

- (1) Das Betreten des Studios ist nur in sauberer, gepflegter Sportkleidung und mit in der Umkleide gewechselten sauberen Turnschuhen erlaubt. Ein Training mit freiem Oberkörper, nackten Füßen oder in Socken ist aus hygienischen Gründen untersagt.
- (2) Personen mit starkem Körpergeruch werden gebeten entsprechende Maßnahmen zu treffen, damit alle das Training ungestört genießen können.
- (3) Beim Training an den Kraftgeräten wird das Polster aus Rücksicht den anderen Mitgliedern gegenüber mit einem Badetuch in Größe von mindestens 60 x 130 cm vollständig vor Schweiß geschützt. Die Ausdauergeräte sind nach Gebrauch mit Desinfektionsmitteln zu reinigen.
- (4) Personen, die an einer ansteckenden Krankheit leiden, dürfen bis zur vollständigen Genesung nicht trainieren.
- (5) Tiere bleiben aus hygienischen Gründen draußen.
- (6) Flaschen und Getränke sind auf dem dafür vorgesehenen Tisch abzustellen. Glasflaschen sind aus Sicherheitsgründen möglichst zu vermeiden.
- (7) Nach Benutzung der Kleingeräte, z.B. Hantelscheiben und Kurzhanteln, sind diese wieder an den dafür vorgesehenen Ort zu legen.
- (8) Um Staus zu vermeiden, sind die Geräte während der Satzpausen immer freizugeben.
- (9) Spindschlüssel werden nur gegen Pfand und nur für Studiomitglieder ausgegeben.
- (10) Ablage und Aufbewahrung der Sporttaschen sind im Studio nicht erlaubt, hierfür stehen außerhalb des Studios verschließbare Stahlschränke zur Verfügung. Schlüssel hierzu werden wie oben beschrieben vergeben.
- (11) Kinder halten sich aus Sicherheitsgründen nicht in den Trainingsräumen auf.
- (12) Für Wertsachen und Bekleidung wird keine Haftung übernommen.
- (13) Für den Studiobereich gilt Handyverbot. Mitgebrachte Handys dürfen im lautlosen Zustand in ein Fach gelegt werden.

- (14) Der Bereich hinter dem Tresen darf nicht betreten werden.
- (15) Sachbeschädigungen werden auf Kosten dessen behoben, der sie verursacht hat.
- (16) Die moralisch-ethischen Grenzen sind in allen Bereichen zu respektieren.
- (17) Folgen Sie den Empfehlungen der Trainer und halten Sie sich an Ihren persönlichen Trainingsplan. Dieser wird auf Ihre Anforderung vom Trainer erstellt.
- (18) Den Anweisungen der Studioaufsicht ist in jedem Fall Folge zu leisten. Wer gegen die Regelungen dieser Hausordnung verstößt, erhält nach zweimaliger vergeblicher Ermahnung ein Hausverbot. Das vereinbarte Entgelt ist allerdings bis zum nächstmöglichen Kündigungstermin weiter zu zahlen.
- (19) In die Sauna dürfen keine Taschen mitgenommen werden. Der Genuss von alkoholischen Getränken und das Essen sowohl in der Sauna als auch im Ruheraum sind untersagt.
- (20) Aus hygienischen Gründen müssen bei einem Saunabesuchen zwei Handtücher verwendet werden. Um zu vermeiden, dass Schweiß auf die Holzbänke tropft oder es zu Hautkontakt kommt, ist mindestens ein großes Saunahandtuch zu verwenden. Das zweite Handtuch dient als Unterlage auf den Liegen.
- (21) Für die Nutzung der Sauna ist folgendes zu beachten:
- **Vor dem Saunabesuch:**
Entspannung und Ruhe. Nicht mit zu vollem oder ganz leerem Magen in die Sauna gehen. Duschen und abtrocknen
 - **In der Sauna (höchstens 8 bis 12 Minuten):**
Saunahandtuch als Unterlage verwenden. Entspannt sitzen auf zweiter oder dritter Bank, Füße in Sitzhöhe. Keine zusätzliche Belastung in der Sauna. Kein Dauerschwitzen auf der unteren Bank; überlastet Herz und Kreislauf. Vor dem Verlassen ein bis zwei Minuten aufsetzen
 - **Nach der Sauna:**
Mehrere Minuten nachschwitzen vor dem Duschen. Kalt ab duschen und abtrocknen. Auf Wunsch: warmes Fußbad. Nachschwitzen und erholen im Ruheraum, Bademantel nicht vergessen.