

CENTERORDNUNG

- **Einchecken / Auschecken:** Bei Eintritt/Austritt bitte mit der Mitgliederkarte an der Rezeption einchecken/auschecken
- **Trainingsbekleidung:** Bitte trage funktionelle Trainingsbekleidung und saubere Turnschuhe (keine Strassenschuhe). Benutze dafür zum Umziehen die Garderoben.
- **Handtuch:** Nimm bitte immer ein graues Trainingstuch, welches wir zur Verfügung stellen, zum Training mit und lege es auf die Sitzfläche der Geräte.
- **Voraussetzung Training:** Trainiere nur, wenn Du gesund bist, resp. Du Dich wohl fühlst. Im Zweifelsfalle frage einen Trainer. Achte auch darauf, weder mit ganz leerem noch vollem Magen zu trainieren und genug Flüssigkeit während des Trainings zu Dir zu nehmen.
- **Trainingsqualität:** Wende Dich bei Fragen zum Training an einen Trainer. Um die Qualität Deines Trainings weiterhin hoch zu halten, halte Dich an die Vorschläge, die Dein Trainer Dir in Deinen Kontrolltrainings gibt.
- **Trainingssicherheit:** Ohne Einführung oder Instruktion des persönlichen Trainings ist kein Training möglich. Halte Dich an die von Deinem Trainer empfohlenen und instruierten Trainingsabläufe und -Übungen.
- **Öffnungszeiten:** Beende Dein Training rechtzeitig vor Betriebsschluss, damit Du Dich noch in Ruhe umziehen/duschen kannst.
- **Trainingsverhalten Hygiene:** Lege immer dein Trainingstuch auf das Kontaktpolster der Trainingsmaschine/Übung. Reinige bitte allfällige Schweißspuren nach der Übung ab. Zusätzlich stehen Dir Desinfektionsspender für die Hände zur Verfügung. Nach Benutzung der Ausdauergeräte (Cardiozirkel und Aufwärmbereich) reinige bitte die Griffe der Trainingsgeräte mit den dafür zur Verfügung stehenden Desinfektionstüchern.
- **Persönliche Hygiene:** Bei starkem Körpergeruch (Körper- und Fusschweiß) vor dem Training duschen. Bei starkem Schwitzen trage bitte Funktionskleidung, die den Schweiß absorbiert.
- **Ordnung im Trainingsbereich:** Persönliche Effekten wie Schlüssel, Portemonnaie, Handy schliesse bitte immer im Garderobenschrank ein. Das Telefonieren, Fotografieren und Aufnehmen von Videos ist im ganzen Center untersagt. Nach Gebrauch von Trainingsgegenständen verstau diese bitte wieder an den vorgesehenen Platz.
- **Garderobe:** Rasieren, Körperpeeling, Nagel- und Intimpflege sind nicht erlaubt.