

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
Deep Power 10:00 - 10:45 ◆◆	Bodyworkout 10:00-10:45 ◆◆◆	Rücken Aktiv 10:00 - 10:45 ◆◆	Faszientraining 10:00 – 10:45 ◆	Deep Power 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	
			Pilates 17:00 – 17:45 ◆◆	Dance Fit 18:00 - 18:45 ◆◆	Bauch Beine Po 18:00 – 18:45 ◆◆◆	
	Rücken Aktiv 18:00 – 18:45 ◆◆	Sling Fit 18:00 – 18:45 ◆◆◆				



- 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)