



VITAL SPA

FITNESS · SAUNA · MASSAGEN · KOSMETIK

NEWS MÄRZ²⁰



VITAL SPA

ANMELDUNGEN UND
WEITERE INFOS

0551 9001-700 oder
www.vitalspa.de



RAUS AUS DEM WINTERSCHLAF!

... aktiv in den Frühling. Im März erwarten Sie im VITAL SPA Yogaworkshops, Fitnesskurse, Saunaaktionen und viele weitere Angebote. Dagegen hat die Frühjahrsmüdigkeit keine Chance.

Wir freuen uns auf Sie.

FITNESS: MAGNESIUM – NEU IM SORTIMENT

Wussten Sie schon, dass Magnesium an mehr als 300 Stoffwechselprozessen beteiligt ist? Den Mineralstoff gibt es jetzt bei uns im Sortiment.

Kosten pro Ampulle: 1,00 €

FITNESS: EIWEISSPULVER

Protein-Shakes zum Sonderpreis: 2 Dosen Eiweißpulver für nur 39,00 €.
Nur bis 31.03.2020 und nur solange der Vorrat reicht.

SAUNA: 2 FÜR 1

Im März heißt es jeden Mittwoch wieder „Sauna 2 für 1“.
Eine Person zahlt, die zweite Person darf gratis mitschwitzen!
(Gilt nur bei Erwerb einer Tageskarte)

MASSAGEAKTION

Jeden Donnerstag im März: Bei der Buchung einer 25-minütigen Massage ist die Saunanutzung inklusive.

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

FRÜHAUFSTEHERRABATT

Jeden Morgen im März von 6.30 – 11.00 Uhr: Squash und Badminton
nur € 10,00/Stunde + ein Kaffeegetränk gratis.



FITNESS – AUFGEPASST:
Neuer Sommer-Kursplan ab April 2020.

LESUNG & MENÜ: W. DIETRICH WENN HABICH KOMMT

Für die Buchhändlerin und alleinerziehende Mutter Jessica Lehberg wird der schlimmste Alptraum wahr, den es für jedes Gewaltopfer gibt: Der Mann, der vor sechzehn Jahren ihre Freundin umgebracht hat und dem auch sie fast zum Opfer gefallen wäre, wird aus der Haft entlassen.

„Wenn Habich kommt“ ist bereits der achte Göttingen-Krimi des Autors Wolf S. Dietrich. Treue Fans können sich über die Rückkehr bekannter Figuren aus seinem 2003 erschienenen Krimi „Die Tote im Leinekanal“ freuen.

Im Gegensatz zur Protagonistin Lehberg müssen Sie sich bei uns keine Sorgen um Ihr leibliches Wohl machen: Begleitet wird die Lesung von einem hervorragenden 3-Gänge-Menü.

Donnerstag, 12.03.2020 | Beginn: 19.00 Uhr

Kosten: 39 € / Person inkl. 3-Gang-Menü + Lesung



VITAL SPA

ANMELDUNGEN UND
WEITERE INFOS

0551 9001-700 oder
www.vitalspa.de

TENNIS: SPRING CUP

Start in den Frühling mit einem Tennisturnier und anschließendem Buffet.
Offen für alle Freizeitspieler.

Samstag, 14.03.2020 | 15.00 – 19.00 Uhr

BESEITIGUNG VON MUSKELDYSBALANZEN DURCH EIN GANZKÖRPERKRÄFTIGUNGSTRAINING AN SEILZÜGEN MIT SILKE WALTER UND SYLVIA RAABE

Durch das Training an Seilzügen werden bei jeder Bewegung viele verschiedene Muskelgruppen angesprochen. Im Training erfahren Sie sofort, welche Muskeldysbalancen bei Ihnen vorliegen und Sie lernen, diese durch Training und Handlungsanpassung im Alltag zu beseitigen. Der Kurs richtet sich insbesondere an Menschen, die viel Zeit in ihrer Lieblingsposition (z. B. Liebessitzhaltung am PC) verbringen oder zu ständigen einseitigen Bewegungen neigen.

Beginn: Donnerstag, 12.03.2020 | 19.00 – 20.00 Uhr | 10 Termine

Kosten: 120€ (Ihre Krankenkasse erstattet bis zu 80 % der Kursgebühr)

AQUAFITNESS – PRÄVENTIONSKURS MIT SILKE WALTER

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining im Flachwasser, bei dem Arme, Beine, Gesäß und Rumpf trainiert werden. Durch Aquafitness werden Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Entlastung der Gelenke, die Stärkung der Muskelkraft und die Ausdauer.

Start: Mittwoch, 18.03. | 17.00 – 17.45 Uhr | 8 Termine

Kosten: 120€ (Ihre Krankenkasse erstattet bis zu 80% der Kursgebühr)

QIGONG FÜR DAS HERZ MIT KRISTINE ACKERMANN

Ein ruhiger und entspannender Workshop, begleitet von Musik für das Herz. Der Kurs beginnt mit einer Entspannung im Liegen, damit alle Teilnehmenden zur Ruhe kommen. In dieser Ruhe werden einfache QiGong Übungen erlernt und ausgeführt, die das Herz kräftigen und beruhigen. Gleichzeitig wird der Kreislauf reguliert. Die QiGong-Übungen sind besonders zur Vorbeugung aber auch zur Besserung von Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und Gefäßerkrankungen zu empfehlen. Der Workshop bietet Entspannung, lädt zum Genießen ein, pflegt das Qi und erhöht die Lebensenergie.

Sonntag, 08.03.2020 | 15.00 – 17.30 Uhr

Kosten: für Mitglieder 19 € | Nichtmitglieder 39 € (inkl. Saunanutzung)

Wir bitten um Anmeldung an der SPA Rezeption.
Bitte bringen Sie bequeme Yoga-Kleidung mit.

REISE DURCH DIE CHAKREN MIT JULIA WALLERT

In diesem Workshop treten die Teilnehmenden eine Reise an durch die sieben Chakren, die Energiezentren des Körpers. Leichte Yogaübungen werden ergänzt durch passende Düfte, Farben und Töne zum jeweiligen Chakra. Die Reise inspiriert und belebt Körper, Seele und Geist.

Sonntag, 22.03.2020 | 14.00 – 17.00 Uhr

Kosten: für Mitglieder 19 € | Nichtmitglieder 39 € (inkl. Saunanutzung)

Wir bitten um Anmeldung an der SPA Rezeption.
Bitte bringen Sie bequeme Yoga-Kleidung mit.

BEWERTEN SIE UNS!

Für Ihre Zufriedenheit geben wir stets unser Bestes.
Und wir hoffen, dass sich das herumspricht. Bewerten Sie uns bei TripAdvisor, HolidayCheck, Google oder Facebook und freuen Sie sich auf eine Überraschung.



FITNESS ABC

C = Cool Down

Unter COOL DOWN (Abkühlung, herunterkühlen) versteht man im Sport das Ende einer Trainingseinheit, bei der der Kreislauf wieder heruntergefahren werden soll.

