

Kraftraum-Ordnung

UNSERE UNDINE KRAFTRAUM-REGELN

(gilt für alle, die den Kraftraum nutzen)

1. Grundsätzlich nehmen wir aufeinander **RÜCKSICHT** und **UNTERSTÜTZEN** einander.
2. Wir haben **IMMER** ein **HANDTUCH** dabei und legen beim Training **IMMER** ein **HANDTUCH** auf die Nutzfläche des Trainingsgerätes / Matte.
3. Wir **REINIGEN** und **DESINFIZIEREN** die Cardiogeräte (Fahrradergometer, Ruderergometer) nach der Benutzung gründlich (auch die nähere Umgebung, wenn notwendig!)
4. Wir **BAUEN UNSERE GEWICHTE AN DEN GERÄTEN AB UND RÄUMEN SIE WEG**, damit der/die Nächste nicht um/abbauen muss.
5. Wir achten auf **SAUBERE SCHUHE**, damit wir keinen Dreck von draußen in den Kraftraum bringen.
6. Wir beachten die allgemeinen Trainingszeiten (siehe gesonderter Aushang).
7. Wir stellen die Musik, wenn die Zimmer oben durch die Kur belegt sind, während des Trainings maximal auf Zimmerlautstärke!