

Kurse

Regeln, Tipps und Hinweise

Die folgenden Regelungen dienen der Sicherheit, Ordnung und dem Wohlbefinden aller Kursbesucher. Um möglichst vielen Teilnehmern einen Kursbesuch mit Spaß und mit reibungslosem Ablauf zu ermöglichen, bitten wir um die Beachtung folgender Punkte:

Jeder Teilnehmer trägt sich auf der jeweiligen Kursliste ein. Diese Liste liegt 15 Minuten vor Kursbeginn an der Rezeption aus. Das Eintragen erfolgt persönlich, ein Einschreiben durch Freunde etc. ist nicht möglich.

Die maximale Teilnehmerzahl der jeweiligen Kurse richtet sich nach der Anzahl des zur Verfügung stehenden Equipments (Bikes, Steps etc.) oder nach dem benötigten Platzbedarf für eine sichere Ausführung der jeweiligen Übungsteile. Platzreservierungen sind nicht gestattet.

Das genutzte Equipment muß bei Kursende sauber zurück an den jeweiligen Platz gebracht werden.

Den Anweisungen des Personals ist Folge zu leisten.

Pünktlichkeit

Bitte seien Sie pünktlich zum Kursbeginn da. Die Aufwärmphase ist wichtig, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten. In unseren Entspannungskursen führt das verspätete Eintreffen außerdem zu Unruhe und stört die anderen Teilnehmer.

Kursdauer

Die Kurse dauern 45 - 55 Minuten. Alle Teile einer Kursstunde beziehen sich sinnvoll aufeinander. Wir bitten Sie deshalb, eine Kursstunde nicht vorzeitig zu verlassen. Dies ist störend für den Trainer und die anderen Kursteilnehmer. Sollten Sie einmal früher gehen müssen, lassen Sie dies bitte den Trainer vor Kursbeginn wissen.

Essen und Trinken

Wir empfehlen Ihnen, wenigstens eine Stunde vor Kursbeginn nicht mehr zu essen. Trinken Sie jedoch reichlich Wasser und verdünnte Fruchtsäfte. Sie sollten auch während des Trainings Ihren Flüssigkeitsverlust ersetzen. Wir bitten Sie jedoch, wegen der erhöhten Unfallgefahr keine Glasbehälter mit in den Trainingsraum zu nehmen.

Kleidung und Schuhe

Bitte achten Sie darauf, geeignete Trainingsschuhe zu tragen. Sollten Sie sich nicht sicher sein, welche Schuhe sich am besten für die Kurse eignen, beraten wir Sie gerne.

Verletzungen

Wenn Sie nach einer Verletzung das Training wieder aufnehmen oder Medikamente nehmen, die den Kreislauf belasten, unterrichten Sie bitte den Trainer vor Kursbeginn davon. Er / Sie kann Ihnen eventuell alternative Übungen zeigen. Wenn Sie an einer fiebrigen Erkältung leiden, empfehlen wir Ihnen, mit dem Training auszusetzen, bis Sie wieder gesund sind.

Freude an Bewegung

Achten Sie unbedingt darauf, dass der Kurs auf Ihr Trainingsniveau zugeschnitten ist. Als Neueinsteiger immer nur Kurse mit der entsprechenden Kennzeichnung (E = Einsteiger und A = für alle geeignet) besuchen.

Sie sollen Spaß an Ihrem Kurs haben. Auch wenn eine Übung oder eine Schrittkombination nicht sofort klappt, geben Sie nicht auf! Übung macht den Meister.