

Studioordnung

Liebe Mitglieder des TeVita.

Um für alle Trainierenden eine angenehme Atmosphäre im TeVita zu schaffen, ist es notwendig, dass sich alle an die folgenden Regeln halten:

1. Bei jedem Besuch im TeVita ist das Ein- und Auschecken an der Empfangstheke zwingend erforderlich. Erst durch das Einchecken wird die Spindbelegung möglich!
2. Der Spind steht lediglich für die Dauer des Trainings im TeVita zur Verfügung. Eine Belegung über mehrere Tage ist nicht gestattet. Nach Schließung des TeVita werden alle noch geschlossenen Spinde geöffnet und der Inhalt ausgeräumt.
3. Das Betreten der Trainingsfläche sowie der Kursräume ist nur mit sauberen Schuhen gestattet. Des Weiteren ist zum Training sportgerechte Kleidung zu tragen, das heißt: Sportschuhe, T-Shirt und eine kurze oder lange Sporthose.
4. Zum Training ist immer ein Handtuch mitzubringen, das für die Dauer der Nutzung eines Geräts auf das Polster des Gerätes gelegt wird.
5. Je nach der Schwere der Verschmutzung sind die Ausdauergeräte nach jeder Benutzung mit Papier und Desinfektionsmittel zu reinigen.
6. Freie Gewichte und Hantelscheiben sind nach der Benutzung wieder an ihren dafür vorgesehenen Ort zurückzubringen.
7. Aus hygienischen Gründen ist die Nutzung des Sauna- und Nassbereiches mit Badeschuhen zu empfehlen. Des Weiteren ist eine Körperrasur hier nicht gestattet.
In der Sauna gelten die ausgehängten Saunaregeln.
8. Im TeVita ist das Mitbringen von Glasflaschen nicht gestattet.
9. Das TeVita ist berechtigt, im begründeten Falle dem Mitglied die Nutzung der Einrichtung zu verwehren.
10. Das TeVita übernimmt keine Haftung für mitgebrachte Wertsachen oder Kleidungsstücke.
11. Die Hinweise der Studiobetreuer sind verbindlich zu beachten.
12. Das Gebäude wird 15 Minuten nach Ende des Trainingsbetriebes geschlossen.

SaunaRegeln



Liebe Mitglieder des TeVita,

Die Sauna ist ein Ort der Ruhe und der Entspannung. Daher ist es wichtig, dass sich alle an folgende Regeln halten:

- 1.** Vor dem Saunieren immer gründlich duschen, nicht nur wegen der Hygiene, sondern auch um den Fettfilm von der Haut zu waschen. Anschließend gut abtrocknen, denn trockene Haut schwitzt besser.
- 2.** Bei jedem Saunagang ein großes Sauna- oder Badetuch unter den Körper legen.
Kein Schweiß auf das Holz!!
- 3.** Die empfohlene Saunazeit liegt zwischen 8 und 12 Minuten!
Bei Unwohlsein ist die Sauna rechtzeitig zu verlassen!
- 4.** Nach jedem Saunagang ist der Körper kalt abzuduschen!
Anschließende Bewegung ist gut für den Kreislauf!
- 5.** Nach dem Saunagang hilft ein warmes Fußbad das Nachschwitzen des Körpers zu verhindern!
- 6.** Vor dem Verlassen der Sauna oder einem weiteren Saunagang ist dem Körper 10-15 Minuten Ruhe und Entspannung zu gönnen.
- 7.** Konversation mit anderen Saunagästen stört beim Entspannen, hierauf ist Rücksicht zu nehmen