

Vor und nach dem Training



Öffnungszeiten: Täglich bis 21:15 Uhr

Beginn des Trainings

1. **Anmeldung am Terminal in der Aula im Haupthaus**
2. Kontrolle des Raums
3. Masterschalter der Fahrräder auf Position „An“
4. Aufwärmen



Beendigung des Trainings

1. Fenster schließen
2. Scheiben abbauen (eine Scheibe darf auf den Hantelstangen verbleiben)
3. PC herunterfahren
4. **Abmeldung am Terminal in der Aula im Haupthaus**

Fitnessraumordnung!



Die Benützung des Raumes ist auch externen Schülern unter Einhaltung der Heimordnung gestattet



Aus Sicherheitsgründen kann eine Benützung des Raumes durch Einzelpersonen nicht genehmigt werden



Benützung des Raumes nur mit sauberen Turnschuhen und Sportbekleidung



Rauchverbot, keine Speisen



Aus hygienischen Gründen sind an den Übungsgeräten Handtücher zu verwenden



Die Multifunktionsgeräte dürfen ohne Genehmigung nicht umgebaut werden



Beim Auflegen der Gewichte ist die Scheibenfolge zu beachten (große Scheiben innen)



Die Scheiben an den Hantelstangen sind immer zu fixieren



Die Bedienungsanleitungen für die Übungen an den Geräten sind genau zu beachten



Übungen in Gewichtheber Techniken (z.B. Reißen usw.), sowie Übungen die die eigene Sicherheit und die der Mitbenützer gefährden, sind verboten



Lagerung der Hanteln nur auf den Gummimatten



Lagerung der Scheiben nur auf den Scheibenigeln



Übungen dürfen nur auf den dafür vorgeschriebenen Stationsplätzen durchgeführt werden



Für Sauberkeit und Ordnung ist zu sorgen. Klemmen müssen nach Beendigung des Trainings von den Hantelstangen genommen werden



Beschädigungen jeglicher Art sind Herrn Prof. WEHR bzw. den Erziehern / Erzieherinnen sofort zu melden

Fitnessraum

Hiermit bestätige ich, _____,
die Richtlinien zu den Punkten

- **Vor und nach dem Training**
- **Fitnessraumordnung!**

gelesen zu haben und bestätige dies mit meiner Unterschrift

Ich habe die Richtlinien gelesen, verstanden und akzeptiert.

Antragsteller/Antragstellerin

Datum

Unterschrift

Genehmiger

Datum

Unterschrift

Verwaltungsführer

Datum

Unterschrift