

blu Kursplan

20.10. – 26.10.2025

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

27.10. – 02.11.2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 08:30-16:00 Uhr	Betreuungszeit 08:30-18:00 Uhr	Betreuungszeit 09:30-18:00 Uhr	Betreuungszeit 09:00-17:00 Uhr	Betreuungszeit 10:30-18:00 Uhr	Betreuungszeit 8:00-14:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung
			Morgengymnastik 08:30 – 09:00 ◆		Morgengymnastik 08:30 – 09:00 ◆	
Faszientraining 10:00 – 10:30 ◆	Bauch Beine Po 10:00 – 10:45 ◆◆◆	Rücken Aktiv 10:00 - 10:45 ◆◆		Deep Power 10:00 - 10:30 ◆		
					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	
REHAsport 17:15 – 18:00			Dance Fit 17:00 - 17:45 ◆◆			
REHAsport 18:15 – 19:00	Rücken Aktiv 18:00 - 18:45 ◆◆		Sling Fit 18:00 – 18:45 ◆◆◆	Bauch Beine Po 18:00 – 18:45 ◆◆◆		
	Power Step 19:00 – 19:45 ◆◆◆	Bodyworkout 19:00 – 19:45 ◆◆◆		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.
- **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)