

























blu Kursplan

09.02.-15.02.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 08:00-17:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00-18:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00-20:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00-18:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00-18:00 Uhr	Betreuungszeit 8:00-16:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung
<div>Deep Power 10:00 - 10:45 </div>	<div>Bodyworkout 10:00-10:45   </div>	<div>Rücken Aktiv 10:00 - 10:45  </div>	<div>Faszientraining 10:00 - 10:45 </div>	<div>Deep Power 10:00 - 10:45 </div>	<div>Bauch Beine Po 10:00 – 10:45   </div> <div>AQUA-Fitness 11:15-11:30</div>	
<div>AQUA-Fitness 14:00-14:15</div>	<div>AQUA-Fitness 14:00-14:15</div>	<div>AQUA-Fitness 14:00-14:15</div>	<div>AQUA-Fitness 14:00-14:15</div>	<div>AQUA-Fitness 14:00-14:15</div>	<div>AQUA-Fitness 14:00-14:15</div>	
	<div>Rücken Aktiv 18:00 – 18:45  </div>	<div>Sling Fit 18:00 – 18:45   </div>	<div>Pilates 17:00 – 17:45  </div> <div>Dance Fit 18:00 - 18:45  </div>	<div>Bauch Beine Po 18:00 – 18:45   </div>	 <p>Dein Fitness-Studio im Siebenquell</p>	

- 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)