

pünktlichkeit

Sei mindestens 5, maximal 10 Minuten vor Beginn da. Ein Einlass nach Unterrichtsbeginn/während des Unterrichts ist nicht möglich. Für ein sicheres Training und um den Alltag hinter sich lassen zu können, sind die Teilnahme am Warm up (Pole/Fitness) bzw. eine ungestörte Anfangsentspannung (Yoga) essentieller Bestandteil jeder Stunde.

training und sicherheit

Informiere Deinen Trainer über etwaige Verletzungen, Schwangerschaft, chronische Erkrankungen oder Ähnliches vor dem Unterricht.

Warm Up und Cool Down sind fester Bestandteil des Unterrichts.

Die Anweisungen des Trainers sind zu befolgen.

Bitte sei aufmerksam bei Erklärungen.

Im regulären Unterricht werden nur die unterrichteten Tricks geübt – keine Experimente!

Teilnehmer unterrichten sich nicht gegenseitig.

Im Umkreis von zwei Metern um die Pole dürfen keine Gegenstände liegen.

Bitte bring keine Glasflaschen mit ins Studio.

Die Teilnahme unter Alkohol-/Drogeneinfluss ist nicht gestattet.

Im Studio sind nur die Personen, die aktiv am Unterricht beteiligt sind, keine Zuschauer.

poles, studio-equipment

Bitte putze Deine Stange vor und nach der Benutzung. Verwende dazu ausschließlich die bereitgestellten Mittel. Sprühe nie die Stange direkt ein, sondern mache nur das Tuch feucht!

Der Auf- und Abbau der Poles erfolgt ausschließlich durch den Trainer oder eine eingewiesene Person.

Dies gilt auch für das Umstellen von Static- und Spinning-Modus.

Die Nutzung der geräte ist nur unter Anwesenheit und Anleitung eines dafür ausgebildeten Trainers gestattet.

Benutze das weitere im Studio vorhandene Sportequipment nur nach Rücksprache. Behandle die Trainingsgeräte und das Equipment pfleglich.

schmuck / bekleidung

Bitte lege vor dem Training Deinen Schmuck ab.

Hierzu gehören Ketten, Ringe und auch Uhren und Armbänder.

Trage stets eng anliegende Sportkleidung ohne Klett- oder Reißverschlüsse, Metall-, Strass- oder ähnliche Applikationen.

ordnung und sauberkeit

Im Studio und im ganzen Haus ist Rauchverbot.

Stell Deine Straßenschuhe bitte direkt ins Schuhregal am Eingang der Umkleide.

Bitte wasche Dir vor dem Unterricht gründlich die Hände.

Schuhe, Kleider, Jacken und Taschen werden in der Umkleide deponiert. Nimm nur das Nötigste mit in den Trainingsraum.

Verlasse das Studio so aufgeräumt und sauber wie Du es vorgefunden hast.

handys und filmen

Stelle Dein Handy auf lautlos, benutze es nicht während des Unterrichts.

In Absprache mit dem Trainer wird am Ende der Stunde ggf. Zeit zur Verfügung gestellt, um Dich selbst zu filmen/fotografieren. Achte darauf, dass keine anderen Teilnehmer ungefragt auf Deinen Fotos/Videos sind, besonders wenn Du vorhast, etwas davon zu posten.

Der Trainer wird nicht gefilmt oder fotografiert.

miteinander

Ein freundlicher und höflicher Umgang sowie Hilfsbereitschaft und Respekt sollen unser Miteinander prägen ♡

Danke :)

