



Vertragsbestimmungen Trainingsabonnemente

Organisation:

- Das Abonnement ist persönlich und nicht übertragbar.
- Die Nichtanspruchnahme des Leistungsangebotes berechtigt weder zur Rückforderung noch zur Reduktion des Abonnementpreises.
- Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 07.00-21.00, sowie am Samstag von 9.00 – 15.00.
- Änderungen der Öffnungszeiten über Feiertage werden jeweils frühzeitig bekannt gegeben.
- Feriengutschrift: 6-Monate-Abo 2 Wochen, Jahresabonnement 4 Wochen.
- Eine Zeitgutschrift erfolgt bei **ärztlich bescheinigter** Trainingsunfähigkeit, bei Krankheit, Unfall oder Schwangerschaft.
- Wünschen Sie zusätzliche Begleitung in Ihrem Training oder einen „Personal Trainer“ für eine bestimmte Zeitdauer, wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Betreuung oder an unser Sekretariat.
- Ihre Wertsachen schliessen Sie bitte in einem Garderobenschrank ein.
- Wir übernehmen keine Haftung für den Verlust von Wertgegenständen in unseren Räumlichkeiten.

Training:

- Trainieren Sie regelmässig. Wir empfehlen 2-3 Trainingseinheiten pro Woche.
- Wärmen Sie sich vor dem Krafttraining auf. Benützen Sie den Fahrradergometer, den Crosstrainer, den Stepper, das Handvelo, das Rudergerät oder joggen Sie auf dem Minitrampolin. Sie können auch eine Runde Ihres Übungsprogramms mit deutlich reduziertem Widerstand als Aufwärmen durchführen.
- Benützen Sie nur Geräte, welche Ihnen durch Ihre Betreuung gezeigt worden sind. Wenn Sie neue Übungen machen wollen, besprechen Sie sich mit Ihrer Betreuung.
- Sorgen Sie für genügend Flüssigkeitszufuhr während des Training. Trinken Sie regelmässig!
- Achten Sie während das Trainings auf Ihr Wohlbefinden. Sollten Sie sich schlecht fühlen oder bei einer oder mehreren Übungen Schmerzen empfinden, so brechen Sie das Training ab. Vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrer Betreuung oder melden Sie sich im Sekretariat.
- Bringen Sie bitte zum Training Ihr eigenes Handtuch mit. Es ist natürlich und wünschenswert, dass Sie beim Trainieren schwitzen. Strengen Sie sich an, aber überanstrengen Sie sich nicht.
- Das Tragen von Turnschuhen ist obligatorisch.

Viel Freude und Erfolg beim Training!