

blu Kursplan

02.03 - 08.03.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 08:00-17:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00-17:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00-18:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00-16:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00-12:00 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung
		Rücken Aktiv 10:00 - 10:45 ◆◆	Faszientraining 10:00 – 10:30 ◆	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	
Bauch Beine Po 15:30-16.00 Uhr ◆◆◆						
	PMR 17:00 – 17:45 ◆		Pilates 17:00 – 17:45 ◆◆			
	Rücken Aktiv 18:00 – 18:45 ◆◆	Bodyworkout 18:00 – 18:45 ◆◆◆	Pilates 18:00 – 18:45 ◆◆			
		Deep Power 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

09.03 - 15.03.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 08:00-17:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00-16:30 Uhr	Betreuungszeit 08:00-18:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00-16:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00-15:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung
			Faszientraining 10:00 – 10:30 	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	
Bauch Beine Po 15:30-16:15 Uhr   		Rücken Aktiv 15:00 – 15:45  				
	Kneippen 17:00 – 17:45 		Pilates 17:00 – 17:45  			
	Rücken Aktiv 18:00 – 18:45   	Bodyworkout 18:00 – 18:45   	Pilates 18:00 – 18:45  			
		Deep Power 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)