

HAUSORDNUNG / VERHALTENSREGELN

1. Anmeldung

Teilnahme an den Trainings nur mit Anmeldung via SportsNow App. Solltest du nicht zum Training kommen können, dann wieder abmelden, sodass der Platz wieder frei wird.

2. Keine Schuhe im Innenbereich

Schuhe beim Eintreten des Studios ausziehen. Grundsätzlich wird in den Trainingsräumen ohne Schuhe trainiert. In Ausnahmefällen und in Absprache mit der Leitung, können dafür vorgesehene Hallenschuhe verwendet werden.

3. Hygiene

Achte auf deine allgemeine Hygiene. Die Duschen stehen auch vor dem Training zur Verfügung, um sich nach der Arbeit bei Bedarf bereits vor dem Training zu duschen oder um die Füße zu waschen.

Bei jedem Training ein Handtuch mitbringen. Verwendete Geräte vor dem Verlassen falls notwendig reinigen. Habe ein Wechsel T-Shirt dabei. Viele unserer Trainings zeichnen sich durch hohe körperliche Belastung aus und nicht selten, nehmen Mitglieder an zwei Lektionen pro Abend teil. Niemand trainiert gerne mit oder neben einem komplett durchgeschwitzten und nassen Trainingspartner.

4. Sicherheit beim Kampfsport

Um Verletzungen zu vermeiden sind Finger- und Fussnägel kurz zu halten. Bei Partnerübungen und Sparring ist entsprechende Schutzausrüstung (gem. Anweisung Coach) obligatorisch. Für Beratung und Bestellung wende dich an deinen Coach.

5. Getränke und Esswaren

Keine Getränke aus dem Kühlschrank ohne Bezahlung, wir vertrauen dir. Getränke und Bidons im Innenbereich immer verschlossen halten und am Ende des Trainings wieder mitnehmen bzw. entsorgen. Esswaren wie Sandwiches, Früchte, Kekse o.Ä, sind im ganzen Studio nicht erlaubt. Falls du dich vor dem Training noch verpflegen möchtest, dann bitte im Aussenbereich.

6. Garderobe

Kein Essen auch in den Garderoben. Prüfe nach dem Training, ob du all deine Utensilien, Schutzausrüstung und Wertsachen eingepackt hast. Solltest du mal was vergessen haben, prüfe die Fundgrube im Eingangsbereich oder frage beim Coach nach. Hinweis: Material aus der Fundgrube wird in regelmässigen Abständen entsorgt.

7. Benutzung nach Instruktion

Die Geräte dürfen nur nach erfolgter Instruktion und unter Aufsicht eines Coaches und während offiziellen Lektionen benützt werden. Kindern ist das Nutzen von Geräten und Gewichten nicht erlaubt.

8. Rücksicht und Vorsicht

Während des Trainings ist Rücksicht auf Mittrainierende zu nehmen. Achte besonders beim Kampfsporttraining (Partnerübungen und Sparring) auf die Umgebung und auf deinen Partner. Bleibe stets auf der Matte und vermeide den Aussenbereich (Wand, Geräte). Den Anweisungen des Coaches ist Folge zu leisten.

9. Sorgfaltspflicht

Alle Mitglieder und Gäste haben das Studio mit Sorgfalt zu behandeln und sich an die Hausregeln und die Anweisungen des Coach-Teams zu halten.

Vielen Dank für die Einhaltung und Unterstützung