

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  | | Stability Swing 10:00 – 10:45  | Faszientraining 10:00 – 10:30  | Rücken Aktiv 09:00 – 09:45  | Bodyworkout 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 | |
| DanceFit 15:30 – 16:15  | | Faszientraining 15:30 – 16:00  | Bauch Beine Po 15:30 – 16:15  | Stability Swing 15:30 – 16:15  | | |
| | Rücken Aktiv 18:00 – 18:45  | Bodyworkout 18:00 – 18:45  | Pilates 17:00 - 17:45  | | | |
| | | | | |  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)

blu Kursplan

28.04. – 04.05.2025

| MONTAG | DIENSTAG | MITTWOCH | DONNERSTAG | FREITAG | SAMSTAG | SONNTAG |
|-------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| Keine Trainingsbetreuung | Betreuungszeit 11:30 – 18:00 Uhr | Betreuungszeit 8:00 – 16:30 Uhr | Betreuungszeit 8:00 – 16:30 Uhr | Betreuungszeit 8:00 – 16:30 Uhr | Betreuungszeit 8:00 – 16:30 Uhr | Keine Trainingsbetreuung |
| Deep Power 10:00 - 10:30 ◆ | REHASport 11:00 – 11:45 | Rücken Aktiv 10:00 – 10:45 ◆◆ | Faszientraining 10:00 – 10:30 ◆ | Stability Swing 10:00 – 10:45 ◆◆ | Bodyworkout 10:00 – 10:45 ◆◆◆ | |
| 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 11:15-11:30 | |
| REHASport 17:15 – 18:00 | Pilates 17:00 - 17:45 ◆◆ | Stability Swing 17:00 – 17:30 ◆◆ | DanceFit 15:30 – 16:15 ◆◆ | Bauch Beine Po 15:30 – 16:15 ◆◆ | Deep Power 15:30 - 16:00 ◆ | |
| REHASport 18:15 – 19:00 | Rücken Aktiv 18:00 – 18:45 ◆◆ | Bodyworkout 17:30 – 18:15 ◆◆◆ | | | | |
| | DanceFit 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.
- **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)