

blu Kursplan

17.02. – 23.02.2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 11:30 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 12:00 – 18:00 Uhr	Keine Trainingsbetreuung	Betreuungszeit 07:00 – 15:30 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 16:30 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 16:30 Uhr	Keine Betreuung
		Rücken Aktiv 10:00 – 10:45	Faszientraining 10:00 – 10:30	Stability Swing 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	
				Power Step 15:00 – 15:45		
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 18:15 – 19:00	Bodyworkout 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)

blu Kursplan

24.02. – 02.03.2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 08:00 – 16:30 Uhr	Betreuungszeit 07:00 – 17:00 Uhr	Betreuungszeit 07:00 – 17:00 Uhr	Betreuungszeit 10:30 – 19:00 Uhr	Betreuungszeit 11:30 – 20:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 16:30 Uhr	Keine Betreuung
Faszientraining 10:00 – 10:30 	Stability Swing 10:00 – 10:30  REHASport 11:00 – 11:45	Rücken Aktiv 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	
AQUA-Cycling 17:30-18:30		REHASport 17:30 – 18:15	Pilates 17:00 – 17:45 			
Bodyworkout 18:00 – 18:45   	Rücken Aktiv 18:15 – 19:00  	REHASport 18:15 – 19:00	Power Step 18:00 – 18:45   	Bauch Beine Po 18:00 – 18:45   		
				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): 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)