



blu Kursplan

24.03. – 30.03.2025

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

31.03. – 06.04.2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
Betreuungszeit 08:30 – 17:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 16:30 Uhr	Betreuungszeit 11:30 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 11:30 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 11:30 – 18:00 Uhr	Betreuungszeit 08:00 – 15:30 Uhr	Keine Betreuung
Deep Power 10:00 - 10:30 ◆	Bauch Beine Po 10:00 – 10:45 ◆◆◆		Faszientraining 10:30 – 11:00 ◆		Bodyworkout 10:00 – 10:45 ◆◆◆◆	
	REHASport 11:00 – 11:45	Rücken Aktiv 11:00 – 11:45 ◆◆			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	
	Stability Swing 15:00 – 15:45 ◆◆		Deep Power 15:00 - 15:30 ◆	Rücken Aktiv 15:00 – 15:45 ◆◆		
REHASport 17:30 – 18:15						
REHASport 18:15 – 19:00		Bodyworkout 18:00 – 18:45 ◆◆◆◆	Dance Fit 18:00 – 18:45 ◆◆	Aqua Fit 18:00 – 18:30 ◆◆		
		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): 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)