



(Frei-) Hanteltraining - Gravitationstraining

Im ersten Stock gibt es vier Räume in denen Gravitations- und Freihanteltraining durchgeführt werden kann. Wir haben drei Räume (Umkleideräume und Sauna) in denen jeweils 1 Person trainiert (hier dürft ihr euch auspowern) und einen Raum in dem 2 Personen trainieren können.

Ihr habt bereits Trainingskleidung an, tragt eure Maske und habt die Hände desinfiziert.

1. Treppe nach oben gehen und einen freien Raum wählen
2. Hier könnt ihr die Maske absetzen
3. Bitte während des Trainings die Fenster öffnen
4. Vor dem Training die Hände desinfizieren
5. Nach dem Training die Hantelstange desinfizieren.
6. Bevor ihr den Raum verlasst, die Maske aufsetzen und das Studio über den Hauptaussgang verlassen.

Anmeldung zum Gerätetraining: training@govital-fitness.de

Bitte Tag und Uhrzeit angeben.

(Frei-) Hanteltraining - Gravitationstraining findet in der Zeit statt, in dem im Kursplan Gerätetraining angegeben ist.
