

Hausregeln

Zutritt

- Der Kraftraum darf ohne Begleitung nur von instruierten Personen benutzt werden
- Jugendliche unter 16 Jahren haben nur in Begleitung von Erwachsenen Zutritt
- Der Zutritt ist nur mit sauberen Schuhen gestattet
- Sporttaschen und Rucksäcke gehören in die Garderobe
- Getränke sind nur in verschliessbaren Flaschen erlaubt (Essen ist nicht gestattet)

Training

- Hygiene ist alles! – Trainieren Sie ausschliesslich in Sportbekleidung, welche den Hautkontakt mit den Geräten verhindert
- Während dem Training sind die Polster-Berührungsflächen der Trainingsgeräte mit einem Handtuch abzudecken
- Das Trainieren mit freien Gewichten birgt Risiken. Die Benützung der Hantelanlage ist ausschliesslich Trainierenden mit Grundkenntnissen und Erfahrung erlaubt

Nach dem Training

- Beim Training an den Ausdauergeräten: Bitte reinigen Sie die Griffe und Sitze mit dem Desinfektionsspray
- Hantelscheiben müssen nach jedem Training demontiert werden
- Achten Sie bitte darauf, dass schwere Gewichte nicht auf den Boden fallen

Ruhe und Ordnung

- Der Kraft- und Fitnessraum ist kein Spiel- und Tummelplatz. Therapiepatienten und Trainierende dürfen in keiner Weise gestört werden
- Jeder Nutzer ist verpflichtet, den Kraftraum in ordnungsgemäsem Zustand zu verlassen. Einfach so, wie Sie ihn auch vor dem Training vorfinden möchten
- Aus ökologischen und ökonomischen Gründen bitten wir Sie, beim Verlassen die Fenster zu schliessen
- Bitte melden Sie Beschädigungen und Verluste umgehend dem Personal

Haftung

- Die Physio & Fitness Alder GmbH lehnt jegliche Haftung für Unfälle, Verletzungen und Beschädigungen ab