

KURSPLAN OSTERN

KARFREITAG		OSTERSAMSTAG		OSTERSONNTAG		OSTERMONTAG	
ZEIT	KURS	ZEIT	KURS	ZEIT	KURS	ZEIT	KURS
09.00 – 09.30	Mobility	10.00 – 11.00	Yoga für den Rücken	10.00 – 11.00	Vinyasa Flow Yoga	09.30 – 10.15	Cyber Cycling
09.45 – 10.30	Rückenfitness	11.15 – 12.30	Yin Yoga	11.00 – 11.45	Rückenfitness	17.00 – 18.00	Cycling
11.00 – 11.45	Aquacycling (mit Anmeldung)	13.00 – 13.45	Aquafitness	11.15 – 12.30	Yoga Special	18.00 – 19.00	Step 1-2
18.00 – 19.00	Cycling	16.00 – 16.55	Yoga für Einsteiger			19.00 – 19.45	Bauch & Rücken intensiv
18.15 – 19.30	Hatha Yoga slow&relax	17.00 – 17.55	Hatha Yoga 1			19.50 – 20.15	Tabata
		18.00 – 18.30	Entspannungsreise			18.40 – 19.55	Vinyasa Flow Yoga

Aquakurse im Pool

Yogaraum

Kursraum

Cyclingraum

Gültig vom 03.04. bis 06.04.2026 | Änderungen vorbehalten | 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 