

blu Kursplan

09.06. – 15.06.2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Keine Trainingsbetreuung	Betreuungszeit 8:00 – 16:30 Uhr	Betreuungszeit 11:30 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 11:30 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 16:30 Uhr	Betreuungszeit 8:00 – 15:00 Uhr	Keine Trainingsbetreuung
Deep Power 10:00 – 10:30 	Bodyworkout 10:00 – 10:45    REHASport 11:00 – 11:45	Rücken Aktiv 10:00 – 10:45  	Faszientraining 10:00 – 10:30 	Deep Power 10:00 – 10:30 	Bauch Beine Po 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	
		Faszientraining 17:00 – 17:30 				
	Rücken Aktiv 18:00-18:45  	Dance Fit 18:00 – 18:45  	Bauch Beine Po 18:00 – 18:45   			

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

16.06. – 22.06.2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung	Betreuungszeit 08:00 - 14:30 Uhr	Betreuungszeit 11:30 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 8:00 – 15:30 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 	Bauch Beine Po 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	
REHAsport 17:15 – 18:00 REHAsport 18:15 – 19:00	Bodyworkout 17:00 – 17:45  Rücken Aktiv 18:00 - 18:45 		Pilates 17:00 – 17:45 	Dance Fit 18:00 – 18:45  Deep Power 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.
- **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)