blu Kursplan

02.11. - 08.11.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Trainingsbetreuung 8:00 – 16:30 Uhr	Trainingsbetreuung 11:30 – 20:00 Uhr	Trainingsbetreuung 11:30 – 20:00 Uhr	Trainingsbetreuung 8:00 – 16:30 Uhr	Trainingsbetreuung 8:00 – 16:30 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Keine Trainingsbetreuung
Deep Power 11:00 – 11:30 ◆				Faszientraining 11:30 – 12:00 ◆		
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		
		RückenAktiv 15:30 – 16:15 ◆◆				
Rehasport 17:15 - 18:00		Yoga 17:30 – 18:15 ◆◆	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

09.11.-15.11.2026

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Trainingsbetreuung 8:00 – 9:00 Uhr 15:00 – 16:30 Uhr	Trainingsbetreuung 8:00 – 10:30 Uhr 13:00 – 15:00 Uhr	Trainingsbetreuung 11:30 – 13:00 Uhr 15:00 – 16:00 Uhr	Trainingsbetreuung 12:00 – 14:30 Uhr 16:30 – 18:00 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	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		
	Deep Power 14:30 – 15:00 ◆					
Rehasport 17:15 - 18:00	RückenAktiv 17:00 – 17:45 ◆◆	Yoga 17:30 – 18:15 ◆◆				
Rehasport 18:15 - 19:00			Bodyworkout 18:15 – 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)