

# blu Kursplan

02.09. – 08.09.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 08:00 – 18:30 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 10:00 Uhr	Betreuungszeit 07:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 07:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 16:30 Uhr	Keine Betreuung
	REHAsport 11:00 – 11:45	Rücken Aktiv 11:00 – 11:45 ◆◆	Faszientraining 10:00 – 10:30 ◆		Bodyworkout 10:00 – 10:45 ◆◆◆	
					AQUA-Fitness 11:15-11:30	
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	AQUA-Fitness 14:00-14:15	
Power Step 18:00 – 18:45 ◆◆◆	Rücken Aktiv 18:00 – 18:45 ◆◆◆	REHAsport 17:30 – 18:15	Pilates 17:00 – 17:45 ◆◆			
Deep Power 19:00 – 19:30 ◆	Faszientraining 19:00 – 19:30 ◆	REHAsport 18:30 – 19:15	Stability Swing 18:00 – 18:45 ◆◆◆	Bauch Beine Po 18:00 – 18:45 ◆◆◆		
			XCO 19:00 – 19:45 ◆◆◆	Faszientraining 19:00 – 19:30 ◆		



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.

**Intensitätsskala:**

- ◆ **Leicht** (für alle geeignet)
- ◆◆ **Mittel** (für Fortgeschrittene und Beginner geeignet)
- ◆◆◆ **Intensiv** (für Fortgeschrittene geeignet)

# blu Kursplan

09.09. – 15.09.2024

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 11:30 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 16:30 Uhr	Keine Betreuung
	REHAsport 11:00 – 11:45	Rücken Aktiv 10:00 – 10:45	Faszientraining 10:00 – 10:30	Bodyworkout 11:00 – 11:45	Power Step 10:00 – 10:45	
					AQUA-Fitness 11:15-11:30	
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	AQUA-Fitness 14:00-14:15	
Bodyworkout 18:00 – 18:45	Rücken Aktiv 18:00 – 18:45	REHAsport 17:30 – 18:15	Power Step 18:00 – 18:45	Bauch Beine Po 18:00 – 18:45		
Deep Power 19:00 – 19:30	Faszientraining 19:00 – 19:30	REHAsport 18:30 – 19:15	XCO 19:00 – 19:45	Faszientraining 19:00 – 19:30		



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.

**Intensitätsskala:**

- ◆ **Leicht** (für alle geeignet)
- ◆◆ **Mittel** (für Fortgeschrittene und Beginner geeignet)
- ◆◆◆ **Intensiv** (für Fortgeschrittene geeignet)