



Hausordnung

Trainingsbereich	
<p>Training allgemein Keine Barfuss- und keine Piercingzone! Aus hygienischen Gründen den Trainingsbereich nur mit der Lektion entsprechenden Schuhen betreten. Bitte Hand- und Fusschmuck sowie Piercinge (an den sichtbaren Körperstellen) vor dem Training entfernen. Nicht entfernbare bitte mit einem gepolsterten und gut haftenden Pflaster bedecken. Bitte verwende ein grosses Strandtuch, das du auf die Matte oder Geräte legst. Gerne leihen wir dir ein Sporttuch aus; wird die Matte nicht ausreichend bedeckt, erhältst du leihweise ein Sporttuch von uns, ein Handtuch hast du stets dabei. Ersatzschuhe Gr. 38 und Kleider gegen Fr. 5.00/Stk. mietbar.</p> <p>Trainingsschuhe Keine Strassenschuhe verwenden; nicht barfuss trainieren. Gymnastikschuhe für Polefitness, Aerial Hoop und Stretching, saubere und gut gedämpfte Turnschuhe für M.A.X.®, TRX ® etc. Gymnastikschuhe aus Stoff leihen wir dir gerne gegen eine kleine Gebühr von Fr. 5.00 aus.</p> <p>Material am Ende der Lektion wieder auf-/wegräumen; Gewichte sanft und leise abstellen. Jumper, Matten und Stepps ordentlich versorgen. Fallmatten, Aerial Hoop oder bei Verwendung Sattel/Lenker vom Velo mit Reinigungsmittel abwischen.</p> <p>Video-/Foto-/Handyaufnahmen sind nur mit ausdrücklicher Zustimmung von Corepower gestattet, siehe AGB's.</p> <p>Natel bitte im Trainingsbereich nicht benutzen, im Corepower-Studio auf stumm stellen.</p>	<p>Aufwärmen ist sehr wichtig für ein optimales Training. Wir gehen niemals ohne Aufwärmen an die Stange oder machen Stretching ohne Aufwärmen! Für das Warm-up hast du stets Indoor-Turnschuhe dabei, falls wir sie benötigen.</p> <p>Polefitness Da die Stangen sehr schnell zerkratzen können, bitte Hals-/ Hand- und Fusschmuck sowie Piercinge (an den sichtbaren Körperstellen ab Hals) vor dem Training entfernen. Es stehen Piercingbecherli zu Verfügung. An deinen Trainingskleidern dürfen sich keine Reissverschlüsse oder Nieten etc. befinden. Magnesiumpulver/-steine nicht erlaubt, nur flüssiges Magnesium ist erwünscht. Magnesium nur im Lavabo der Küche anbringen, sparsam mit Itac umgehen. Am Ende der Lektion wird die eigene Stange gründlich gereinigt. Alle Spuren an der Stange und am Boden sowie in der Küche beseitigen. Es stehen Reinigungsmittel und Lappen zur Verfügung. Im Training wird ab Level 4 wegen der Gefahr des Abrutschens bauchfrei im Sporttop trainiert und bei den anspruchsvollen Tricks gruppenweise mit und ohne Fallmatten gearbeitet, damit ihr euch gegenseitig sichern könnt. Es ist wichtig, dass diszipliniert trainiert wird und dabei der Spassfaktor nicht zu kurz kommt.</p> <p>Stretching/Aerial Hoop Für diese Lektionen sind eine lange Gymnastikhose (enganliegend für Aerial Hoop) und ein langärmeliges T-Shirt empfehlenswert. Bitte für einzelne Dehnpositionen zusätzlich ein kleines Handtuch mitnehmen. Bitte Uhr und Fingerringe vor dem Training ablegen. Kleider mit Nieten, Reissverschlüssen, Knöpfen etc. nicht erwünscht.</p>
Garderoben/Duschen/WC	
<p>Garderobe Barfuss gestattet. Essen ist in der Garderobe nicht erlaubt. Bitte lass deine Trainingstasche etc. in der Garderobe.</p> <p>Dusche Das Rasieren sämtlicher Körperteile in der Dusche/ Garderobe ist nicht gestattet. Das vorhandene Duschmittel und Shampoo sowie Spülung darf benützt werden. Gerne leihen wir dir ein Badetuch gegen eine kleine Gebühr von CHF 5.00 aus.</p>	<p>Badezimmer Vorhandene Toilettenartikel dürfen benützt werden.</p> <p>WC Damen benützen bitte bei Bedarf den Hygienebeutel.</p> <p>Sauberkeit Bitte hinterlasse die Räumlichkeiten so wie du sie gerne antrittst.</p> <p>Sporttücher bitte in den Wäschesack werfen.</p>
Sitzecke, Küche	
<p>Getränke, Esswaren Im grossen Kühlschrank hat es Getränke. Bitte Entnahme der Getränke und Esswaren der anwesenden Trainerin melden. Die Preise sind angeschrieben, bei Entnahme werden die entnommenen Artikel gleich bezahlt. Wenn nicht, bitte deinen Namen und Getränk aufschreiben lassen. Becher und Gläser werden für die Groupfitnesslektionen nicht abgegeben. Wenn doch, bitte selber abwaschen.</p> <p>Mitgebrachte Esswaren Keine Fruchteresten oder -schalen im Abfall entsorgen. Joghurtbecherli etc. vorher ausspülen. Krümmel, Kleckereien etc. bitte abwischen.</p> <p>Abfall Volle Windeln werden zu Hause entsorgt.</p>	<p>Allgemein</p> <p>Zeitschriften Bei der Sitzecke stehen Zeitschriften zur Verfügung. Eigentum Corepower, nicht mitnehmen.</p> <p>Natel Bitte keine Anrufe tätigen (Lärmbelastung), SMS etc. kein Problem. Im Corepower-Studio auf stumm stellen. Es wird nicht ohne Erlaubnis gefilmt / fotografiert, siehe AGB's.</p> <p>Werbefotos Corepower macht manchmal während des Kurses oder am Kursende sowie an Workshops Fotos. Wer nicht ins Face-book/Instagram etc. möchte, muss selber daran denken, sich nicht fotografieren zu lassen. Wenn ihr euch fotografieren lässt, seid ihr damit einverstanden, dass Corepower das Foto verwenden darf. Alle im Studio gemachten Fotos stehen Corepower zur Verfügung.</p>