

Zeit	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
	Trocken-Kurse	Aqua-Kurse	Trocken-Kurse	Aqua-Kurse	Trocken-Kurse	Aqua-Kurse	Trocken-Kurse	Aqua-Kurse	Trocken-Kurse	Aqua-Kurse	Trocken-Kurse	Aqua-Kurse	Trocken-Kurse	Aqua-Kurse
vor-mittags			Kinderbetreuung 09.15 - 11.45 Uhr				Kinderbetreuung 09.15 - 11.45 Uhr							
			09.30 Uhr Hot Iron I				09.30 Uhr Spinning			09.00 Uhr Baby-schwimmen				
	10.30 Uhr Rücken Fit		10.30 Uhr Pilates	10.15 Uhr Aqua-Jogging			09.30 Uhr Hot Iron I		10.00 Uhr Mama Fit mit Kid				10.15 Uhr Surprise Hour *	
				11.30 Uhr Funktionskurs			10.30 Uhr Pilates	10.30 Uhr Aqua-Jogging						
nach-mittags					16.30 Uhr Rücken Fit							Mit unseren "Verträgen nach Maß" bieten wir Ihnen größtmögliche Flexibilität: - Vertragslaufzeiten von 6 - 22 Monate - Monatsbeiträge ab 44 € - Sonderkonditionen für U18 und U20 - 9er Kurskarten - 8er Kurskarten Trainingsfläche - 4er Aqua-Kurskarten - Aqua-Monatskurskarten - Vergünstigungen für Sole - Sauna - Wellness Weitere Informationen zu den Konditionen auf Anfrage.		
	17.30 Uhr Rücken Fit mit Pilates				17.30 Uhr Rücken Fit		18.00 Uhr Rücken Fit u. BBP							
abends	18.00 Uhr BBP		18.00 Uhr BOP <small>Bauch-Oberschenkel-Po</small>		18.00 Uhr Hot Iron II				18.00 Uhr Hot Iron II					
	18.30 Uhr Spinning				18.30 Uhr Fatburner-Spinning		18.50 Uhr Vit'Bo & Co.	18.45 Uhr BBP und Rücken						
	18.45 Uhr Hot Iron II		18.50 Uhr Hot Iron I	19.00 Uhr Aqua-Jogging	19.00 Uhr Step Fatburner	19.00 Uhr Gelenke Fit	19.00 Uhr Spinning		19.00 Uhr Schach					
	19.45 Uhr Yoga + Entspannung			19.45 Uhr Aqua-Jogging		19.30 Uhr Rücken Fit	19.50 Uhr Yoga	19.30 Uhr Aqua-Jogging						
		20.00 Uhr Rücken Fit												

Kursraum 1	Kursraum 2	Hallenbad	Solebad
------------	------------	-----------	---------

* monatlicher Aushang

Änderungen vorbehalten!

Stand: 01.01.2008

Bitte fragen Sie direkt im Vitadrom nach unserem gesonderten Kursplan für Reha- und Funktionskurse.

Für Solebad-Gäste:

Kostenlose Wassergymnastik von
Montag - Freitag um 11.00 Uhr (regulärer Solebad-Eintritt)

Für weitere Informationen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Soltau-Therme
Telefon 05191 - 84 486
www.soltau-therme.de

Vitadrom
Telefon 05191 - 2883
www.vitadrom.net