

Trainingsordnung - Fitness-Studio

- Alle Mitglieder/Nutzer müssen sich vorab am Counter ein- und nach dem Sport auch wieder auschecken.
- Das Training im gesamten Sportzentrum erfolgt auf eigene Gefahr.
- Das Training im Studio richtet sich ausschließlich an Personen, die körperlich in der Lage sind, ohne ärztliche oder therapeutische Aufsicht zu trainieren.
- Das Mitführen oder die Nutzung medizinischer Zusatzgeräte (z. B. Sauerstoffgeräte, Rollatoren, Rollstühle oder ähnliche Hilfsmittel) ist im Trainingsbereich aus Sicherheitsgründen nicht gestattet.
- Das Studio verfügt über kein medizinisch geschultes Fachpersonal und ist nicht für rehabilitatives oder therapeutisch begleitetes Training ausgestattet.
- Den Anweisungen des Personals ist Folge zu leisten.
- Beim Betreten des Fitness-Studios müssen Sie sich am Wellness-Expert mit dem Technogym-Wellness-Key einchecken (anmelden) und beim Verlassen wieder auschecken (abmelden).
- Das Betreten des Fitness-Studios außerhalb der Öffnungszeiten (siehe Aushang) ist nicht gestattet.
- Das Training an den Geräten ist in Ihrem eigenen Interesse nur nach vorheriger Einweisung durch einen Fitnesstrainer erwünscht (bitte vereinbaren Sie dafür einen Termin).
- Die Durchführung eines privaten Personal-Trainings ist im Studio nicht erlaubt.
- Für Personen mit körperlichen und geistigen Einschränkungen, die nicht eigenständig trainieren können, ist die Nutzung des Fitnessstudios und seiner Geräte nicht erlaubt. Die Entscheidung trifft die Studioleitung.
- Es wird empfohlen, vor dem ersten Training oder nach einer längeren Trainingspause eine ärztliche Sporttauglichkeit einzuholen (Trainierenden über 50 Jahren wird ein Belastungs-EKG empfohlen).
- Der Zutritt für Kinder unter 15 Jahren ist untersagt. Jugendliche unter 18 Jahren dürfen das Training nur in Begleitung eines Trainers aufnehmen.
- Das Training im Fitness-Studio ist nur in sauberen, festen Indoor-Sportschuhen und funktioneller Sportkleidung gestattet.
- Zum Schutz der Geräte ist beim Training ein ausreichend großes Handtuch unterzulegen (Verleih gegen Gebühr am Counter).
- Bei Bedarf von anderen Sportlerinnen/Sportlern sind die Trainingsgeräte nach einer Serie/Satz freizugeben (abwechselnd trainieren)! Trainingsgeräte dürfen ausschließlich vom TIB-Trainerpersonal z.B. für Trainingseinweisungen reserviert werden.
- Im Interesse aller Mitglieder ist das Training an den Ausdauergeräten bei großem Andrang pro Gerät selbständig auf 30 Minuten zu begrenzen.
- Die Kardiogeräte sind nach Benutzung mit dem bereitstehenden Reinigungsmittel zu reinigen.
- Offene Getränkebehälter und Glasflaschen sind im Studio nicht gestattet.
- Das Betreten des Studios unter Einfluss von Alkohol, Drogen und/oder sonstigen Betäubungs- und Rauschmitteln ist untersagt.
- Der Gebrauch von Mobiltelefonen zur Erreichbarkeit ist im Studio erlaubt. Gespräche müssen jedoch im Interesse aller Mitglieder außerhalb des Trainingsbereichs geführt werden.
- Alle Mitglieder und Gäste sollen sich im Studio respektvoll und fair verhalten. Diskriminierung, rassistische oder beleidigende Äußerungen sowie jede Form von sexueller Belästigung werden nicht toleriert.