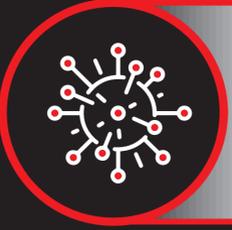


HAUSREGELN



RESPEKT

Im Spitfire Gym sollen sich alle respektiert und zuhause fühlen.
Bitte grüße deine Trainingspartner:innen & nehme immer Rücksicht auf sie.



SCHUTZ UND HYGIENE

Desinfiziere dir vor dem Betreten des Gyms die Hände. Achte immer auf deine Körperhygiene und bleibe dem Gym **bei Verdacht auf Krankheiten fern**.



LATSCHENPFLICHT

Außerhalb der Matten ist es strengstens untersagt, Barfuß oder mit Ringer/Boxschuhen zu laufen. Achte zusätzlich auf die Hinweisschilder in den einzelnen Bereichen.



FREIES TRAINING

Erlaubt sind: Sandsack- und Fitnessstraining. Partnerübungen sind nur unter Betreuung eines Spitfire Coaches erlaubt. **Ausnahme:** Profi-Athleten nur nach Vereinbarung.



ZUTRITT

Führe deine Zutrittskarte/Armband **immer** bei dir.
Das Drehkreuz zu umgehen ist strengstens untersagt.



KLEIDERORDNUNG

Der Oberkörper muss ständig bedeckt sein.
Ausnahme: Profis während des Trainings.



REGELVERLETZUNG

Unsere Hausordnung ist wie dein Training: ernst gemeint. Bei Verstoß kann dir der Zutritt zum Gym für eine bestimmte Zeit verwehrt werden.



PERSONAL

Das Tresenpersonal und die Coaches gehören zu den Stützpfählern des Spitfire Gyms.
Folge stets ihren Anweisungen.



English?
Русский?
Mehr Infos?

MATTEN

BEREICHSREGELN

VOR DEM BETRETEN HÄNDE UND FÜßE DESINFIZIEREN!



MATTE

Es ist untersagt, die Mattenfläche eines Kurses zu betreten. Nutze ausschließlich den weißen Weg.



SPORTTASCHE

Vermeide es, deine Sporttasche auf die Matte mitzubringen. Dein Equipment kannst du lose/in einem Beutel auf dem weißen Weg/Catwalk ablegen.



VERSPÄTUNG

Wende dich bei Verspätung an den Coach und bitte höflich um Teilnahme, anstatt ohne Rücksprache die Matte zu betreten. Der Coach kann den Zutritt jederzeit verweigern.



FREIES TRAINING

Partnerübungen außerhalb der Kurse sind verboten. Erlaubt sind: Sandsack - oder Fitnessstraining.

Ausnahme: Profi-Athleten **nach Vereinbarung**



ESSEN/TRINKEN

Auf der Matte verboten sind: Glasflaschen, Dosen, Tassen, Becher und der Verzehr von Nahrungsmitteln.

SPITFIRE
GYM



English?
Русский?

Mehr Infos?

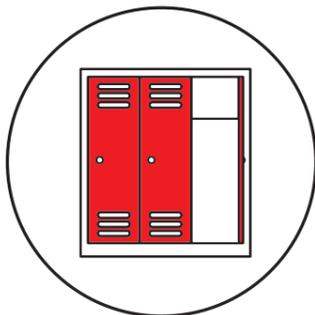
UMKLEIDE

BEREICHSREGELN



HYGIENE

Nutze für deinen Aufenthalt in den Umkleiden unbedingt Badelatschen. Auch wenn du Ringer-/Boxschuhe trägst.



ORDNUNG

Halte die Umkleideräume immer sauber und ordentlich. Lasse bitte keinen Müll liegen.



CHECK OUT

Wenn dein Schließfach verschlossen ist, wird der Checkout am Drehkreuz verweigert.



HAFTUNG

Wir übernehmen keinerlei Haftung für Wertsachen. Bitte nutze dafür die Wertsachenspinde.



PRIVATSPHÄRE

Bitte achte stets auf die Privatsphäre deiner Mitmenschen und fotografiere sie nicht ungefragt, auch wenn sie nur im Hintergrund zu sehen sind.



English?

Русский?

