



HOF-THERME

KURSPLAN

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
14.09.2026	15.09.2026	16.09.2026	17.09.2026	18.09.2026	19.09.2026	20.09.2026



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.



10:00 Uhr
Stretch & Relax
Für Dehnung und
Entspannung.
Mit Mats



11:30 Uhr
Core Workout
Für eine stabile und
starke Körpermitte.
Mit Mats



11:00 Uhr
Core Workout
Für eine stabile und
starke Körpermitte.
Mit Mats



12:00 Uhr
Zirkeltraining
Für Kondition und
Kreislauf.
Mit Mats



13:00 Uhr
Zirkeltraining
Für Kondition und
Kreislauf.
Mit Mats



14:00 Uhr
Nordic Walking
Erfrischung im
Glücksburger Wald
Mit Mats



14:00 Uhr
**Balance &
Stability**
Verbesserung der
Stabilität und des
Gleichgewichts.
Mit Mats



14:00 Uhr
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 €