

blu Kursplan

23.06. – 29.06.2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Keine Trainingsbetreuung	Betreuungszeit 8:00-16:30 Uhr	Betreuungszeit 7:00-15:30 Uhr	Betreuungszeit 10:30 - 19:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 16:30 Uhr	Betreuungszeit 8:00 – 16:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung
	Deep Power 10:00-10:30  REHASport 11:00 – 11:45	Rücken Aktiv 11:00-11:45  	Faszientraining 10:30 – 11:00 		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			Bauch Beine Po 17:00 – 17:45   	Bodyworkout 15:30 – 16:15   	Deep Power 15:00-15:30 	
REHASport 18:15 – 19:00	Rücken Aktiv 18:00-18:45  	Stability Swing 18:00 – 18:45  	Dance Fit 18:00 – 18:45  			



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

30.06. – 06.07.2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 8:00-16:30 Uhr	Betreuungszeit 11:30-20:00 Uhr	Betreuungszeit 11:30-20:00 Uhr	Betreuungszeit 10:30 - 19:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 16:00 Uhr	Betreuungszeit 8:30 – 14:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung
Deep Power 10:00-10:30 		Rücken Aktiv 11:00-11:45  		Bauch Beine Po 10:00 – 10:45   	Powerstep 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	
				Deep Power 15:00-15:30 		
REHASport 17:15 – 18:00			Faszientraining 17:00 – 17:30 			
REHASport 18:15 – 19:00	Rücken Aktiv 18:00-18:45  	Bodyworkout 17:00 – 17:45   	Dance Fit 18:00 – 18:45  			
	Powerstep 19:00 – 19:45   	Stability Swing 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)