

# KURSWELT 2024



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

Outdoorkurse max. 30 Personen

Aquakurse im Pool max. 15 Personen

Yogaraum max. 30 Personen

Kursraum max. 20 Personen

Cyclingraum max. 20 Personen

Gültig ab 13.04.2023 | \*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](http://www.vitalspa.de) | [facebook.com/vitalspa](https://facebook.com/vitalspa)

# KURSWELT 2024



FREITAG		SAMSTAG		SONNTAG	
ZEIT	KURS	ZEIT	KURS	ZEIT	KURS
06.15 – 07.00	<b>Cycling</b> (bitte anmelden)				
09.00 – 09.30	<b>Mobility</b>				
09.30 – 10.30	<b>Hot Iron® 2</b>	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	<b>Cycling</b>
11.00 – 11.45	<b>Aquacycling*</b> (bitte anmelden)	13.00 – 13.45	<b>Aquafitness</b>	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	<b>Ski Power</b>	15.00 – 15.45	<b>Total Body Workout</b>	12.00 – 13.00	<b>Zumba®</b>
18.00 – 19.00	<b>Cycling</b>	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		



- Outdoorkurse max. 30 Personen
- Aquakurse im Pool max. 15 Personen
- Yogaraum max. 30 Personen
- Kursraum max. 20 Personen
- Cyclingraum max. 20 Personen

Gültig ab 13.04.2023 | \*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](http://www.vitalspa.de) | [facebook.com/vitalspa](https://facebook.com/vitalspa)