

# Hausordnung

## Allgemeines

- Jedes Mitglied verpflichtet sich gegenüber anderen Kunden, dem Personal und der Infrastruktur respektvoll zu verhalten
- Trainingsanweisungen nur durch Boxtrainer vom Sportring oder vom Box-Gym BM
- Personal Training durch andere Kunden ist verboten.
- Pünktliches erscheinen. Kurse sind vor Trainingsbeginn zu bezahlen resp. Tickets abzugeben
- Handtuch für Bodenübungen benutzen
- Saubere Trainingsbekleidung und saubere Hallenschuhe, mit welchen Sie nicht von der Strasse kommen
- Personen mit starkem Körpergeruch müssen vor dem Training duschen
- Telefonieren, Fotografieren, Aufnehmen von Videos sind im gesamten Studio verboten
- Rasieren, Körperpeeling, Nagel- und Intimpflege sind im gesamten Studio nicht erlaubt

Buchungen von Personal Trainings nur über die Geschäftsleitung Box-Gym Beda Mathis  
Nur gesunde und fitte Personen dürfen Trainieren

## Trainingsbereich Kraft

Falls nach Boxlektionen an den Kraftgeräten trainiert wird, verschwitztes T-Shirt wechseln  
Legen Sie immer ein Handtuch auf Sitz- oder Rückenpolster  
Gewichte und Geräte sind nach dem Training an ihren Platz zurück zu stellen

## Trainingsbereich Boxgeräte und Sparring

- Boxhandschuhe nur mit bandagierten Händen benutzen
- Boxgeräten nur mit Sackhandschuhen benutzen (ausgenommen sind eigene Boxhandschuhe) Boxgeräte nicht verschieben
- Geben Sie das Gerät nach Beendigung der Übung wieder frei –das permanente besetzen von Geräten oder Ring ist zu vermeiden
- Sparring ab 120Z Boxhandschuhe (Leichtgewicht), nur mit Mund- und Kopfschutz

## Fitnessboxen

- Fitnessboxen ist ohne direkten Treffer auf den Partner (Pratzen)
- Handtuch für Bodenübungen benutzen
- Keine Esswaren (Kaugummi)