



Hausordnung

Damit sich alle wohlfühlen

Allgemeines

- Jedes Mitglied ist verpflichtet sich gegenüber anderen Kunden, Personal und der Infrastruktur respektvoll zu verhalten
- Sauber Trainingsbekleidung
- Saubere, geschlossene Sportschuhe, mit welchen Sie nicht von der Strasse kommen
- Immer mit Handtuch trainieren, Trainingstücher stehen Ihnen zur Verfügung
- Personen mit starkem Körpergeruch müssen vor dem Training duschen
- Trinken Sie regelmässig. Benützen Sie eine geschlossene Trinkflasche.
- Alle Kleider, Schuhe, Taschen, Schlüssel etc. müssen in der Garderobe deponiert werden- bitte schliessen Sie Ihre Sachen wegen Diebstahlgefahr ein
- Telefonieren, Fotografieren und Aufnahmen von Videos mit dem Handy ist in allen Räumlichkeiten verboten
- Öffnungszeiten: Mo-Fr 07:00-21:00, Samstag 09:00-15:00 Sonn-und Feiertage geschlossen
- Änderungen der Öffnungszeiten werden jeweils frühzeitig auf der Homepage und in der Praxis bekannt gegeben

Training

- Trainieren Sie regelmässig. Wir empfehlen 2-3 Trainingseinheiten pro Woche
- Falls Sie zuerst an den Ausdauergeräten und anschliessend an den Kraftgeräten trainieren, bitte verschwitztes T- Shirt wechseln
- Führen Sie nur Übungen aus, welche Ihnen durch das Personal von PROVITAL instruiert wurden. Falls Sie neue Übungen machen wollen, oder Schmerzen bei einer Übung auftreten, besprechen Sie es mit Ihrer Betreuung
- Achten Sie während des Trainings auf Ihr Wohlbefinden, trainieren Sie nur wenn Sie sich allgemein gesund fühlen (kein Fieber...)

Viel Erfolg und Freude beim Training!

Egg, 10.Juni 2021