

blu Kursplan

22.04. – 28.04.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 08:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 7:00 – 15:30 Uhr	Betreuungszeit 07:00 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 07:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 15:00	Keine Betreuung
Deep Power 10:00 – 10:30 	Stability Swing 10:00 – 10:45 	Rücken Aktiv 11:00 – 11:45 	Faszientraining 10:00 – 10:30 		Body Workout 10:00 – 10:45 	
	REHAsport 11:00 – 11:45				AQUA-Fitness 11:15-11:30	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	
Power Step 18:00 – 18:45 		REHAsport 17:30 – 18:15	Bauch Beine Po 18:00 – 18:45 	Power Step 18:00 – 18:45 		
Stability Swing 19:00 – 19:45 		REHAsport 18:30 – 19:15	Deep Power 19:00 – 19:30 	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)