



HOF-THERME

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
28.09.2026	29.09.2026	30.09.2026	01.10.2026	02.10.2026	03.10.2026	04.10.2026



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.



11:00 Uhr Zirkeltraining

Für Kondition und
Kreislauf.
Mit Mats



10:30 Uhr Zirkeltraining

Für Kondition und
Kreislauf.
Mit Ralf



12:00 Uhr Functional Training

Kraft, Ausdauer,
Mobilität.
Mit Mats



12:30 Uhr Functional Training

Kraft, Ausdauer,
Mobilität.
Mit Louise



14:00 Uhr Nordic Walking

Erfrischung im
Glücksburger
Wald
Mit Mats



18:00 Uhr Balance & Stability

Verbesserung der
Stabilität und des
Gleichgewichts.
Mit Mats



14:15 Uhr Core Workout

Für eine stabile und
starke Körpermitte.
Mit Julia



16:20 Uhr Core Workout

Für eine stabile und
starke Körpermitte.
Mit Louise

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 €