



**Ständiger Fortschritt durch Kompetenz und angewandte Trainingswissenschaft mit der Kooperation des Instituts Materia**

**AKTUELLE GYMNASTKÜBERSICHT** Stand 01.04.2009

Wenn die Mindest-Teilnehmerzahl von 6 Personen je Gymnastik unterschritten wird, werden weitere Möglichkeiten angeboten.

UHRZEIT	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG
9:15-10:15	Funktionelle Gymnastik V.Materia K.Bogel					
10:30-11:30	Funktionelle Gymnastik  Anke		Funktionelle Gymnastik  Elke Alfredo		Funktionelle Gymnastik V.Materia Alfredo K.Bogel	
13:30-14:30						Funktionelle Gymnastik  Alfredo
<b>abends</b>						
17:00-18:00	Funktionelle Gymnastik  K. Becker		Funktionelle Gymnastik V.Materia K.Becker		Funktionelle Gymnastik V.Materia K.Becker	
17:50-18:50		Funktionelle Gymnastik Unikardio Anke				
18:15-19:15	Funktionelle Gymnastik Koordination  Alfredo		Funktionelle Gymnastik  K.Becker	Funktionelle Gymnastik  Alfredo Elke	Funktionelle Gymnastik  Alfredo	
19:00-20:00		Funktionelle Gymnastik  Anke				
19:30-20:30	Funktionelle Gymnastik V.Materia Elke		Funktionelle Gymnastik V.Materia Alfredo	Funktionelle Gymnastik  Elke Alfredo		

Achtung: Zwischen den Gymnastikstunden sind ca. 15 Minuten Raumbelüftung - Änderung der Gymnastik unter Vorbehalt

**TÄGLICH GEÖFFNET**

Montag 09:00-21:30 Uhr ☺ Di., Mi., Fr. 10:00-21:00 Uhr ☺ Donnerstag 14:00-21:30 Uhr  
Samstag 12:00-17:00 Uhr ☺ Sonntag 14:00-17:00 Uhr

# Achtung

## Wichtige Hinweise für den reibungslosen Ablauf der Gymnastik!

1. Die positive Entwicklung der Gymnastik zeigt uns, dass wir mit der Auswahl 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. Wegen der Nachfrage und der Gestaltung der Gymnastik ist es notwendig, zwischen den Gymnastikstunden eine Pause von 15 Minuten einzuplanen. Wir bitten um Ihr Verständnis - insbesondere dafür, dass sich die Gymnastikstunden zeitlich etwas nach hinten verschieben.
3. Für Ihre Teilnahme an der Gymnastik tragen Sie sich bitte **gut lesbar**:
  - **spätestens 1 Tag vorher**
  - **frühestens 1 Woche vorher** in unser Gymnastikbuch ein.Das hat folgende Vorteile für Sie:
  - ▶ Sie können genau sehen, wann Sie teilnehmen können!
  - ▶ Ihr Gymnastikvergnügen ist Ihnen also sicher!
  - ▶ Und wenn eine Gymnastikstunde belegt ist, können Sie gleich auf eine andere ausweichen!
4. Sollten Sie mal unerwartet nicht an einer Gymnastikstunde teilnehmen können ...
  - ▶ **dann rufen Sie uns bitte gleich bzw. spätestens am Tag vorher an!**Dadurch ermöglichen Sie einem anderen Mitglied für Sie einzuspringen. Dies macht besonders Sinn, wenn die maximale Teilnehmerzahl bereits erreicht ist und dadurch ein weiteres Mitglied eigentlich nicht mehr mitmachen könnte. Und uns verschafft es immer den Überblick, wie häufig die Gymnastikstunden tatsächlich ausgebucht sind. Das ist natürlich für eine Erweiterung des Angebotes besonders interessant!  
**Bitte haben Sie deshalb Verständnis, wenn wir Sie bei einer nicht abgesagten Teilnahme um eine kleine "Gebühr" von 2,- € bitten.**  
**Diesen Beitrag sammeln wir separat für gemeinschaftliche Aktivitäten!**
5. Die Mindestteilnehmerzahl je Gymnastik beträgt **6 Personen!**  
Wenn die Mindest-Teilnehmerzahl je Gymnastik unterschritten wird, werden weitere Möglichkeiten angeboten.
6. **Aus hygienischen Gründen** ist es erforderlich, dass jeder Gymnastikteilnehmer eine eigene Gymnastikmatte hat. Für Gäste stellen wir gern gesonderte Matten für einen kurzen Zeitraum zur Verfügung. Gymnastikmatten, die im goVital aufbewahrt werden, sind wegen der Hygiene separat zu lagern.
7. Mit Rücksicht auf die gesamte Gymnastikdurchführung bitten wir Sie, **pünktlich zu erscheinen!** Wenn Sie es mal nicht schaffen, weichen Sie bitte auf das Training an den Geräten (falls eine entsprechende Anleitung besteht), einer späteren/anderen Gymnastik, einen erholsamen Saunagang, eine sonnige Zeit im Solarium oder eine kommunikative Zeit an der Vital-Bar!

**Vielen Dank für Ihr Verständnis und  
viel Spaß im goVital!**