

GOLDENE REGELN FÜR GRUPPENFITNESS

BUCHEN SIE IHRE GRUPPENFITNESSKURSE IM VORAUS

Buchen Sie Gruppenkurse online über unsere App oder direkt über das Buchungssystem [HIER](#).

KEINE PERSÖNLICHEN GEGENSTÄNDE

Nehmen Sie nur die wichtigsten Gegenstände mit ins Studio (Handtücher und Wasserflasche). Bitte benutzen Sie die Schliessfächer für alle anderen Gegenstände.

DIE STUDIOS SIND HANDYFREIE ZONEN

Schalten Sie Ihr Telefon aus oder stumm, während Sie an einem Kurs teilnehmen. Bitte verlassen Sie den Kurs, um eine SMS zu schreiben oder einen dringenden Anruf entgegenzunehmen. Machen Sie keine Foto- oder Videoaufnahmen, während andere Personen zu sehen sind, es sei denn, Sie haben im Voraus eine Erlaubnis eingeholt.

DIE INSTRUKTOREN BETRETEN DAS STUDIO ZUERST

Betreten Sie das Studio erst, wenn der Kursleiter im Studio ist und betreten Sie das Studio bitte nicht, wenn der vorherige Kurs noch läuft.

PÜNKTLICH ANKOMMEN

Das Aufwärmen ist ein wichtiger Sicherheitsaspekt für ein erfolgreiches Workout. Verspätetes Erscheinen stört die gesamte Klasse. Kein verspätetes Betreten.

HÖREN SIE AUF DIE DURCHSAGEN

Die Kursleiter geben vor Beginn des Kurses wichtige Informationen bekannt und führen Sicherheitsüberprüfungen durch.

KAPAZITÄTSBEGRENZUNGEN

Um den Komfort aller Teilnehmer zu gewährleisten, hat jeder Kurs eine maximale Kapazität, die sich nach der Größe des Studios richtet.

BEFOLGEN SIE DAS PROGRAMM

Bitte befolgen Sie die Anweisungen der Kursleiter. Der Kursleiter gibt Ihnen Übungsmöglichkeiten vor. Passen Sie die Übungen während des Kurses nicht an, es sei denn, eine Änderung ist aus Sicherheitsgründen erforderlich. Bitten Sie den Kursleiter bei Bedarf um Hilfe.

GERÄTE ABDECKEN

Benutzen Sie Ihr Handtuch, um Ihre Fitnessmatte während der Benutzung abzudecken.

GERÄTE REINIGEN

Bitte reinigen Sie alle Geräte nach der Benutzung, indem Sie Desinfektionsmittel auf ein Tuch sprühen und es dann abwischen.

GERÄTE WEGRÄUMEN

Lagern Sie die Geräte nach dem Unterricht ordnungsgemäss. Die Geräte dürfen während der Abkühlphase sicherheitshalber nicht im Studio herumgetragen werden.

BLEIBEN SIE WÄHREND DER GESAMTEN STUNDE

Die Abkühlung ist genauso wichtig wie das Aufwärmen. Ein vorzeitiges Verlassen des Kurses stört den Ablauf des Kurses und die anderen Kursteilnehmer.

INDOOR-CYCLING KURSE

Ihre Sicherheit und Ihr Komfort sind für uns wichtig. Melden Sie alle Probleme mit dem Fahrrad an den Kursleiter.

SPRECHEN SIE MIT UNS

Die Kursleiter freuen sich über Ihr Feedback. Die Gruppenfitnesskurse sind für Sie konzipiert. Wenn Sie also Feedback oder einen Vorschlag haben, freuen wir uns, von Ihnen zu hören.