

# HAUSREGELN



## RESPEKT

Im Spitfire Gym sollen sich alle respektiert und zuhause fühlen.  
Bitte grüße deine Trainingspartner:innen & nehme immer Rücksicht auf sie.



## SCHUTZ UND HYGIENE

Desinfiziere dir vor dem Betreten des Gyms die Hände. Achte immer auf deine Körperhygiene und bleibe dem Gym **bei Verdacht auf Krankheiten fern**.



## LATSCHENPFLICHT

Außerhalb der Matten ist es strengstens untersagt, Barfuß oder mit Ringer/Boxschuhen zu laufen. Achte zusätzlich auf die Hinweisschilder in den einzelnen Bereichen.



## FREIES TRAINING

**Erlaubt sind:** Sandsack- und Fitnessstraining. Partnerübungen sind nur unter Betreuung eines Spitfire Coaches erlaubt. **Ausnahme:** Profi-Athleten nur nach Vereinbarung.



## ZUTRITT

Führe deine Zutrittskarte/Armband **immer** bei dir.  
Das Drehkreuz zu umgehen ist strengstens untersagt.



## KLEIDERORDNUNG

Der Oberkörper muss ständig bedeckt sein.  
Ausnahme: Profis während des Trainings.



## REGELVERLETZUNG

Unsere Hausordnung ist wie dein Training: ernst gemeint. Bei Verstoß kann dir der Zutritt zum Gym für eine bestimmte Zeit verwehrt werden.



## PERSONAL

Das Tresenpersonal und die Coaches gehören zu den Stützpfählern des Spitfire Gyms.  
Folge stets ihren Anweisungen.



English?  
Русский?  
**Mehr Infos?**

# MATTEN

## BEREICHSREGELN

**VOR DEM BETRETEN HÄNDE UND FÜßE DESINFIZIEREN!**



### **MATTE**

Es ist untersagt, die Mattenfläche eines Kurses zu betreten. Nutze ausschließlich den weißen Weg.



### **SPORTTASCHE**

Vermeide es, deine Sporttasche auf die Matte mitzubringen. Dein Equipment kannst du lose/in einem Beutel auf dem weißen Weg/Catwalk ablegen.



### **VERSPÄTUNG**

Wende dich bei Verspätung an den Coach und bitte höflich um Teilnahme, anstatt ohne Rücksprache die Matte zu betreten. Der Coach kann den Zutritt jederzeit verweigern.



### **FREIES TRAINING**

Partnerübungen außerhalb der Kurse sind verboten. Erlaubt sind: Sandsack - oder Fitnessstraining.

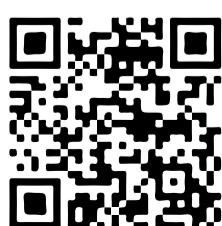
**Ausnahme:** Profi-Athleten **nach Vereinbarung**



### **ESSEN/TRINKEN**

Auf der Matte verboten sind: Glasflaschen, Dosen, Tassen, Becher und der Verzehr von Nahrungsmitteln.

**SPITFIRE**  
GYM



English?  
Русский?

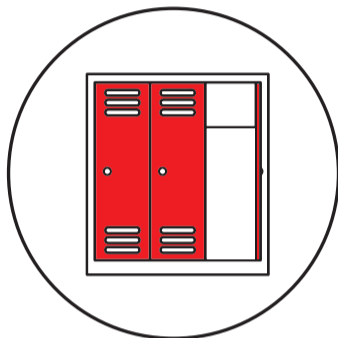
Mehr Infos?

# UMKLEIDE BEREICHSREGELN



## HYGIENE

Nutze für deinen Aufenthalt in den Umkleiden unbedingt Badelatschen. Auch wenn du Ringer-/Boxschuhe trägst.



## ORDNUNG

Halte die Umkleideräume immer sauber und ordentlich. Lasse bitte keinen Müll liegen.



## CHECK OUT

Wenn dein Schließfach verschlossen ist, wird der Checkout am Drehkreuz verweigert.



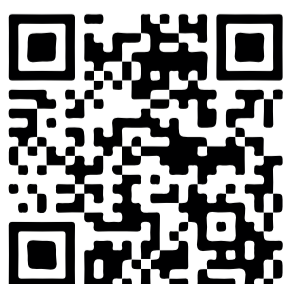
## HAFTUNG

Wir übernehmen keinerlei Haftung für Wertsachen. Bitte nutze dafür die Wertsachenspinde.



## PRIVATSPHÄRE

Bitte achte stets auf die Privatsphäre deiner Mitmenschen und fotografiere sie nicht ungefragt, auch wenn sie nur im Hintergrund zu sehen sind.



English?

Русский?

Mehr Infos?

