

KURSWELT WINTER

MONTAG		DIENSTAG		MITTWOCH		DONNERSTAG	
ZEIT	KURS	ZEIT	KURS	ZEIT	KURS	ZEIT	KURS
		06.30 – 07.00	Aquafitness (bitte anmelden)	06.15 – 07.00	Cycling *	06.15 – 07.00	Fit in den Tag (bitte anmelden)
09.00 – 10.00	Gesundheitstraining 60+	09.00 – 09.50	Rückenfitness			09.15 – 10.15	Qi Gong
09.30 – 10.15	Cyber-Cycling *	09.00 – 10.00	Hot Iron Cross® (für Profis)	09.00 – 10.00	Yoga soft and easy	09.30 – 10.15	Aquafitness
10.15 – 11.15	Gesundheits- training 60+	10.00 – 10.50	Pilates	10.15 – 11.00	Physio Pilates	09.30 – 10.30	Gesundheitstraining 60+
		10.00 – 10.45	Aquafitness	10.00 – 11.00	Easy Step'n'Style	09.30 – 10.30	Cycling *
16.45 – 17.45	Hot Iron 1® (für alle geeignet)	10.15 – 11.15	Cycling *	11.15 – 12.00	Stretching	10.30 – 11.30	Yin meets Yang
17.45 – 18.30	Physio Pilates	17.00 – 17.45	Aquafitness	17.00 – 18.00	Yoga Basics (für (Wieder-)Einsteiger*innen)	16.00 – 16.55	easy Step
18.00 – 18.55	Step 1 – 2	18.00 – 19.00	Zumba Step®	17.00 – 17.45	Bauch & Rücken intensiv	17.00 – 17.55	Bachata DanceFit
18.30 – 19.30	Cycling	18.00 – 18.45	Aquacycling (bitte anmelden)	18.00 – 18.45	Aquafitness	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® 2 (für Profis)	19.00 – 20.00	Yin Yoga
19.45 – 20.15	Tabata	19.00 – 20.00	Yoga soft and easy			19.00 – 20.00	Bootcamp

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 1® (für alle geeignet)	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
11.00 – 11.45	Aquacycling * (bitte anmelden)			11.00 – 12.00	Cycling *
16.30 – 17.30	T-Rex* (Start: 10.10.) (nur in ungeraden KW + Anmeldung)	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)
				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		

Aquakurse im Pool

Yogaraum

Kursraum

Cyclingraum

* Für diesen Kurs gelten begrenzte Teilnehmerzahlen

Gültig ab 01.01.2026 | 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