HOF-THERME

KURSPLAN IM RAUM DER BEWEGUNG



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

MONTAG

10:30 Uhr
Core Workout zur Stärkung der Körpermitte 

DIENSTAG

10:30 Uhr
Wirbelsäulengymnastik für Stabilität und einen starken Rücken 

MITTWOCH

10:30 Uhr
Zirkeltraining für Kondition und Kreislauf 

DONNERSTAG

12:30 Uhr
Stretch & Relax für eine entspannte und starke Körperhaltung 

FREITAG

13 Uhr
Bodystyle für einen definierten und trainierten Körper 

SAMSTAG

16:30 Uhr
Yoga Nidra eine Reise in tiefe Entspannung 

Ihre Reservierung nehmen wir gern unter der Nummer +49 4631 6199-453 entgegen.
Aqua Fitness exklusiv für Hotelgäste. Weitere Kurse kostenfrei für Hotelgäste, Tagesgäste 15 €.
We gladly take your reservation at +49 4631 6199-453. Aqua Fitness for hotel guests exclusively.
Further courses for hotel guests complimentary, day guests 15 €.

HOF-THERME

Ihre Reservierung nehmen wir gern unter der Nummer +49 4631 6199-453 entgegen.
Aqua Fitness exklusiv für Hotelgäste. Weitere Kurse kostenfrei für Hotelgäste, Tagesgäste 15 €.
We gladly take your reservation at +49 4631 6199-453. Aqua Fitness for hotel guests exclusively.
Further courses for hotel guests complimentary, day guests 15 €.