



HOF-THERME

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
06.04.2026	07.04.2026	08.04.2026	09.04.2026	10.04.2026	11.04.2026	12.04.2026



8:30 Uhr Aqua Fitness

Wir begrüßen Sie jeden Tag zum Aqua Fitness im Innenpool der Hof-Therme.
Unser gelenkschonendes, intensives Ganzkörpertraining für alle Altersklassen und Fitnesslevel.



12:00 – 12:45

Pilates

perfekt für Körper
und Geist.

Mit Maria



12:00 – 12:45

Rückenfit

Stabilisierend und
kräftigend.

Mit Maria



12:00 – 12:30

Core Workout

Für eine stabile und
starke Körpermitte.

Mit Maria



11:00 – 11:45

Rückenfit

Stabilisierend und
kräftigend.

Mit Maria



11:00 – 11:30

Core Workout

Für eine stabile und
starke Körpermitte.

Mit Mats



11:00 – 11:45

PowerFit

Kraft und Ausdauer.
Eine Muskelgruppe
pro Song.

Mit Mats



10:30 – 11:30

Zirkeltraining

Für Kondition und
Kreislauf

Mit Mats



15:00 – 15:30

Core Workout

Für eine stabile und
starke Körpermitte.

Mit Maria



18:00 – 18:45

Balance & Stability

Verbesserung der
Stabilität und des
Gleichgewichts.

Mit Maria



18:00 – 18:45

Stretch & Relax

Für Dehnung und
Entspannung.

Mit Maria



15:00 – 15:45

PowerFit

Kraft und Ausdauer.
Eine Muskelgruppe
pro Song.

Mit Mats



14:00 – 14:45

Balance & Stability

Verbesserung der
Stabilität und des
Gleichgewichts.

Mit Mats



14:00 – 14:45

Rückenfit

perfekt für Körper
und Geist.

Mit Mats



14:00 – 15:00

Cardio Mix

Für die
Verbesserung der
Ausdauer.

Mit Mats

Ihre Reservierung nehmen wir gern unter Tel. +49 4631 6199-453 entgegen. We gladly take your reservation at Tel. +49 4631 6199-453.

Aqua Fitness exklusiv für Hotelgäste. Weitere Kurse kostenfrei für Hotelgäste. Teilnahme für Tagesgäste 20 €.

Aqua Fitness for hotel guests exclusively. Further courses for hotel guests complimentary. Participation for day guests 20 €.