

# blu Kursplan

13.01. – 19.01.2025

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

# blu Kursplan

20.01. – 26.01.2025

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