

TRIBSCHEN TRAINING

Lucern

Hausordnung Fitnessclub Tribschen-Training

Das Einhalten folgender kurzgefasster Ordnungspunkte gilt als Basis eines funktionierenden Miteinanders und erfolgt somit im Interesse jedes einzelnen Mitglieds. Nebst dem Einhalten dieser Punkte werden Respekt, Anstand und Rücksichtnahme untereinander vorausgesetzt. Zudem ist den Anweisungen des Personals Folge zu leisten.

Allgemeines

- Ordentliche Körper- und Kleiderhygiene werden vorausgesetzt. Das Training in zu knapper Kleidung wie Hot Pants oder Sport-BH ist nicht erlaubt.
- Trainingsschuhe müssen indoortauglich und sauber sein, **d.h. nur für den Gebrauch in Räumen vorgesehen**. Flip-Flops, Sandalen und ähnliches sind nicht zulässig.
- Das Betreten der Trainingsfläche mit Strassenschuhen sollte vermieden werden.
- Regenschirme sind im Treppenhaus im Schirmständer neben dem Lift zu deponieren.
- TT stellt die obligaten Trainingstücher (grün) kostenlos zur Verfügung. Damit sind an Geräten, Matten, etc. die exponierten Kontaktstellen abzudecken und der Schweiß bestmöglich aufzufangen. Trainingstücher sind nur für den Gebrauch auf der Trainingsfläche vorgesehen. Zur Benutzung in der Sauna oder Garderobe können eigens dafür vorgesehene Dusch- und Saunatücher gemietet werden.
- Telefonate sind ausserhalb der Trainingsfläche und des Wellnessbereichs zu führen. Weitere Benutzungen von Smartphones oder ähnlichen Geräten sind im Loungebereich, an der Bar oder an einem der Stehtische zu vollziehen. Die Trainingsflächen und Geräte sind für das Training vorgesehen.
- Es ist eine Sache der Rücksichtnahme und des Anstandes, Trainingsmaterial wie Hanteln, Gewichtsscheiben, etc. nach der Verwendung wieder ordentlich zu versorgen.
- Die Handgriffe der Ausdauergeräte sind nach dem Training mit **einem** Desinfektionstüchlein zu reinigen. Ebenso sind weitere Schweißspuren zu entfernen. Im Extremfall (z. B. Pfütze am Boden) bitte das Personal dazu anhalten, den Bereich zu reinigen.
- Auf der Trainingsfläche bitte auf Glasbehältnisse verzichten. Bei der Zubereitung von Getränken (Shakes) und Speisen bitte die nötige Sorgfalt walten lassen.
- Aus hygienischen Gründen ist jegliche Art von Haarentfernung im Club untersagt.
- Aus finanziellen und ökologischen Gründen wird gebeten, auf einen sparsamen Umgang mit Wasser und Pflegeprodukten zu achten.

Wellness

- Der Wellnessbereich darf nicht mit Strassen- oder Trainingsschuhen betreten werden. Bezüglich Lautstärke und Themenwahl einer Unterhaltung ist auf weitere Anwesende Rücksicht zu nehmen. Telefonate im Wellnessbereich sind unerwünscht.
- Die Sauna ist ein Nacktbereich.
Vor der Saunabenützung gilt es sich zu duschen und gut abzutrocknen. Es ist obligatorisch, sich in der Sauna auf ein grosses Handtuch zu setzen oder legen, welches den Schweiß des gesamten Körpers auffangen kann. Je Aufguss sind höchstens anderthalb Kellen Wasser nur über die Saunasteine zu verteilen.
- Nach dem Solariumgebrauch ist dieses zu reinigen und zu desinfizieren. Die notwendigen Mittel stehen zur Verfügung.

Unzulänglichkeiten, Defekte und fehlendes Material sind bitte dem Personal zu melden.

Über Aktualitäten informiert das **Infoterminal** gegenüber der Lounge sowie die **Club-Website** im Internet.

Danke für Deinen aktiven Beitrag zum angenehmen Clubklima.