

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 08:00 – 09:00 Uhr 12:00 – 13:00 Uhr	Betreuungszeit 07:00 – 09:00 Uhr 12:30 – 15:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 09:00 Uhr 12:30 – 14:00 Uhr	Betreuungszeit 07:00 – 09:00 Uhr 12:30 – 14:00 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung
			Faszientraining 09:00 – 09:30 ◆		AQUA-Fitness 11:15 - 11:30	
	RückenAktiv 10:30 – 11:15 ◆◆					
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	AQUA-Fitness 14:00 - 14:15	
Deep Power 15:30 – 16:00 ◆		Tabata 16:00 – 16:30 ◆◆◆				
Rehasport 17:15 - 18:00			Pilates 17:00 – 17:45 ◆◆			
Rehasport 18:15 - 19:00	Power Step 18:00 – 19:00 ◆◆◆					

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

21.09.-27.09.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Keine Trainingsbetreuung	Betreuungszeit 12:00 – 14:00 Uhr	Betreuungszeit 11:30 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 07:00 – 09:00 Uhr 12:30 – 15:00 Uhr	Betreuungszeit 13:00 – 15:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung
	Rehasport 11:00 - 11:45		Faszientraining 13:00 – 13:30 ◆			
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		
		Tabata 16:00 – 16:30 ◆◆	Pilates 17:00 – 17:45 ◆◆	RückenAktiv 14:30 – 15:15 ◆◆		
	Yoga 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)