

Spielregeln Kraftraum

Wir bitten folgende Regeln zu beachten:

- ✓ Trainingskleidung: Bitte nur mit sauberen, separaten Turnschuhen und angemessener Trainingskleidung den Raum benutzen.
- ✓ Bitte im Umkleideraum umziehen, und dort auch die Gegenstände deponieren. Wertsachen können in den Trainingsraum mitgebracht werden.
- ✓ Aus hygienischen Gründen darf nicht mit freiem Oberkörper oder barfuß trainiert werden.
- ✓ Bitte ein Handtuch als Unterlage auf die Polster benutzen.
- ✓ Anfänger dürfen nicht ohne Aufsicht trainieren. Bitte Aufsichtspersonal fragen oder Einweisung mitmachen.
- ✓ Bei Unwohlsein ist das Training sofort abzubrechen.
- ✓ Die Trainierenden sind an die Weisungen des Trainers bzw. der jeweiligen Aufsichtsperson gebunden.
- ✓ Die Zirkeltrainingsgeräte dürfen nicht belagert werden, sondern sind frei zu machen, wenn der nächste Trainierende kommt.
- ✓ Ampelsystem beachten.
- ✓ Das Training selbst soll in ruhiger Atmosphäre ablaufen. Lautstarke Unterhaltungen sind zu unterlassen.
- ✓ Nehmt Rücksicht auf eure Trainingskameraden. Gebt Hilfe wenn ihr seht, dass wer Schwierigkeiten mit einer Übungsausführung hat.
- ✓ Übungen die ihr nicht kennt, bitte nicht nur nachmachen, sondern lieber den Trainer fragen, ob und wie die Übung richtig geht.
- ✓ Das Fallenlassen der Hilfsmittel und Zusatzgeräte ist zu vermeiden.