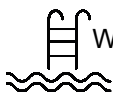




HOF - THERME

KURSPLAN IM RAUM DER BEWEGUNG



8:30 Uhr MONTAG–SONNTAG

Wir begrüßen Sie zum Aqua Fitness im
Innenpool der Hof-Therme.

MONTAG

10:15 Uhr Nordic Walking, Erfrischung im Glücksburger Wald.



DIENSTAG

10:30 Uhr Wirbelsäulengymnastik, für einen starken Rücken.



MITTWOCH

10:30 Uhr Zirkeltraining für Kondition und Kreislauf.



DONNERSTAG

11:00 Uhr Core Workout für eine stabile und starke Körpermitte.



13:45 Uhr Cardio Mix zur Steigerung der Ausdauer.



FREITAG

17:30 Uhr Yoga mit Kerstin Johannsen.



Sonntag

17:45 Uhr Pilates mit Kerstin Johannsen



Ihre Reservierung nehmen wir gern unter der Nummer +49 4631 6199-453 entgegen.

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

We gladly take your reservation at +49 4631 6199-453. Aqua Fitness for hotel guests exclusively.

Further courses for hotel guests complimentary, day guests 20 €.