

Verhaltensregeln beim Training

1. Wenn Sie trainieren – egal ob während einer Trainingseinheit oder außerhalb – verhalten Sie sich bitte so, dass kein Anderer geschädigt, gefährdet oder mehr als nach den Umständen unvermeidbar behindert oder belästigt wird.
2. Den Anweisungen des Trainers ist in jedem Fall Folge zu leisten! Aufmerksam die Vorübungen beobachten und ggf. gleich Fragen stellen falls etwas unklar ist.
3. Bitte erscheinen Sie pünktlich zu den Einheiten. Sollten Sie nicht teilnehmen geben Sie im Büro Bescheid. Wenn Sie eine Trainingseinheit abbrechen müssen, geben Sie bitte immer dem Trainer Bescheid und verlassen Sie nicht einfach die Trainingsstunde ohne Abmeldung, wenn Sie wissen, dass Sie nicht weiter daran teilnehmen werden.
4. Im Krankheitsfall oder bei Erschöpfungszuständen teilen Sie uns mit. Falls während dem Training Unpässlichkeiten auftreten oder Sie sich Verletzungen zuziehen, informieren Sie sofort den Trainer! Bei Antibiotika-Einnahme: Sportverbot! Bei Erkältungen: sehr vorsichtig sein! Möglichst keine Anstrengung, mit viel Vitamin C+Zink auskurieren, lieber Sport aussetzen. Ansonsten durch verschleppte Erkältung mit zuviel Anstrengung Risiko einer irreparablen Herzmuskelschädigung!
5. Teilnehmer, mit mehr als 3-wöchigem Aufenthalt vereinbaren mit der Camplleitung frei Tage zur Regeneration.
6. Das Kauen von Kaugummi während des Trainings ist aus Gründen der Sicherheit verboten.
7. Die Indoor-Trainingsstätte sowie die Spielhallen im Tenniscenter Mielke sind nur mit sauberen Sportschuhen für den Indoor-Bereich zu betreten. Im Umkleidebereich werden die Schuhe gewechselt.
8. Lassen Sie keine persönlichen Wertgegenstände im Umkleidebereich liegen! Nehmen Sie am besten erst gar keine zum Training mit bzw. deponieren Sie diese in den Schließfächern im Eingangsbereich. Aktiv Powertours übernimmt keine Haftung für verlorene Gegenstände oder Wertsachen!
9. Für Ihr Training ein mindestens rumpfgroßes Handtuch zum Unterlegen mitbringen. Evtl. ein weiteres kleines Handtuch zum Stirn abwischen. Bitte achten Sie darauf, dass Sie keine Schweißspuren auf den Matten hinterlassen.
10. Behandeln Sie Trainingsgeräte immer umsichtig und pfleglich. Lassen Sie Gewichte, Hanteln etc. niemals auf den Boden fallen, sondern legen Sie die Geräte immer vorsichtig ab. Hantelstangen u. Gewichte separat transportieren und nicht aufgesteckt.
11. Den Kampfsportraum sowie die dünnen, blauen Trainingsmatten nicht mit Schuhen betreten und auch nichts (z.B. Gewichte, etc.) darauf abstellen!
12. Stellen Sie Wasserflaschen so ab, dass niemand darüber stürzen kann oder in anderer Weise behindert oder gefährdet wird. Flaschen nicht offen stehen lassen!
13. Cardiogeräte nach dem Benutzen desinfizieren.
Nach dem Spinning® sind die Bikes trocken zu wischen - folgen Sie den Anweisungen der Trainer. Beim Spinning® sollten keine Sneakers od. sonstige dünnsohligen Schuhe getragen werden.
14. Beim Fotografieren nicht vom Training ablenken lassen. Wer nicht sein Einverständnis zur Veröffentlichung gibt wird unkenntlich gemacht falls sie/er mit auf dem Foto zu sehen ist oder lediglich von hinten sichtbar und nicht eindeutig identifizierbar ist. .
15. Achten Sie bitte auf Körperhygiene, damit sich andere Teilnehmer nicht belästigt fühlen...Verschwitzte Trainingskleidung auswaschen und nicht feucht liegenlassen.

Stand: 03/2017