



Verhaltensregeln für Teilnehmer*innen

Gehe respektvoll mit Deinen Trainingspartner*innen um.

- Stelle Dich mit Namen vor.
- Fordere und fördere Dein Gegenüber mit einer individuell angepassten Übungsintensität.
- Achte auf Deine persönliche Hygiene.
- Kein Training, wenn Du krank bist oder kürzlich warst.

Befolge die Anleitungen der Coaches.

- Höre genau zu und sieh genau hin, was gezeigt wird.
- Mach die Übungen so korrekt wie möglich nach.
- Leiste allen Anweisungen Folge.

Sicherheit geht vor.

- Trage keinen Schmuck, oder klebe diesen ab.
- Übernimm Verantwortung für Dich selbst und für Deine Grenzen.
- Kein Konsum von Alkohol oder Drogen vor dem Training.
- Bespreche aktuelle persönliche oder gesundheitliche Probleme mit den Coaches.
- Verlasse den laufenden Trainingsbetrieb nur nach Abmeldung bei einer Trainer*in.

Training heisst Training.

- Sei pünktlich.
- Schalte elektronische Geräte aus.
- Habe immer die vollständige persönliche Schutzausrüstung mit dabei und trage diese.
- Mache nur Trink- oder sonstige Pausen, wenn diese angesagt werden.
- Führe persönliche Gespräche vor oder nach, aber nicht während dem Training.
- Lass den Alltag und Themen, die nicht mit dem Training zu tun haben, zurück.
- Zeige vollen Einsatz.

Das Ego bleibt vor der Tür.

- Es geht in unserem Training nicht ums Gewinnen, sondern um das gemeinsame Lernen und Weiterkommen.

Habe Spass an dem, was Du tust.

- Das ist zwar keine zwingende Regel – aber unsere wohlgemeinte Empfehlung ;)