

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 BBP				09.30 Uhr BBP			09.00 Uhr Baby- schwimmen				
	9.50 Uhr Rücken Fit		10.30 Uhr Pilates	10.15 Uhr Aqua- Jogging	10.00 Uhr Mama Fit mit Kid		10.30 Uhr Pilates	10.15 Uhr Aqua- Jogging					10.15 Uhr Surprise Hour *	*monatlicher Aushang
nach-mittags							17.00 Uhr Rücken Fit							
	17.30 Uhr Rücken Fit mit Pilates				17.30 Uhr Rücken Fit				17.00 Uhr Step					
abends	18.00 Uhr BBP		18.00 Uhr Hot Iron I		18.00 Uhr Hot Iron II		18.00 Uhr BBP		18.00 Uhr Langhantel + BBP					
					18.30 Uhr Spinning			18.45 Uhr BBP und Rücken						
	19.00 Uhr Hot Iron II		19.00 Uhr BOP	19.00 Uhr Aqua- Jogging	19.00 Uhr Step Fatburner	19.00 Uhr Gelenke Fit	19.00 Uhr Hot Iron Cross		19.00 Uhr Schach					
	19.00 Uhr Spinning			19.45 Uhr Aqua- Jogging		19.30 Uhr Rücken Fit		19.30 Uhr Aqua- Jogging						
			20.00 Uhr Rücken Fit											

10 Gründe für Ihre Mitgliedschaft im Vitadrom

1. An 7 Tagen die Woche trainieren können
2. Alle Kurse – Trocken und im Wasser
3. Ihr Trainingsschlüssel und Ihre Trainingspläne
4. Hallen- und Freibad nach dem Training
5. Vergünstigungen für Sauna und Sole
6. Qualifizierte Betreuung – für Jung und Älter
7. Öffnungszeiten ab 07:00 – 21:30 Uhr
8. Samstag und Sonntag von 10:00 – 17:00 Uhr
9. Vergünstigungen bei den Wellness-Angeboten
10. Sauberkeit und leistungsfähiges Ambiente

Neue Wellness-Angebote im Vitadrom

Nageldesign
Nagelmodellage mit Gel
Nail Art

Peelings
Molke-Salz-Peeling
Traubenkernrester-Salz-Peeling

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

Änderungen vorbehalten!

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

Stand: 15.09.2008

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