



HOF-THERME

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
24.08.2026	25.08.2026	26.08.2026	27.08.2026	28.08.2026	29.08.2026	30.08.2026



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.



10:30 Uhr
Nordic Walking
Erfrischung im
Glücksburger Wald
Mit Ralf



10:30 Uhr
Zirkeltraining
Für Kondition und
Kreislauf.
Mit Ralf



13:45Uhr
Core Workout
Für eine stabile und
starke Körpermitte.
Mit Julia



Kurse finden bei gutem Wetter draußen, mit Blick auf die Förde, statt.



Selected classes take place outdoors depending on weather conditions.

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 €