

blu Kursplan

03.08. - 09.08.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 11:00 - 14:00	Betreuungszeit 09:30 - 17:00	Keine Trainingsbetreuung	Betreuungszeit 11:00 - 15:30 Uhr	Betreuungszeit 13:00 - 14:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung
			Deep Power 11:00 - 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		
	Faszientraining 14:30 - 15:00 ◆			Tabata 14:30 - 15:15 ◆◆◆		
Rehasport 17:15 - 18:00			Bodyworkout 16:00 - 16:45 ◆◆◆			
Rehasport 18:15 - 19:00	RückenAktiv 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

10.08.-16.08.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 12:00 - 14:00 15:00 - 19:00	Betreuungszeit 12:00 - 14:30	Betreuungszeit 8:00 - 9:30 11:30 - 16:00	Betreuungszeit 08:00 - 10:00 Uhr 13:00 - 16:30 Uhr	Betreuungszeit 8:00 - 10:00 Uhr 13:00 - 15:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung
	Rehasport 11:00 - 11:45				 Dein Fitness-Studio im Siebenquell	
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 14:30 - 15:00 ◆		Stability Swing 14:30 - 15:00 ◆	Sling Fit 15:30 - 16:15 ◆◆◆		
Rehasport 17:15 - 18:00			Pilates 17:00 - 17:45 ◆◆			
Rehasport 18:15 - 19:00	RückenAktiv 18:00 - 18:45 ◆◆	Tabata 18:00 - 18:30 ◆◆◆ 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)