

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 08:00-20:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00-19:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00-20:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00-20:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00-15:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung
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		
	Rücken Aktiv 18:00 - 18:45	HIIT 18:00 - 18:45	Pilates 17:00 - 17:45			
		Deep Power 19:00 - 19:30	Pilates 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)

blu Kursplan

11.05-17.05.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 08:00-17:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00-19:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00-20:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00-15:30 Uhr	Betreuungszeit 08:00-15:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung
			Deep Power 10:00 - 10:30 ◆			
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		
	Rücken Aktiv 18:00 - 18:45 ◆◆	Tabata 18:00 – 18:45 ◆◆◆◆ Deep Power 10:00 - 10:30 ◆				

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)