

Was bringe ich mit?

- Sportkleidung, Handtuch und Schuhe sollten gewaschen und sauber sein (*keine Outdoorschuhe in den Kursräumen*)
- Geeignete Trinkflasche (*KEINE Glasflaschen in den Kursräumen*)
- Nutzt die Umkleieräume, um eure Taschen, Jacken und Outdoor-Schuhe zu verstauen. In den Kursräumen sind keine Taschen und Jacken gestattet.

Equipmenthandling

- Step ganz runter bauen und ins Regals schieben
- Hantelstangen zum beladen und entladen hinlegen
- Equipment wieder dorthin räumen, wo es hergenommen wurde

Verhalten vor dem Kurs

- Besuchst du einen Kurs zum ersten Mal, nutze gerne die Zeit vor Kursbeginn, um dich beim Trainer vorzustellen. Wir freuen uns, wenn wir deinen Namen kennen und schon ein paar Fragen vorab klären können.
- Plant eure Ankunft im Kursraum für 5 Minuten vor Kursbeginn ein, damit ihr in Ruhe das benötigte Equipment bereitlegen und euch auf den Kurs einstimmen könnt. Eine Teilnahme nach Kursbeginn ist vor allem in eurem Sinne und dem der anderen Teilnehmer nicht möglich!
- Wenn ihr vor dem Kursraum wartet, passt die Gesprächslautstärke der Umgebungslautstärke an (Yoga- und Entspannungskurse freuen sich, wenn sie die letzten 5 Minuten des Kurses für einen ruhigen Ausklang nutzen können).
- Jeder hat seinen Lieblingsplatz und sein Lieblings-Rad, bitte verzichtet trotzdem darauf im Vorfeld Plätze zu reservieren, es stört den Ablauf anderer Kurse und es bekommt auch ohne Mallorca-Handtuch-Mentalität noch jeder einen Platz.
- Bei Betreten des Kursraums bitte am Terminal einchecken, damit eine korrekte Erfassung der Teilnehmerzahlen möglich ist.



Verhalten im Kurs

- Bitte verzichtet auf die Nutzung eures Smartphones während der Kurse. Diese Zeit gehört euch, lasst sie euch nicht von der Außenwelt nehmen.
- Achtet auf die Ansagen und Hinweise des Trainers. Nutzt Übungsoptionen und trainiert in einem Intensitätsbereich, der für euch passend ist.
- Wir trainieren in den Kursen alle gemeinsam, achtet aufeinander und respektiert gegenseitig euren Raum.

Verhalten nach dem Kurs

- Plant nach dem Kurs 5 Minuten Zeit für den Equipment-Abbau ein. Je nach Format sind 2-3 Gänge zum Regal erforderlich, um alles ordentlich zu verstauen.
- Das Equipment verbleibt im jeweiligen Raum. Eine Nutzung in anderen Räumen oder auf der Trainingsfläche ist nicht vorgesehen.
- Wenn die Kursräume leer sind, könnt ihr auch diese Bereiche gerne für euer Training nutzen. Achtet auch dann bitte auf ein sachgerechtes Equipmenthandling und beachtet, dass die Nutzung der Musikanlagen untersagt ist!

Aqua-Knigge

- Bitte vor der Nutzung des Pools gründlich mit klarem Wasser abduschen
 - Der Pool soll auch unseren Schwimmern so lange wie möglich zur Verfügung stehen. Bitte nehmt also erst 5 Minuten vor Kursbeginn euren Lieblings-Platz im Pool ein.
- 