



VITAL SPA

FITNESS · SAUNA · MASSAGEN · KOSMETIK

NEWS DEZEMBER¹⁸



VITAL SPA

ANMELDUNGEN UND
WEITERE INFOS

0551 9001-700 oder
www.vitalspa.de



GESCHENKIDEE FÜR RADSPORTLER: VITAL SPA- VORBEREITUNGSKURS ZUR TOUR D'ENERGIE 2019

Das perfekte Geschenk für alle Radler – verschenken Sie Fitness mit Spaß!
Im Januar 2019 starten wir in die Vorbereitung für die am Sonntag, den 28. April 2019 stattfindende „Tour d'Énergie“. Allen Radsportbegeisterten bieten wir einen speziell herzfrequenzorientierten Cyclingkurs zur Vorbereitung über einen Zeitraum von 10 Wochen mit je einer Trainingseinheit pro Woche. Zeit und Intensität werden dabei mit jeder Trainingseinheit gesteigert. Wir beginnen mit einem 60-minütigen Training und steigern dies bis auf 120 Minuten. Gemeinsam für ein Ziel trainieren. Gemeinsam steigern. Gemeinsam Spaß haben!

Vorbereitungskurs Tour d'Énergie 1 | Starttermin 11.01.19 | immer freitags 19.30 Uhr
Vorbereitungskurs Tour d'Énergie 2 | Starttermin 12.01.19 | immer samstags 14.00 Uhr

Kosten für 10 Trainingseinheiten: Mitglieder 29€ | Nichtmitglieder 99€
Wir bitten um Anmeldung an der SPA Rezeption.

WORKSHOP: AUSRICHTUNGSPRINZIPIEN & ENERGIEFLÜSSE

Sie sind schon länger dabei, würden die Stellungen aber gern verbessern? Sie sind noch Anfänger, möchten es aber gleich richtig lernen? In diesem Workshop verbinden wir die klassischen Hatha-Yoga-Stellungen mit den Prinzipien der modernen Biomechanik. Der Übende wird so nach und nach zu einer besseren Körperhaltung geführt und der Energiefluss deutlich verbessert. Wir erarbeiten uns Schritt für Schritt die fünf universellen Ausrichtungsprinzipien und bringen so mehr Stabilität und Kraft, aber auch Freiheit und Leichtigkeit in jeder Stellung. Das Verletzungsrisiko wird durch die genaue Ausrichtung verringert und das allgemeine Wohlbefinden wird gesteigert.

Geeignet für alle, die schon einmal Yoga praktiziert haben.

Ausrichtungsprinzipien & Energieflüsse | 02.12.18 | 14.00 – 18.00 Uhr | mit Nicolas Herting

Kosten: für Mitglieder 19€ | Nichtmitglieder 39€ (inkl. Saunanutzung)
Wir bitten um Anmeldung an der SPA Rezeption. Bitte bringen Sie bequeme Yoga-Kleidung mit.

FIT FÜR DIE PISTE!

Kraftvolle Beine und ein starker Rücken sorgen für eine schnelle Abfahrt und trainierte Arme für die anschließend verdiente Gaudi. Starten Sie mit der EMS-10er Karte in die perfekte Vorbereitung für den nächsten Skiurlaub!

10er Karte EMS-Training (bis 31.12.18 erhältlich an der SPA Rezeption)

Preis inkl. Trainingskleidung: für Mitglieder 199€ | für Nichtmitglieder 299€
Wir bitten um Anmeldung der Trainingstermine an der Fitnesstheke oder unter 0551/9001-700.

WORKSHOP: YOGA ZUR STÄRKUNG DES IMMUNSYSTEMS

Yoga bietet wirkungsvolle Übungen, um das Immunsystem anzuregen und so die Abwehr zu stärken. Der Workshop bietet Einsteigern und allen, die sich einen sanften Kurs wünschen, die Gelegenheit, Asanas, Meditationen und Atemübungen aus dem Kundalini Yoga kennenzulernen, die der Stärkung des Immunsystems dienen.

Für Neueinsteiger, Bewegungsrückkehrer und Geübte geeignet.

Yoga zur Stärkung des Immunsystems | 16.12.18 | 14.00 – 18.00 Uhr | mit Friederike Worthmann

Kosten: für Mitglieder 19€ | Nichtmitglieder 39€ (inkl. Saunanutzung)
Wir bitten um Anmeldung an der SPA Rezeption. Bitte bringen Sie bequeme Yoga-Kleidung mit.

MINI-RETREAT: YOGA & ENTSPANNUNG

Ein Mini-Retreat, das leichte Körperübungen zur Dehnung und Kräftigung mit beruhigenden Atemtechniken und angeleiteter Tiefenentspannung kombiniert – ein sanfter Kurs für Einsteiger und alle, die sich „zwischen den Jahren“ gern einen Nachmittag lang eine „Auszeit“ nehmen möchten, um durch Yoga und Entspannung mehr innere Ruhe sowie neue Vitalität und Kraft zu entwickeln.