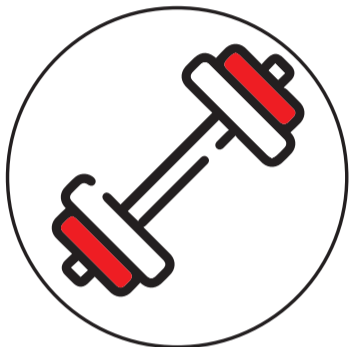
# FITNESS

## BEREICHSREGELN



### ZUTRITT

Ab 16 Jahren.



### ORDNUNG

Lege benutzte Gewichte und Gegenstände bitte zurück an den dafür vorgesehenen Platz.



### HYGIENE

Nutze stets ein Handtuch als Unterlage, wenn du Geräte benutzt. Desinfiziere alle Oberflächen, mit denen du in Kontakt gekommen bist.



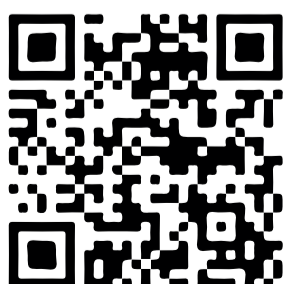
### SCHUHE

Trage ausschließlich geschlossenes und festes Schuhwerk. Badelatschen, Ringer- und Boxschuhe sind verboten.



### DAUER

Bitte besetze die Geräte nicht länger als notwendig.



English?

Русский?

Mehr Infos?

# GEBETSRAUM

## BEREICHSREGELN



### ZUTRITT

Hier sind alle Menschen willkommen.



### KLEIDERORDNUNG

Es besteht die Pflicht zum Tragen von SOCKEN. Bitte laufe nicht barfuß und stelle deine Schuhe ins Schuhregal.



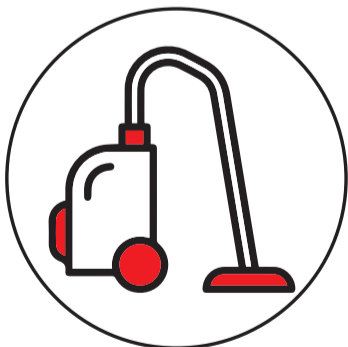
### HYGIENE

Bitte betrete diesen Raum nur in sauberer Kleidung. Solltest du gerade trainiert haben, dusch dich bitte vorher ab.



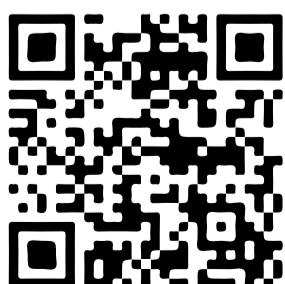
### LAUTSTÄRKE

Bitte halte deine Gebete in angemessener Lautstärke.



### SAUBERKEIT

Bitte halte den Gebetsraum stets sauber. Nutze bei Bedarf den Staubsauger.



English?

Русский?

Mehr Infos?

18+

# RECOVERY



## HYGIENE

Es ist untersagt, den Recovery Bereich im verschwitzten Zustand zu nutzen. Bitte dusche dich vorher gründlich ab. Dafür kannst du die Dusche im Recovery Bereich nutzen.



## LAUTSTÄRE

Im Recovery Bereich gilt Flüsterton. Vermeide laute Gespräche.



## HANDTUCHPFLICHT

Nutze unter allen Umständen ein Handtuch als Unterlage. Sowohl in der Sauna, als auch auf den Liegen.



## KLEIDERORDNUNG

Es steht dir frei, in der Sauna bekleidet zu sein. Achte dennoch auf die geltende Handtuchpflicht.



## AUFGÜSSE

Aufgüsse in der Sauna sind automatisiert. Es ist strengstens verboten, eigene Aufgussflüssigkeiten zu verwenden.



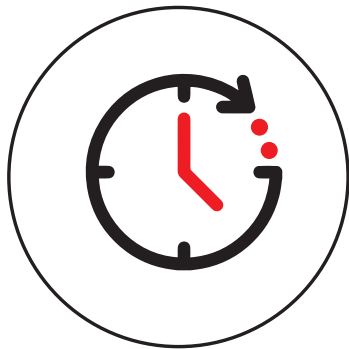
English?

Русский?

Mehr Infos?

# NASSBEREICH

## BEREICHSREGELN



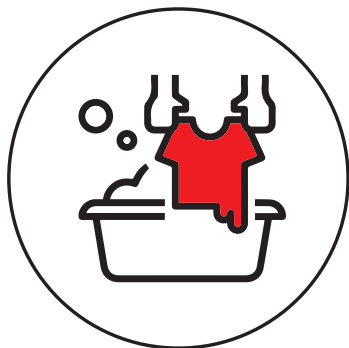
### DUSCHDAUER

Begrenze deine Duschkdauer auf ein Minimum.



### HYGIENE

Im gesamten Duschbereich herrscht Badelatschenpflicht.



### KLEIDUNG

Das Waschen von Kleidung ist untersagt.



### RASUR

Körperrasuren jeglicher Art sind verboten!