



Hausordnung

Allgemeines

- Der respektvolle Umgang mit anderen Trainierenden, den Mitarbeitern und den Geräten ist selbstverständlich
- Saubere frische Trainingsbekleidung
- Saubere, geschlossene Sportschuhe, mit welchen Sie nicht von der Strasse kommen
- Immer mit Handtuch trainieren
- Personen mit starkem Körpergeruch müssen vor dem Training Duschen
- Essen ist in der ganzen Anlage nicht erlaubt
- Getränke nur in Bidon oder PET-Flasche
- Kaugummi oder Bonbons sind nicht erlaubt
- Kinder und Hunde haben keinen Zutritt zum Gebäude (ausser Kinder mit Kinderabo)
- Kein Eintritt ohne Abo (Fingerprintsystem) Es dürfen keinen Personen der Zutritt ermöglicht werden, auch nicht Bekannten oder anderen Mitgliedern
- Bitte Duschkabine nur kurz benutzen und anschliessend wieder sauber verlassen
- Das Benutzen des Handys ist im Studio nicht erlaubt

Fit3 Center

- Knielange Trainingshose und T-Shirt mit Ärmeln (Achselhöhlen müssen bedeckt sein) sind zum Trainieren obligatorisch
- Keine Schuhe, mit denen Sie von der Strasse kommen
- Schuhe mit Dämpfung werden empfohlen
- Falls Sie zuerst an den Ausdauergeräten länger trainieren, bevor Sie auf die Kraftgeräte gehen, bitte verschwitztes T-Shirt wechseln
- Legen Sie immer ein Handtuch auf das Sitz- und Rückenpolster
- Benutzen Sie die Geräte gemäss Instruktion WICHTIG: Die LCD Display-Tasten nur ganz leicht drücken!
- Geben Sie das Gerät nach Beendigung der Übung wieder frei und reinigen Sie es, falls Sie geschwitzt haben
- Das Bedienen der TV-Geräte, insbesondere Änderungen der Programmwahl oder Lautstärkeverstellung sind nicht gestattet (Programm Wünsche werden ernst genommen)
- Dachluken und Fenster dürfen nicht geöffnet werden ausser es ist ausdrücklich angeschrieben
- Geräte dürfen auf dem Boden nicht verschoben werden!
- Vor dem Verlassen des Fitness-Raumes bitte die Fensterstoren wieder in die gleiche Position stellen wie vorher und das Licht löschen

Power Plate Group

- Kein Eintritt nach Beginn der Stunde
- Die Kursräume dürfen ohne Beratungspersonal nicht für das persönliche Training benutzt werden
- Handtuch obligatorisch - Bodenübungen
- Das Power Plate Training findet in Socken statt
- Die Teilnehmerzahl ist limitiert
- Kinder sind in Begleitung von Erwachsenen (ausser mit Kinderabo ohne Begleitung) willkommen, solange sie nicht stören

Diese Hausordnung ist gültig ab 01.08.2013