



Verhaltens- und Nutzungsregeln des Fitnessraums

Liebe Mitglieder und Gäste des Fitnessraums,

wir freuen uns, dass Sie etwas für Ihre Gesundheit tun möchten und das Angebot des Fitnessraumes wahrnehmen. Bitte beachten Sie folgende Regelungen:

- 1) Die Nutzung des Fitnessraums ist ausschließlich Nutzern mit gültigem, **personalisiertem Transponder-Bändchen** erlaubt (Damen rot, Herren blau, Gäste gelb).
- 2) Die Nutzung der Geräte ist grundsätzlich nur **volljährigen Personen** und Jugendlichen ab 16 Jahren mit schriftlicher Zustimmung eines Erziehungsberechtigten gestattet.
- 3) Alle Nutzer haben pfleglich und sachgemäß mit den Geräten umzugehen. Jeder Nutzer ist dazu verpflichtet. Den Fitnessraum aufgeräumt und **frei von Abfällen** zu hinterlassen.
- 4) Alle Nutzer haben stets mindestens **1 Handtuch** mitzuführen. **Alle Sitz- und Liegeflächen** sind bei Benutzung mit einem Handtuch abzudecken und im Anschluss zu **reinigen**.
- 5) Die **Cardio-Geräte** sind nach Benutzung mit einem Desinfektionsmittel zu **reinigen**.
- 6) Alle Nutzer nehmen Rücksicht auf Ihre Gesundheit. Beachten Sie Ihre Leistungsfähigkeit und überschätzen Sie sich nicht! Die Nutzung der Geräte erfolgt auf **eigene Gefahr**.
- 7) Die **Hantelscheiben** sind nach Nutzung auf die **vorhandenen Halterungen** zu hängen und dürfen **nicht auf den Hantelstangen** belassen werden. **Ferner sind sie nicht an die Wand zu stellen oder zu lehnen!** Die Kurzhanteln sind auf die Ablagevorrichtungen zu legen.
- 8) Beim Krafttraining muss **festes Schuhwerk** getragen werden.
- 9) Bitte **informieren Sie das Personal** bei Zuwiderhandlungen der oben genannten Punkte.
- 10) **Zuwiderhandlungen werden mit bis zu 40,00 € Strafe und unter Umständen mit einem Hausverbot geahndet.**

