

Studioregeln (Hausordnung)

Genussmomente | Fitness

Herzlich Willkommen im **Trainingsstudio des Hand- & Therapiezentrums Gießen!**

Wir möchten dir den Aufenthalt im HTZ so angenehm wie möglich gestalten. Die nachfolgenden Regeln dienen dazu, dass ein Wohlfühlen & ein gutes Miteinander in unserem Trainingsstudio im **Interesse aller Mitglieder** erhalten bleibt.

Ablauf

1. Zirkel immer mit Beinpresse beginnen
2. Geräte gegen den Uhrzeigersinn in vorgegebener Zeit trainieren
3. **Alle** Geräte trainieren – bei Beschwerden bitte bei einem Trainer melden
4. Bei 2. Runde haben Zirkelstarter Vorfahrt

Trainings-Kleidung

Wir bitten um das Tragen von Trainingskleidung. Als Trainingskleidung empfehlen wir aus gesundheitlichen und hygienischen Gründen geschlossene Sportkleidung, d.h. Sporthose/ Gymnastikhose, T-Shirt, Socken und Turnschuhe. Wir bitten um Verständnis, dass du nur Turnschuhe mitbringst, die ausschließlich im Studio oder in der Halle genutzt werden.

Gerätetraining: Handtuchgebrauch und Reinigung

Beim Training an den Geräten bitten wir darum, immer ein Handtuch unterzulegen, damit kein Schweiß auf die Sitz- und Liegebänke kommt. Die Geräte sind nach Gebrauch mit Desinfektionsmittel (Spender) zu reinigen.

Verhalten in den Trainingsräumen

Die Mitglieder sind an die Weisungen der Trainer und Trainerinnen des Studios bzw. der jeweiligen Aufsichtsperson gebunden. Sachbeschädigungen im Trainingsstudio HTZ werden auf Kosten des Verursachers behoben.

Rauchverbot

Es ist nicht erlaubt, innerhalb des Gebäudes HTZ zu rauchen.

**Bitte tragen Sie dazu bei, dass ein reibungsloser Trainingsbetrieb gewährleistet werden kann.
Vielen Dank.**

Ihr Fitness-Team des HTZ

Therapeutisch betreute Zeiten

Die können je nach Urlaub und Krankheit der Therapeuten variieren und können unserer Homepage entnommen werden.

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag 07:30 – 18:30 Uhr
Freitag 07:30 – 16:30 Uhr

Toiletten und Duschen

Die Toiletten und Duschen (in den Behinderten WC's 1. & 2. OG) bitten wir sauber zu verlassen und nur für die benötigte Dauer in Anspruch zu nehmen. Den Nassbereich bitten wir aus hygienischen Gründen möglichst nur mit Badeschuhen zu betreten und sich vor Verlassen des Nassraumes völlig abzutrocknen. Den Nassbereich im Anschluss mit dem bereitstehenden Wasserschieber (mit Gummilippe) abziehen.

Schlussbemerkung

Rücksicht, Hygiene, Ordnung, gegen-seitiger Respekt und Hilfsbereitschaft sollten allen Mitgliedern eine Selbstverständlichkeit sein, denn nur unter diesen Voraussetzungen wird das Training zur Freude 😊 und zum gewünschten Erfolg!

Viel Freude bei deinen Fitness-Genussmomenten!