Kraftwerk Rules

**§ 1: Sicherheit**

1. Es müssen immer mindestens 2 Personen in der Kraftkammer anwesend

sein, um trainieren zu dürfen.

1. Helft & unterstützt euch gegenseitig.
2. Haltet genug Abstand zu den anderen Trainierenden, um euch nicht gegenseitig zu blockieren

oder zu verletzen.

1. Angemessenes Gewicht ist für die unterschiedlichen Übungen ist zu wählen.

**§ 2: Hygiene**

1. Benutze ein Handtuch beim Training.
2. Desinfiziere das Trainingsgerät nach der Benutzung.
3. Die Kraftkammer ist, bis auf den Eingangsbereich, nicht mit Straßenschuhen zu betreten
4. Angemessenes, frisches Sportgewand ist während des Trainings zu tragen. (Sportschuhe /

Socken, Sportkleidung)

1. Getränke nur in Sportflaschen; Essen und Kaugummikauen sind nicht erlaubt.

**§ 3: Nutzung der Geräte**

1. Lasse weder die freien noch die geführten Gewichte fallen.
2. Blockiere keine Geräte für einen längeren Zeitraum. Lass andere in deiner Setpause trainieren.
3. Sollte etwas kaputt gegangen sein, melde es.

**§ 4: Respekt**

1. Räume benutzte Geräte & Gewichte wieder an ihren zugewiesenen Platz zurück.
2. Wähle deine Lautstärke (Stöhnen, Schreien …) & die Lautstärke der Musik so, dass du andere und

den laufenden Unterricht nicht störst.

***Bei Nichtbeachtung der Kraftwerksregeln, mutwilliger Beschädigung, Diebstahl bzw. anderem unsinnigen Verhalten wird die Zutrittsberechtigung entzogen und die Person bzw. die Erziehungsberechtigten haften für den Schaden.***