Yoga & Entspannung | 28.12.18 | 14.00 – 18.00 Uhr | mit Friederike Worthmann

Kosten: für Mitglieder 19€ | Nichtmitglieder 39€ (inkl. Saunanutzung)
Wir bitten um Anmeldung an der SPA Rezeption. Bitte bringen Sie bequeme Yoga-Kleidung mit.



VITAL SPA

ANMELDUNGEN UND WEITERE INFOS

0551 9001-700 oder www.vitalspa.de

ERST EINS, DANN ZWEI ...

Schon sind wir wieder im Advent, im Vorweihnachtstrubel und Geschenkestress – und das Jahr ist fast vorbei. Umso wichtiger, dass wir uns auch im dicksten Stress die Zeit für einen kleinen Boxenstopp gönnen.

Also einfach mal hinsetzen, tief durchatmen, Keks essen, Tee trinken. Oder das Jahr ausklingen lassen mit einem der Kurse aus unserem dicken Feiertagsplan.

Wir wünschen eine angenehme Zeit – und freuen uns auf Sie!

FITNESS: FEIERTAGSKURSPLAN

Auch unser Kursplan geht vom 24.12. bis zum 01.01. in die Feiertagssaison. In unserem Feiertagskursplan gibt es viele schöne Kursthemen zu entdecken, die Sie in unserem „normalen“ Kursplan nicht finden. Wie zum Beispiel „Faszienyoga“, „Yoga Flow meets Deep Stretch“ oder unser „Mini-Retreat Yoga und Entspannung“.

Achtung: Zu einigen dieser Kurse müssen Sie sich anmelden! Aktuelle Informationen finden Sie auch dazu immer auf unserem Kursplan und unserer Internetseite.

Unsere Öffnungszeiten an den Feiertagen:

24.12.2018	Fitness	06.00 – 15.00 Uhr
	Sauna	08.00 – 15.00 Uhr
25. + 26.12.2018	Fitness	09.00 – 21.00 Uhr
	Sauna	09.00 – 22.30 Uhr
31.12.2018	Fitness	06.00 – 19.00 Uhr
	Sauna	08.00 – 01.00 Uhr
01.01.2019	Fitness	10.00 – 21.00 Uhr
	Sauna	10.00 – 22.30 Uhr

DENKEN SIE DARAN:
Alle Bodycareanwendungen sind an Werktagen von montags bis donnerstags für VITAL SPA Mitglieder 25% günstiger!

(Rabatt nicht kombinierbar mit Aktionsangeboten)

VITAL SPA-ADVENTSKALENDER

Starten Sie gemeinsam mit uns in den Weihnachtscountdown und erleben Sie jeden Tag großartige Überraschungen und Angebote!

Den VITAL SPA-Adventskalender finden Sie auf unserer VITAL SPA-Facebook-Seite oder direkt vor Ort. Zusätzlich können Sie ihr Glück ab Mitte Dezember bei unserem Gewinnspiel herausfordern. Es erwarten Sie viele tolle Preise!

SILVESTERSAUNA

Auch in diesem Jahr könnt Sie bei uns in der Saunalandschaft Silvester verbringen. Starten Sie entspannt ins neue Jahr bei wechselnden Aufgüssen und vielen anderen schönen Aktionen.

Silvestersauna | 31.12.18 | 17.00 – 01.00 Uhr

Kosten: für Mitglieder kostenfrei | Nichtmitglieder 20€ (Tageskarte)
Eintritt inkl. 1 Glas Sekt um Mitternacht.

Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl bitten wir um Anmeldung unter Tel. 0551/9001-700 oder an der SPA Rezeption!

TIPP: Starten Sie schon nachmittags achtsam in den Jahreswechsel – mit unserem Silvester-Yogakurs um 15.00 Uhr.

SAUNAMITGLIEDSCHAFT FÜR KALTE TAGE

Sie sind echter Saunafan und regelmäßiger Saunagänger? Dann werden Sie jetzt Mitglied und Sie saunieren so viel Sie wollen für 89€ im Monat. Sauna im VITAL SPA – das ist Ihre Zeit. Ruhe genießen, den Gedanken nachhängen, ein Buch lesen, Wolken zählen. Im guten Gefühl, Körper und Seele Gutes zu tun. Ganz heiß oder ganz sanft. 7 Saunen in unterschiedlichen Wärmeabstufungen und die Salina Lounge stehen Ihnen zur Auswahl. Und danach? Frische Luft, Edelsteindusche, Fußbad, Pool zum Abtauchen, Liegestuhl am Kamin, im Saunagarten oder im Ruheraum, knackiger Salat an der Poolbar...

Und das Fitnessprogramm inkl. Kursen gibt es quasi gratis dazu! Jetzt anmelden! Informationen und Termine unter 0551/9001-700
Vertragslaufzeit 12 Mon./zzgl. einmalige Aufnahmegebühr 89€

