



VITAL SPA

KURSWELT 2024

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
ZEIT	KURS	ZEIT	KURS	ZEIT	KURS	ZEIT	KURS
06.15 – 07.00	Cycling (bitte anmelden)	06.30 – 07.00	Aquafitness (bitte anmelden)	06.15 – 07.00	Cycling (bitte anmelden)	06.15 – 07.00	Fit in den Tag (bitte anmelden)
09.00 – 10.00	Gesundheitstraining 60+	09.00 – 09.50	Rückenfit	09.00 – 10.00	Yoga soft and easy	09.00 – 09.45	Aquafitness
09.30 – 10.15	Cyber-Cycling	09.00 – 09.45	Bodystyling	09.00 – 09.45	Functional Fitness	09.30 – 10.30	Gesundheitstraining 60+
10.15 – 11.15	Gesundheits- training 60+	10.00 – 11.00	Hot Iron® 2 (für Profis)	10.15 – 11.00	Physio Pilates	09.30 – 10.30	Cycling
		10.00 – 10.50	Pilates	10.00 – 11.00	Easy Step'n'Style	10.30 – 11.30	Yin meets Yang
16.45 – 17.45	Hot Iron® Cross	10.00 – 10.45	Aquafitness	11.15 – 12.00	Stretching		
17.45 – 18.30	Physio Pilates	17.00 – 17.45	Aquafitness	17.00 – 17.45	Aquafitness	16.00 – 16.55	easy Step
18.00 – 18.55	Step 1 – 2	18.00 – 18.45	Aquacycling* (bitte anmelden)	17.00 – 18.00	Yoga Basics (für (Wieder-)Einsteiger*innen)	17.00 – 17.50	Cyber-Cycling
18.30 – 19.30	Cycling			17.00 – 17.45	Bauch & Rücken intensiv	18.00 – 18.55	Zumba®
18.40 – 19.55	Vinyasa Flow Yoga 1 – 2	18.15 – 18.45	Mobility	18.00 – 18.55	Step 2 – 3 (für Fortgeschrittene)	18.00 – 18.55	Pilates
19.00 – 19.45	Bauch & Rücken intensiv	19.00 – 20.00	Bootcamp	19.00 – 20.00	Hot Iron® 1	19.00 – 20.00	Yin Yoga
19:45 – 20.15	Tabata	19.00 – 20.00	Yoga soft and easy			19.00 – 20.00	Bootcamp

Outdoorurse max. 30 Personen

Aquakurse im Pool max. 15 Personen

Yogaraum max. 30 Personen

Kursraum max. 20 Personen

Cyclingraum max. 20 Personen

Gültig ab 01.04.2023 | *Für diesen Kurs gelten begrenzte Teilnehmerzahlen | Änderungen vorbehalten | Gilt nicht an Feiertagen | Weitere Infos auf unserer Webseite.

VITAL SPA im Hotel FREIZEIT IN | Dransfelder Straße 3 | 37079 Göttingen | +49 (0) 551 9001-700 | www.vitalspa.de | facebook.com/vitalspa



KURSWELT 2024

FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
ZEIT	KURS	ZEIT	KURS	ZEIT	KURS
06.15 – 07.00	Cycling (bitte anmelden)				
09.00 – 09.30	Mobility				
09.30 – 10.30	Hot Iron® Cross	10.00 – 11.00	Yoga für den Rücken		
09.45 – 10.30	Rückenfitness	11.15 – 12.30	Yin Yoga	10.00 – 11.00	Vinyasa Flow Yoga 1 – 2
10.45 – 11.45	Qi Gong			11.00 – 12.00	Cycling
11.00 – 11.45	Aquacycling* (bitte anmelden)	13.00 – 13.45	Aquafitness	11.00 – 11.45	Rückenfitness
16.45 – 18.00	Power Yoga 2 (für Fortgeschrittene)			11.15 – 12.30	Vinyasa Flow Yoga 2 – 3 (für Fortgeschrittene)
17.00 – 17.45	Langhantel Training	15.00 – 15.45	Total Body Workout	12.00 – 13.00	Zumba®
18.00 – 19.00	Cycling	16.00 – 16.55	Yoga für Einsteiger		
18.15 – 19.30	Hatha Yoga slow and relax	17.00 – 17.55	Hatha Yoga 1		
		18.00 – 18.30	Entspannungsreise		

Outdoorurse max. 30 Personen

Aquakurse im Pool max. 15 Personen

Yogaraum max. 30 Personen

Kursraum max. 20 Personen

Cyclingraum max. 20 Personen

Gültig ab 01.04.2023 | *Für diesen Kurs gelten begrenzte Teilnehmerzahlen | Änderungen vorbehalten | Gilt nicht an Feiertagen | Weitere Infos auf unserer Webseite.

VITAL SPA im Hotel FREIZEIT IN | Dransfelder Straße 3 | 37079 Göttingen | +49 (0) 551 9001-700 | www.vitalspa.de | facebook.com/vitalspa