HOF-THERME

KURSPLAN IM RAUM DER BEWEGUNG



8:30 Uhr MONTAG–SONNTAG
Wir begrüßen Sie zum Aqua Fitness im Innenpool der Hof-Therme.

MITTWOCH

12:20 Uhr
Core Workout für eine starke Körpermitte 

DONNERSTAG

12:30 Uhr
Body & Balance für Stabilität und Gleichgewicht 

FREITAG

17:20 Uhr
Yoga Nidra eine Reise in tiefe Entspannung 

SAMSTAG

15:00 Uhr
Yoga für Einsteiger 

SONNTAG

10:00 Uhr
Yoga Flow sanfte Beweglichkeit und ruhige Atmung 

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 €.