00 – 19:30 	 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)