

KURSWELT ab 07/2022

| 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 | 09.00 – 09.45 | Aquafitness |
| 09.30 – 10.15 | Cyber-Cycling | 09.00 – 09.45 | Bodystyling | | | 09.30 – 10.30 | Gesundheitstraining 60+ |
| 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 | Gesundheits- training 60+ | 10.00 – 10.50 | Pilates | 10.00 – 11.00 | Easy Step'n'Style | 10.30 – 11.30 | Yin meets Yang |
| | | 10.00 – 10.45 | Aquafitness | 11.15 – 12.00 | Stretching | | |
| 16.30 – 17.30 | Hot Iron® 2 (für Fortgeschrittene) | | | | | 16.00 – 16.45 | easy Step |
| 17.30 – 18.15 | Physio Pilates | 17.00 – 17.45 | Aquafitness | 17.00 – 17.45 | Aquafitness | 17.00 – 17.45 | Bauch-Beine-Po |
| 18.00 – 18.55 | 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 – 18.55 | Step 2 – 3 (für Fortgeschrittene) | 18.00 – 18.45 | Pilates |
| 19.00 – 20.00 | Cycling | 19.00 – 20.00 | Bootcamp | 19.00 – 20.00 | Hot Iron Cross® (für Profis) | 19.00 – 20.00 | Yin Yoga |
| 19.00 – 19.45 | 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 01.07.2022 | *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 | facebook.com/vitalspa 

KURSWELT ab 07/2022

| 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) | | |
| 09.30 – 10.30 | Hot Iron®2 (für Fortgeschrittene) | 11.15 – 12.15 | Yin Yoga (für Mitglieder) | 10.00 – 11.00 | Vinyasa Flow Yoga 1 – 2 |
| 09.45 – 10.30 | Rückenfitness | | | 11.00 – 12.00 | Cycling |
| 11.00 – 11.45 | Aquacycling* (bitte anmelden) | 13.00 – 13.45 | Aquafitness | 11.00 – 11.45 | Rückenfitness |
| | | | | 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® | 16.00 – 16.55 | Yoga für Einsteiger | | |
| 18.00 – 19.00 | Cycling | 17.00 – 17.55 | Hatha Yoga 1 | | |
| 18.15 – 19.30 | Hatha Yoga slow and relax | 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 01.07.2022 | *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 | facebook.com/vitalspa 