

6lu Kursplan

06.07.-12.07.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 08:00 - 16:00 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Betreuungszeit 08:00 - 18:00	Betreuungszeit 08:00 - 15:30 Uhr	Betreuungszeit 10:00 - 14:00 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung
					 Dein Fitness-Studio im Siebenquell	
	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 15:30 - 16:00 ◆		TRX 14:30 - 15:15 ◆◆◆		
Rehasport 17:15 - 18:00			Pilates 17:00 - 17:45 ◆◆			
Rehasport 18:15 - 19:00		Tabata 18:00 - 18:45 ◆◆◆				
		Deep Power 18:45 - 19:15 ◆				

- 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

13.07. - 19.07.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 13:30 - 16:30 Uhr	Betreuungszeit 08:00 - 16:30	Betreuungszeit 11:30 - 15:00	Betreuungszeit 08:00 - 15:30 Uhr	Betreuungszeit 08:00 - 15:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung
	Faszientraining 10:00 - 10:30 		Bauch-Beine-Po 11:00 - 11:45   	Deep Power 10:45 - 11:15 	 Dein Fitness-Studio im Siebenquell	
	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			Pilates 17:00 - 17:45  	Bodyworkout 15:30 - 16:15   		
Rehasport 18:15 - 19:00	RückenAktiv 18:00 - 18:45  	Tabata 18:00 - 18:45   				
		Deep Power 18:45 - 19:15 				

- 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)