

KURSWELT ab 10/2021

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 (ab 12.10.)	09.30 – 10.30	Gesundheitstraining 60+	09.00 – 09.30	Aquafitness
10.00 – 11.00	Qi Gong	10.00 – 11.00	Hot Iron® 1	10.15 – 11.00	Physio Pilates	09.30 – 10.30	Cycling
10.15 – 11.15	Gesundheitstraining 60+	10.00 – 10.50	Pilates	10.45 – 11.45	Easy Step'n'Style	10.30 – 11.30	Yin meets Yang
		10.30 – 11.00	Aquafitness (ab 12.10.)				
16.30 – 17.30	Hot Iron® 2	17.00 – 17.45	Bodystyling (ab 12.10.)	16.00 – 16.30	Aquafitness	16.00 – 16.45	easy Step
17.00 – 17.45	Physio Pilates	17.00 – 17.30	Aquafitness	17.00 – 17.30	Aquafitness	17.00 – 17.45	Ski-Gymnastik
18.00 – 19.00	Step 1 – 2	18.00 – 18.45	Aquacycling (ab 19.10.)	17.00 – 17.45	Bauch & Rücken intensiv	18.00 – 19.00	Zumba®
18.30 – 19.30	Vinyasa Flow Yoga 1 – 2	18.00 – 18.45	Aerosling 1	18.00 – 19.00	Step 2 – 3	18.00 – 18.45	Pilates
19.00 – 20.00	Cycling	19.00 – 20.00	Bootcamp	19.15 – 20.15	Iron Cross	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

Outdoorkurse max. 30 Personen

Aquakurse im Pool max. 6 Personen

Yogaraum max. 14 Personen

Kursraum max. 10 Personen

Cyclingraum max. 9 Personen

Gültig ab 01.10.2021 | Änderungen vorbehalten | Teilnahme an Kursen nur nach vorheriger Anmeldung: 0551 9001 700

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

KURSWELT ab 10/2021

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	10.00 – 10.45	Basic Cycling
09.30 – 10.30	Hot Iron® 2			10.00 – 11.00	Vinyasa Flow Yoga 1 – 2
09.45 – 10.30	Rückenfitness			11.00 – 12.00	Cycling
11.00 – 11.45	Aquacycling (ab 08.10.)	13.00 – 13.30	Aquafitness	11.00 – 11.45	Rückenfitness
				11.15 – 12.15	Vinyasa Flow Yoga 2 – 3
16.45 – 17.45	Power Yoga 2	15.00 – 15.45	Total Body Workout	12.00 – 13.00	Zumba®
18.00 – 19.00	Cycling	15.45 – 16.45	Yoga für Einsteiger		
18.15 – 19.30	Hatha Yoga slow and relax	17.00 – 18.00	Hatha Yoga 1		
		18.15 – 18.45	Entspannungsreise		

Outdoorkurse max. 30 Personen

Aquakurse im Pool max. 6 Personen

Yogaraum max. 14 Personen

Kursraum max. 10 Personen

Cyclingraum max. 9 Personen

Gültig ab 01.10.2021 | Änderungen vorbehalten | Teilnahme an Kursen nur nach vorheriger Anmeldung: 0551 9001 700

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