



VITAL SPA

FITNESS · SAUNA · MASSAGEN · KOSMETIK

NEWS SEPTEMBER 19



VITAL SPA

ANMELDUNGEN UND
WEITERE INFOS

0551 9001-700 oder
www.vitalspa.de

GOLDENE TAGE ...

Offiziell verabschiedet sich der Sommer im September und überlässt dem Herbst die Bühne. Aber was auch immer der September bringt: Bei uns herrscht ideales Trainingsklima ganzjährig. Und unsere September-Aktionen und -Angebote sorgen auf jeden Fall für etwas Sonne im Herzen. Genießen Sie die Zeit – wir freuen uns auf Sie!

SAUNA: SAUNANACHT AM 21.09.19

Heute Abend dreht sich in unserer Sauna alles um Kräuter und Pflanzen: Es gibt natürliche Aufgüsse mit frischen Kräutern und Zweigen aus dem Garten. Und dann geht es gleich im Saunagarten weiter mit einem gemütlichen Beisammensitzen an den Feuerschalen.

SAUNA: ZEITEN ÄNDERN SICH ...

Das Tauchbecken – es stammt noch aus einer Zeit, in der nicht auf Ressourcen geachtet wurde und Umweltschutz noch keine sehr große Rolle spielte. Täglich über mindestens 16 Stunden lief Frischwasser ein, um das Becken hygienisch zu halten. Eine andere technische Lösung war baulich nachträglich nicht möglich. Da es ein weiteres Kaltwasserbecken mit dem Ausschwimmkanal in der Halle gibt und mittlerweile durch die Trockenheit auch Wasser zur kostbaren Ressource geworden ist, halten wir diese Entscheidung für wichtig und auch richtig. Wir bitten um Verständnis!

BODYCARE: WIR GEBEN LACK!

Schöne Hände, gepflegte Füße – wir geben den Lack dazu!
Buchen Sie eine Maniküre oder Pediküre und der Lack dazu ist **GRATIS!**

SAUNA: MITTWOCHS 2 FÜR 1

2 Personen schwitzen zum Preis von 1 Tageskarte!

DENKEN SIE DARAN:
Alle Bodycareanwendungen sind an
Werktagen von montags bis donnerstags
für VITAL SPA Mitglieder 25% günstiger!
(Rabatt nicht kombinierbar mit Aktionsangeboten)

FITNESS: NORDIC WALKING-KOMPAKTKURS

Nordic Walking ist das ideale Ausdauertraining, bei dem mehr als 90 Prozent aller Muskelgruppen sanft beansprucht werden. Gehen auf die nordische Art gilt als eine der gesündesten Sportarten überhaupt, stärkt das Herz-Kreislauf-System – und macht dazu vor allem auf den vielen schönen Strecken in Göttingen noch jede Menge Spaß!

Start: Fr., 27.09. | 15.00 – 16.30 Uhr | Sa., 28.09. | 09.00 – 10.30 Uhr So., 29.09. | 12.30 – 14.30 Uhr | Mo., 30.09. | 09.00 – 10.30 Uhr mit Silke Walter

FITNESS: EINSTEIGERWORKSHOP LANGHANTEL

Du möchtest unbedingt HOT IRON® ausprobieren, traust dich aber (noch) nicht an die Langhantel? Kein Problem, wir zeigen es dir! In unserem Mini-Workshop „Technik-Training – Der richtige Umgang mit der Langhantel“ wird dir das „heiße Eisen“ nähergebracht.

Sa., 21.09. | 10.00 – 11.00 Uhr | Mini-Workshop Langhantel

IN EIGENER SACHE: BYE BYE!

**“Eine Veränderung bewirkt stets eine weitere Veränderung”
Niccolo Macchiavelli**

Anna, Bea und Melissa möchten sich aus unterschiedlichen Gründen neuen Aufgaben widmen. Wir wünschen allen dreien von ganzen Herzen alles Gute für die Zukunft und bedanken uns für die gute gemeinsame Zeit hier im Haus.

Torsten wird die Bereichsleitung Fitness übernehmen und Leonie die Planung des Kursplanes. Das Rezeptionsteam erhält Verstärkung durch Vanessa, die ab 01.09. unser Team ergänzen wird und neben dem Empfang auch noch an anderen Stellen im Spa zu entdecken sein wird.

VITAL SPA: ACHTUNG WEIHNACHTEN!

Jetzt schon vormerken! Es wird Weihnachtspartys in der renovierten Orient Lounge geben, jeden Abend vom 16. bis 20.12.2019. Der frühe Vogel reserviert rechtzeitig seinen Tisch ...

