



VITAL SPA

# KURSWELT ab 06/2022

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
ZEIT	KURS	ZEIT	KURS	ZEIT	KURS	ZEIT	KURS
06.15 – 07.00	Cycling	06.30 – 07.00	Aquafitness	06.15 – 07.00	Cycling	06.15 – 07.00	Fit in den Tag
09.00 – 10.00	Gesundheitstraining 60+	09.00 – 09.50	Rückenfit	09.00 – 10.00	Yoga soft and easy	08.00 – 08.30	Aquafitness
09.30 – 10.15	Cyber-Cycling	09.00 – 09.45	Bodystyling			09.00 – 09.30	Aquafitness
10.00 – 11.00	Qi Gong	10.00 – 11.00	Hot Iron Cross® (für Profis)	10.15 – 11.00	Physio Pilates	09.30 – 10.30	Gesundheitstraining 60+
10.15 – 11.15	Gesundheits- training 60+	10.00 – 10.50	Pilates	10.00 – 11.00	Easy Step'n'Style	09.30 – 10.30	Cycling
		10.30 – 11.00	Aquafitness	11.15 – 12.00	Stretching (bis 25.06.)	10.30 – 11.30	Yin meets Yang
16.30 – 17.30	Hot Iron® 1	17.00 – 17.45	Bodystyling			16.00 – 16.45	easy Step
17.00 – 17.45	Physio Pilates	17.00 – 17.30	Aquafitness	17.00 – 17.45	Aquafitness	17.00 – 17.45	Bauch-Beine-Po
18.00 – 19.00	Step 1 – 2	18.00 – 18.45	Aquacycling* (bitte anmelden)	17.00 – 17.45	Bauch & Rücken intensiv	18.00 – 19.00	Zumba®
18.30 – 19.45	Vinyasa Flow Yoga 1 – 2	18.00 – 18.45	Aerosling 1* (bitte anmelden)	18.00 – 19.00	Step 2 – 3 (für Fortgeschrittene)	18.00 – 18.45	Pilates
19.00 – 20.00	Cycling	19.00 – 20.00	Bootcamp	19.15 – 20.15	Hot Iron® 2 (für Fortgeschrittene)	19.00 – 20.00	Yin Yoga
19.15 – 20.00	Bauch & Rücken intensiv	19.15 – 20.15	Yoga soft and easy			19.15 – 20.15	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 01.06.2022 | \*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](http://www.vitalspa.de) | [facebook.com/vitalspa](https://facebook.com/vitalspa)

# KURSWELT ab 06/2022

FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
ZEIT	KURS	ZEIT	KURS	ZEIT	KURS
06.15 – 07.00	Cycling				
09.00 – 09.30	Mobility	10.00 – 11.00	Yoga für den Rücken (für Hotelgäste)	10.00 – 10.45	Basic Cycling
09.30 – 10.30	Hot Iron®1	11.15 – 12.15	Yin Yoga (für Mitglieder)	10.00 – 11.00	Vinyasa Flow Yoga 1 – 2
09.45 – 10.30	Rückenfitness	12.30 – 13.30	Yoga soft and easy (bis 25.06.)	11.00 – 12.00	Cycling
11.00 – 11.45	Aquacycling* (bitte anmelden)	13.00 – 13.30	Aquafitness	11.00 – 11.45	Rückenfitness
		13.45 – 14.45	Flow meets Yin (bis 25.06.)	11.15 – 12.30	Vinyasa Flow Yoga 2 – 3 (für Fortgeschrittene)
16.45 – 18.00	Power Yoga 2 (für Fortgeschrittene)	15.00 – 15.45	Total Body Workout	12.00 – 13.00	Zumba®
17.00 – 18.00	Zumba®	15.45 – 16.45	Yoga für Einsteiger		
18.00 – 19.00	Cycling	17.00 – 18.00	Hatha Yoga 1		
18.15 – 19.30	Hatha Yoga slow and relax	18.15 – 18.45	Entspannungsreise		
19.45 – 20.45	Yoga am Abend				

Outdoorurse max. 30 Personen

Aquakurse im Pool max. 15 Personen

Yogaraum max. 30 Personen

Kursraum max. 20 Personen

Cyclingraum max. 20 Personen

Gültig ab 01.06.2022 | \*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](http://www.vitalspa.de) | [facebook.com/vitalspa](https://facebook.com/vitalspa)