



HOF-THERME

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
07.09.2026	08.09.2026	09.09.2026	10.09.2026	11.09.2026	12.09.2026	13.09.2026



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.



10:20 Uhr

Zirkeltraining

Für Kondition und
Kreislauf.

Mit Mats



10:00 Uhr

Core Workout

Für eine stabile und
starke Körpermitte.

Mit Mats



10:15 Uhr

Zirkeltraining

Für Kondition und
Kreislauf.

Mit Mats



12:50 Uhr

Balance & Stability

Verbesserung der
Stabilität und des
Gleichgewichts.

Mit Mats



12:45 Uhr

Core Workout

Für eine stabile und
starke Körpermitte.

Mit Mats



15:15 Uhr

Cardio Mix

Für die Verbesserung
der Ausdauer.

Mit Mats



15:30 Uhr

Balance & Stability

Verbesserung der
Stabilität und des
Gleichgewichts.

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 €