

Sauna- und Nutzungsordnung



Damit alle Gäste eine erholsame Zeit genießen können, bitten wir dich um die Beachtung der folgenden Regeln:

1. Sicherheit und Unfallverhütung

- Schuhwerk: Wegen der Rutschgefahr darfst du den Dusch- und Saunabereich nur mit Badelatschen betreten. In der Saunakabine selbst sind diese jedoch nicht erlaubt.
- Glasverbot: Bringe keine Gläser oder Glasflaschen in diesen Bereich mit.
- Notfall: Solltest du dich unwohl fühlen, verlasse die Sauna sofort oder betätige den Notrufknopf.

2. Hygiene

- Duschen: Dusche dich gründlich bevor du die Sauna betrittst.
- Textilfreie Zone: Die Sauna ist aus hygienischen Gründen ein nackter Bereich. Trage dort keine Kleidung und keine Badelatschen.
- Handtuchpflicht: Nutze beim Saunieren sowie auf den Liegen und Stühlen immer ein großes Saunahandtuch, sodass kein direkter Hautkontakt zum Holz oder Polster entsteht.
- Körperpflege: Das Rasieren und Nägel schneiden ist im gesamten Sanitärbereich untersagt.

3. Saunaaufgüsse

- Durchführung: Gib langsam 2–3 Kellen aus dem bereitgestellten Eimer über die Steine.
- Lagerung: Stelle den Eimer nach dem Aufguss wieder nach draußen, damit das Aroma erhalten bleibt und die Luftfeuchtigkeit nicht zu hoch wird.
- Zusätze: Verwende keine eigenen Aufgussmittel oder Zusätze.

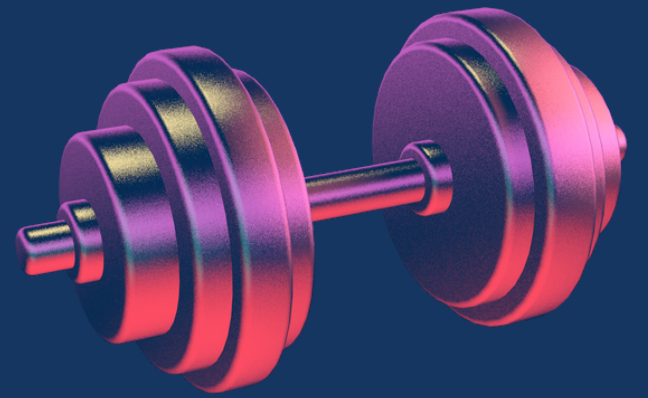
4. Deine Gesundheit

- Ärztlicher Rat: Falls du Vorerkrankungen hast (z. B. Diabetes oder Bluthochdruck), besprich den Saunabesuch vorher mit deinem Arzt.
- Eigenverantwortung: Beachte, dass die Nutzung der Sauna auf deine eigene Verantwortung erfolgt.

Vielen Dank für deine Rücksichtnahme und gute Erholung!



Studio-Ordnung



Um einen reibungslosen Trainingsbetrieb sowie die Sicherheit und Hygiene für dich und alle anderen Mitglieder zu gewährleisten, bitten wir dich um die Einhaltung der folgenden Regeln:

1. Hygiene und Bekleidung:

Trainiere ausschließlich in sauberen Indoor-Sportschuhen und mit angemessener Oberbekleidung.

Aus hygienischen Gründen ist es obligatorisch, auf allen Sitz- und Liegeflächen ein Handtuch unterzulegen.

Zudem bist du dazu angehalten, die Cardiogeräte nach der Benutzung zu desinfizieren.

2. Gerätenutzung und Ordnung:

Reserviere keine Geräte (z. B. durch das Ablegen deines Handtuchs).

In deinen Trainingspausen solltest du die Geräte anderen Mitgliedern zur Verfügung stellen.

Bringe Hanteln, Gewichte & Griffe nach dem Gebrauch eigenständig an ihren vorgesehenen Platz zurück.

3. Sicherheit und Haftung:

Das Mitführen von Glasflaschen ist untersagt; bitte nutze bruch sichere Behältnisse.

Beachte, dass das Studio keine Haftung für deine Wertsachen oder Kleidung übernimmt – dies gilt auch für verschlossene Spinde.

4. Verhalten und Privatsphäre:

Wir setzen einen respekt- und rücksichtsvollen Umgang voraus.

Das Erstellen von Foto- und Videoaufnahmen ist zum Schutz der Persönlichkeitsrechte anderer Personen streng untersagt.

Heizkörper und Jalousien werden ausschließlich vom Personal bedient.

Den Anweisungen des Personals ist grundsätzlich Folge zu leisten.

Vielen Dank für deine Kooperation und viel Erfolg beim Training!

