



# Aktueller Kursplan **goVital** gravity Fitness

**ACHTUNG:** Wenn die Mindest-Teilnehmerzahl von 6 Personen in der Gymnastikstunde unterschritten wird, werden alternative Trainingsmöglichkeiten angeboten. Zwischen den Gymnastikstunden sind ca. 15 Minuten Raumbelüftung eingeplant!

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09:15 - 10:15	BIOMA Gymnastik					
10:15 - 11:15					BIOMA Gymnastik	
10:30 - 11:30	BIOMA Gymnastik		BIOMA Gymnastik			
11:30 - 12:30					BIOMA Gymnastik	
13:30 - 14:30						Funktionelle Gymnastik (PGM)*
17:00 - 18:00	BIOMA Gymnastik		BIOMA Gymnastik		BIOMA Gymnastik	
18:15 - 19:15	Funktionelle Gymnastik (PGM) Koordination*	Funktionelle Gymnastik (PGM) Unikardio	BIOMA Gymnastik		BIOMA Gymnastik	
18:45 - 19:45				Funktionelle Gymnastik (PGM)		
19:00 - 20:00				Funktionelle Gymnastik (PGM)		
19:30 - 20:30	Funktionelle Gymnastik (PGM)					

BIOMA = Biomechanische Gymnastik (nach Materia) | PGM = Progressive Gymnastik (nach Materia) | \* mit Musik

**goVital gravity Fitness, Alfredo Meyer,**  
Herrenhäuser Str. 53, 30419 Hannover Herrenhausen

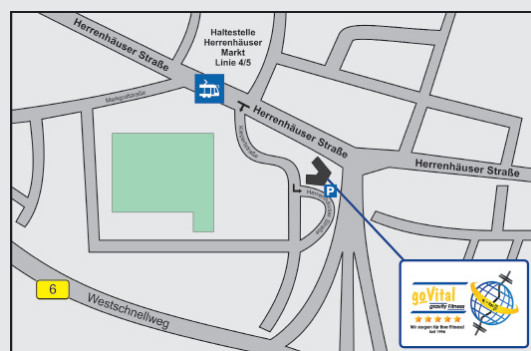
## Unsere Öffnungszeiten:

Montag: 09:00 - 21:30 Uhr  
Dienstag: 14:00 - 21:00 Uhr  
Mi. und Fr.: 10:00 - 21:00 Uhr  
Donnerstag: 14:00 - 21:30 Uhr  
Samstag: 12:00 - 17:00 Uhr  
Sonntag: 14:00 - 17:00 Uhr

## Kontakt:

@ termin@govital-fitness.de  
☎ 0511 - 2357977

[www.govital-fitness.de](http://www.govital-fitness.de)





## Wichtige Hinweise für den erfolgreichen Ablauf der Kurse

- 1. Änderungswünsche:** Die positive Entwicklung der Kurse zeigt uns, dass wir mit der Auswahl der Kurse Ihr Interesse und Ihre gesundheitlichen Wünsche erfüllen. Das freut uns natürlich sehr. Wenn Sie allerdings Anregungen und Änderungswünsche haben, so sprechen Sie uns bitte direkt an! Nur dann haben wir die Möglichkeit, darauf einzugehen.
- 2. Kurs-Termine:** Wegen der Nachfrage und der Gestaltung der Kurse ist es notwendig, zwischen den Kursen eine Pause von 15 Minuten einzulegen. Wir bitten um Ihr Verständnis - insbesondere dafür, dass sich die Kurse zeitlich etwas nach hinten verschieben können.
- 3. Anmeldung:** Für Ihre Teilnahme an den Kursen tragen Sie sich bitte gut lesbar, **spätestens einen Tag vorher und frühestens eine Woche vorher in unser Kursbuch ein.**

### Das hat folgende Vorteile:

- Sie sehen genau, wann Sie teilnehmen können, bzw. wann ein Kurs bereits ausgebucht ist!
  - Ihr Kursvergnügen ist Ihnen sicher, wenn Sie im Kursbuch stehen und die Teilnehmerzahl noch nicht überschritten ist!
  - Wenn der Kurs belegt ist, können Sie gleich auf einen anderen Kurs ausweichen!
- 4. Kursteilnahme absagen:** Sollten Sie mal unerwartet nicht an einem Kurs teilnehmen können, dann **rufen Sie uns bitte gleich bzw. spätestens einen Tag vorher an!**

Dadurch ermöglichen Sie einem anderen Mitglied auf der Warteliste, an dem Kurs teilzunehmen. Dies macht besonders Sinn, wenn die maximale Teilnehmerzahl bereits erreicht ist und dadurch ein weiteres Mitglied am Kurs teilnehmen kann. Uns verschafft es einen Überblick, wie häufig Kurse tatsächlich ausgebucht sind. Nur so können wir unser Angebot gezielt erweitern.

**Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir Sie um eine „Spende“ von 3 Euro bitten, wenn Sie einen Termin nicht absagen. Diesen Beitrag sammeln wir separat für gemeinschaftliche Aktivitäten.**

- 5. Die Mindestteilnehmerzahl** pro Kurs beträgt 6 Personen! Wenn die Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen pro Kurs unterschritten wird, werden alternative Trainingsmöglichkeiten angeboten.
- 6. Gymnastikmatten:** **Aus hygienischen Gründen** ist es erforderlich, dass jeder Kursteilnehmer eine **eigene Gymnastikmatte** verwendet. Für Gäste stellen wir gern gesonderte Matten für einen kurzen Zeitraum zur Verfügung. Gymnastikmatten, die im goVital aufbewahrt werden, sind aus Hygienegründen separat zu lagern. Gymnastikmatten können im goVital erworben werden.
- 7. Pünktliches Erscheinen:** Mit Rücksicht auf die Kursdurchführung und die anderen Teilnehmer, **bitten wir Sie, pünktlich zu erscheinen!** Wenn Sie es mal nicht schaffen, weichen Sie bitte auf das Training an den Geräten aus (falls eine entsprechende Einweisung besteht), auf einen späteren/ anderen Kurs, einen erholsamen Saunagang oder entspannen Sie sich in unserem Wellness-Bereich.