

Gymnastik

Schnuppertraining

Sollten Sie sich noch nicht ganz sicher sein, ob Gymnastikkurse für Sie etwas sind, dann lernen Sie unser Kursangebot während eines „Schnuppermonats“ kennen.

In dieser Zeit besuchen Sie vier Kurse. Anschließend entscheiden Sie, ob Sie einen Vertrag abschließen möchten, um regelmäßig am Kursprogramm teilzunehmen.

Unsere Gymnastikstunden beinhalten vielfältige Übungen zur Verbesserung der Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Dehnfähigkeit unterschiedlicher Muskelgruppen. Sie helfen Ihnen, Einschränkungen im Bewegungsapparat zu beheben, Haltungsschäden zu vermeiden und Schmerzen zu lindern bzw. zu beseitigen, u. v. m.

Die Übungen steigern sich von einer einfachen bis zur schwierigen Ausführung, sodass sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Teilnehmer von den Übungen profitieren.



Gymnastik-Angebot

- **Seniorengymnastik**
- **Biomechanische Gymnastik**
- **Progressive Gymnastik**
- **Funktionelle Gymnastik**
- **Slide Walking*** (Koordination)
- **Unicardio** (Herz-Kreislauf)

*nach V. Materia

Ablauf des Schnuppermonats

Wenn Sie unser Kursangebot testen möchten, dann vereinbaren Sie bitte vorab einen Termin, damit wir gemeinsam klären können, welcher Kurs bzw. welche Kurse für Sie geeignet sind.

Vor der Teilnahme führen wir den 3D-Diagnostik-Check durch, um festzustellen, ob Sie Einschränkungen haben (Bewegungsapparat oder Herz-Kreislaufsystem), die wir beachten müssen. Ist alles in Ordnung, kann Ihr Schnuppermonat beginnen!

Informieren Sie sich kostenlos und unverbindlich!

Sprechen Sie uns am besten gleich persönlich an. Wir beraten Sie gern.
Sie erreichen uns auch per Telefon oder E-Mail:

T: 0511 - 235 79 77 | E: kontakt@goVital-fitness.de

* **Für Mitglieder** gelten ermäßigte Lehrgangspreise. Lehrgänge sind nach Absprache jederzeit möglich. Sie dauern einige Wochen bis zu einigen Monaten.

Die Teilnahme am
Schnuppertraining ist
ohne Mitgliedschaft
möglich!