

blu Kursplan

22.06.-28.06.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 08:00 - 16:30 Uhr	Betreuungszeit 12:00 - 15:30 Uhr	Betreuungszeit 11:30 - 16:00	Betreuungszeit 08:00 - 18:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 - 15:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung
	Bodyworkout 09:00 - 09:45 ◆◆◆		Rücken Aktiv 11:00 - 11:45 ◆◆			
	Rehasport 11:00 - 11:45					
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		
				Faszientraining 15:45 - 16:15 ◆		
Rehasport 17:15 - 18:00			Pilates 17:00 - 17:45 ◆◆			
Rehasport 18:15 - 19:00		Tabata 18:00 - 18:45 ◆◆◆◆	Bauch-Beine-Po 18:00 - 18:45 ◆◆◆◆			
		Deep Power 18:45 - 19:15 ◆	Deep Power 18:45 - 19:15 ◆			

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)

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 08:00 - 19:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 - 19:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00-20:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 - 15:30 Uhr	Betreuungszeit 08:00 - 16:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung
	Rehasport 11:00 - 11:45					
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						
Rehasport 18:15 - 19:00	RückenAktiv 18:00 - 18:30	Tabata 18:00 - 18:45				
		Deep Power 18:45 - 19:15				

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)