Mehr Infos?

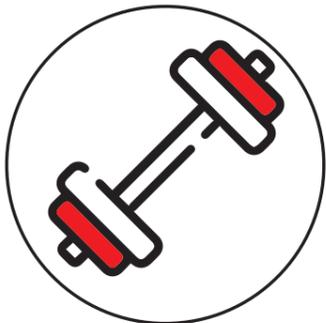
FITNESS

BEREICHSREGELN



ZUTRITT

Ab 16 Jahren.



ORDNUNG

Lege benutzte Gewichte und Gegenstände bitte zurück an den dafür vorgesehenen Platz.



HYGIENE

Nutze stets ein Handtuch als Unterlage, wenn du Geräte benutzt. Desinfiziere alle Oberflächen, mit denen du in Kontakt gekommen bist.



SCHUHE

Trage ausschließlich geschlossenes und festes Schuhwerk. Badelatschen, Ringer- und Boxschuhe sind verboten.



DAUER

Bitte besetze die Geräte nicht länger als notwendig.



English?

Русский?

Mehr Infos?

GEBETSRAUM

BEREICHSREGELN



ZUTRITT

Hier sind alle Menschen willkommen.



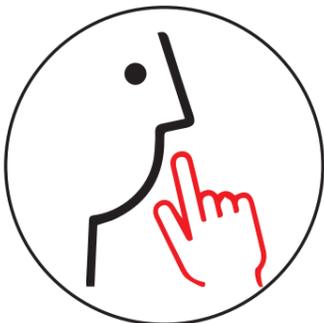
KLEIDERORDNUNG

Es besteht die Pflicht zum Tragen von SOCKEN. Bitte laufe nicht barfuß und stelle deine Schuhe ins Schuhregal.



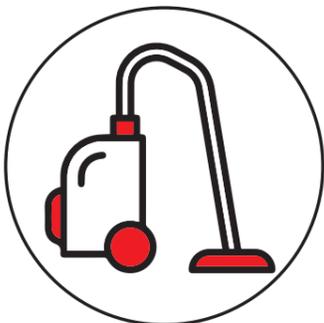
HYGIENE

Bitte betrete diesen Raum nur in sauberer Kleidung. Solltest du gerade trainiert haben, dusch dich bitte vorher ab.



LAUTSTÄRKE

Bitte halte deine Gebete in angemessener Lautstärke.



SAUBERKEIT

Bitte halte den Gebetsraum stets sauber. Nutze bei Bedarf den Staubsauger.



English?

Русский?

Mehr Infos?

18+

RECOVERY



HYGIENE

Es ist untersagt, den Recovery Bereich im verschwitzten Zustand zu nutzen. Bitte dusche dich vorher gründlich ab. Dafür kannst du die Dusche im Recovery Bereich nutzen.



LAUTSTÄRE

Im Recovery Bereich gilt Flüsterton. Vermeide laute Gespräche.



HANDTUCHPFLICHT

Nutze unter allen Umständen ein Handtuch als Unterlage. Sowohl in der Sauna, als auch auf den Liegen.



KLEIDERORDNUNG

Es steht dir frei, in der Sauna bekleidet zu sein. Achte dennoch auf die geltende Handtuchpflicht.



AUFGÜSSE

Aufgüsse in der Sauna sind automatisiert. Es ist strengstens verboten, eigene Aufgussflüssigkeiten zu verwenden.



English?

Русский?

Mehr Infos?

NASSBEREICH

BEREICHSREGELN



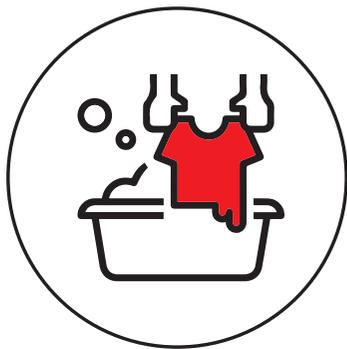
DUSCHDAUER

Begrenze deine Duschkdauer auf ein Minimum.



HYGIENE

Im gesamten Duschbereich herrscht Badelatschenpflicht.



KLEIDUNG

Das Waschen von Kleidung ist untersagt.



RASUR

Körperrasuren jeglicher Art sind verboten!