






















blu Kursplan

16.12. – 22.12.2024

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

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, für blu-Mitglieder kostenfrei): 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

23.12. – 29.12.2024

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


- 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, für blu-Mitglieder kostenfrei): 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

30.12. – 05.01.2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 07:00 – 17:00 Uhr	Betreuungszeit 08:30 – 15:00 Uhr	Betreuungszeit 09:00 – 15:00 Uhr	Betreuungszeit 07:00 – 17:30 Uhr	Betreuungszeit 07:00 – 17:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 16:30 Uhr	Keine Betreuung
Deep Power 10:00 – 10:30 		Rücken Aktiv 10:00 – 10:45 	Faszientraining 10:00 – 10:30 		Bauch Beine Po 10:00 – 10:45  AQUA-Fitness 11:00-11:15	
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	
AQUA Cycling 17:30-18:30		REHAsport 17:30 – 18:15	Pilates 17:00 – 17:45 			
Bodyworkout 19:00 – 19:45 		REHAsport 18:15 – 19:00	Power Step 18:00 – 18:45 	Bauch Beine Po 18:00 – 18:45 		
			Deep Power 19:00 – 19:30 	Faszientraining 19:00 – 19:30 		

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, für blu-Mitglieder kostenfrei): 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)