

blu Kursplan

14.04. – 20.04.2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Keine Trainingsbetreuung	Betreuungszeit 11:30 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 11:00 – 17:00 Uhr	Betreuungszeit 10:30 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 16:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung
Deep Power 10:00 – 10:30 	REHASport 11:00 – 11:45 AQUA-Fitness 14:00-14:15 REHASport 17:30 – 18:15 REHASport 18:15 – 19:00 Dance Fit 19:00 – 19:45  	Rücken Aktiv 10:00 – 10:45   AQUA-Fitness 14:00-14:15 Stability Swing 17:00 – 17:45   Bodyworkout 18:00 – 18:45   	Faszientraining 10:00 – 10:30  AQUA-Fitness 14:00-14:15 Pilates 17:00 – 17:45   Dance Fit 18:00 – 18:45  	Deep Power 10:00 – 10:30  AQUA-Fitness 14:00-14:15 Bauch Beine Po 15:30 – 16:15  	AQUA-Fitness 11:15-11:30 AQUA-Fitness 14:00-14:15	

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)

blu Kursplan

21.04. – 27.04.2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 8:00 – 15:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung	Betreuungszeit 8:00 – 15:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung
Deep Power 10:00 – 10:30  AQUA-Fitness 14:00-14:15 DanceFit 15:30 – 16:15 	AQUA-Fitness 14:00-14:15 Rücken Aktiv 18:00 – 18:45 	Stability Swing 10:00 – 10:45  AQUA-Fitness 14:00-14:15 Faszientraining 15:30 – 16:00  Bodyworkout 18:00 – 18:45 	Faszientraining 10:00 – 10:30  AQUA-Fitness 14:00-14:15 Bauch Beine Po 15:30 – 16:15  Pilates 17:00 – 17:45 	Rücken Aktiv 09:00 – 09:45  AQUA-Fitness 14:00-14:15 Stability Swing 15:30 – 16:15 	Bodyworkout 10:00 – 10:45  AQUA-Fitness 11:15-11:30 AQUA-Fitness 14:00-14:15	 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)