



# Fitness Regeln

## **Herzlich Willkommen**

You get what you give! Ein respektvoller, freundlicher Umgang mit deinen Fitnesskollegen und -kolleginnen ist die Basis für eine gute Atmosphäre! Dies wirst du auch von unserem Fitnessteam zu spüren bekommen!

## **Handtuch obligatorisch**

Ohne Handtuch ist es nicht erlaubt, unser Fitnesscenter zu besuchen! Bei jedem Gerät -> Handtuch auf die Sitzfläche / Trainingsfläche ist Pflicht. (Miete Fr. 2.00 pro Tuch an der Rezeption möglich)

## **Hygiene / Sauberkeit**

Bitte vor allem im Ausdauerbereich nach der Benutzung von Geräten den Schweiß entfernen. Desinfektion der Geräte vor oder nach Gebrauch ist empfohlen.

## **Umgang mit Material / Inventar**

Das «Fallenlassen» von Freihanteln und / oder bei Kabelzügen / Geräten von Scheiben ist **NICHT** gut! Bitte soviel Gewicht stemmen, wie du auch vernünftig und sauber wieder ablegen kannst. (ausgenommen Material bei Weightlifting / Powerlifting)

## **Schuhe sind Pflicht**

Barfuss herumzulaufen oder barfuss an den Geräten zu trainieren ist **NICHT** erlaubt! Nur bei der Stretchingzone auf der Matte darfst du fürs Dehnen die Schuhe ausziehen. Aber auch hier **NUR** in Socken bitte!

## **Dresscode**

Oben ohne oder unten ohne ist auch hier nicht erlaubt, da dies ein öffentlicher Ort ist!

## **Unter 16 Jahre alt?**

Wenn du unter 16 Jahre alt bist, möchten wir, dass du so trainierst, dass es keine Unfälle gibt! Darum bitte nur nach Instruktion und Plan mit unserem Fitnessteam!

## **Aufräumen / Versorgen**

Jedes Gerät und jede Hantelscheibe hat ihren festen Platz! Darum bitte nach dem Gebrauch oder der Übung alles wieder an den richtigen Ort zurückbringen!

## **Teilen bitte**

Geräte sind keine Privatinseln! Wenn möglich teilen oder nicht allzu lange für dich in Anspruch nehmen, damit auch andere Gäste an diesem Gerät trainieren können.

## **Lautstärke anpassen**

Lautes Herumschreien, Stöhnen usw. sind nicht erlaubt! Daher bitte so trainieren, dass sich rundum alle wohlfühlen!

## **Picknick**

Kleine Snacks bitte nur in unserer Lounge einnehmen! Dort kannst du sie in Ruhe genießen!

**Notfalltelefon: 076 - 346 85 83**