



Regeln für die Kunden des Training Clubs

Willkommen im LiveUp Training Club. Unsere Einrichtung widmet sich dem Wohlbefinden und der Gesundheit unserer Kunden. Wir verpflichten uns, eine sichere, saubere und entspannende Umgebung zu gewährleisten. Bitte lesen und beachten Sie die folgenden Regeln, die eine harmonische und verantwortungsvolle Nutzung ermöglichen sollen.

1. Zugang zum Training Club und Anmeldung

1.1. Mitgliedschaft und Gesundheitsfragebogen

Der Zugang zu den Fitness- und Regenerationsbereichen ist ausschliesslich dem ordnungsgemäss, registrierten Members vorbehalten. Bei der Anmeldung ist ein Gesundheitsfragebogen auszufüllen und zu unterschreiben.

1.2. Tageszugang und Gäste

Der Zugangscode zum Training Club und zum Regenerationsbereich ist nur von registrierten Members zu verwenden. Der Code ist persönlich und darf nicht an Dritte weitergegeben werden. Der Training Club gewährt keinen Tageszugang für Nichtmitglieder. Ausgenommen sind Kunden, die an Gruppenkursen teilnehmen. Der Zugang für minderjährige Members ist nur in Begleitung eines Erwachsenen oder mit schriftlicher Erlaubnis eines gesetzlichen Vormunds gestattet.

1.3. Öffnungszeiten

Der Zugang zum Training Club ist für Members rund um die Uhr, an allen Tagen der Woche über eine Smartphone-App (Code) möglich. Die Geschäftsleitung behält sich das Recht vor, die Öffnungszeiten bei besonderen Anlässen, Wartungsarbeiten oder ausserordentlichen Ereignissen zu ändern, wobei jede Änderung rechtzeitig kommuniziert wird.

2. Allgemeine Verhaltensregeln

2.1. Einhaltung der Hygienevorschriften

Während der Nutzung von Geräten im Fitnessbereich sowie in den Gemeinschaftsräumen ist die Verwendung eines persönlichen Handtuchs obligatorisch. Sollte ein Kunde sein persönliches Handtuch nicht dabei haben, hat er die Möglichkeit, dieses im Training Club zu kaufen oder zu mieten. Vor dem Betreten des Regenerationsbereichs ist eine Dusche Pflicht, um die Hygiene sicherzustellen.

2.2. Kleidung und Schuhe

Während der Nutzung der Fitnessgeräte muss geeignete Sportkleidung getragen werden. In den Fitnessräumen ist das Tragen von sauberen Turnschuhen, die ausschliesslich für sportliche Aktivitäten verwendet werden, verpflichtend. Im Regenerationsbereich sowie beim Übergang zum und vom Regenerationsbereich, ist das Tragen von geeigneter Badebekleidung, das Mitführen eines Handtuchs sowie rutschfeste Badeschuhe erforderlich.

2.3. Verwendung von Schliessfächern und persönlichen Gegenständen

Schliessfächer müssen am Ende des Tages geleert werden. Der Training Club übernimmt keine Haftung für unbeaufsichtigt gelassene oder verlorene persönliche Gegenstände.

2.4. Verwendung elektronischer Geräte

Die Verwendung von Mobiltelefonen ist im Regenerationsbereich und in den Fitnessräumen erlaubt, solange andere Kunden dadurch nicht gestört werden. Es ist insbesondere verboten, andere Personen ohne deren Bewilligung zu filmen oder zu fotografieren, Telefonate im Fitnessbereich zu führen oder Musik ohne Kopfhörer zu hören. Das Handy muss auf den lautlosen Modus eingestellt sein.

2.5. Foto- und Videoaufnahmen

Der Training Club nimmt regelmäßig Fotos und Videos der Trainingseinheiten in seinen Räumlichkeiten auf. Dieses Material wird zu Marketingzwecken auf den eigenen Kanälen wie Social Media oder der Website verwendet. Wenn ein Kunde nicht damit einverstanden ist, gefilmt oder fotografiert zu werden, muss er dies unverzüglich nach der Lektüre dieses Reglements per E-Mail an welcome@teamliveup.com mitteilen.

2.6. Handtücher

Die vom Training Club zur Verfügung gestellten Handtücher dürfen ausschliesslich von den registrierten Members des Training Clubs verwendet werden.

3. Fitnessbereich

3.1. Verwendung der Geräte

Die korrekte Nutzung der Geräte liegt in der Verantwortung des Kunden. Es wird empfohlen, bei Unklarheiten die Trainer um Hilfe zu bitten, um Verletzungen zu vermeiden. Nach der Benutzung ist es Pflicht, jedes Gerät mit den vom Training Club bereitgestellten Desinfektionsmitteln zu reinigen. Nach der Benutzung müssen alle Geräte, einschliesslich Hanteln, Gewichte und jegliche andere Ausrüstung, wieder an ihren vorgesehenen Platz zurückgelegt werden. Dies trägt dazu bei, die Ordnung im Fitnessbereich und die Sicherheit aller Mitglieder zu gewährleisten.

3.2. Nutzungszeit der Geräte

Bei hoher Auslastung ist die Nutzungszeit der Cardiogeräte (Laufband, Fahrrad, usw.) auf 30 Minuten pro Person begrenzt. Wir bitten Sie, diese Regel zu beachten, damit alle Members die Geräte nutzen können.

3.3. Gruppenkurse

Die Teilnahme an Gruppenkursen muss im Voraus über die Website www.teamliveup.com gebucht werden. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, und wir bitten darum, mindestens 10 Minuten vor Kursbeginn zu erscheinen. Der Zugang zu Kursen nach deren Beginn ist nicht gestattet, um die anderen Teilnehmer nicht zu stören. Die Teilnehmer der Gruppenkurse müssen sich bis zum Kursbeginn im Wartebereich aufhalten und nach Kursende den Fitnessbereich umgehend verlassen.

4. Regenerationsbereich (Sauna, Eisbad, Normatec, TheraLight)

4.1. Zugang zum Regenerationsbereich

Der Zugang zum Regenerationsbereich ist ausschliesslich den volljährigen Members des Training Clubs vorbehalten, es sei denn, es wurden von der Geschäftsleitung Ausnahmen genehmigt. Vor

der Nutzung der Sauna, der Eisbäder, Normatec oder der TheraLight ist eine Dusche obligatorisch, um die Hygiene in den Gemeinschaftsräumen zu gewährleisten.

4.2. Badebekleidung und Handtuchbenutzung

Das Tragen von Badebekleidung ist verpflichtend. In der Sauna ist aus hygienischen Gründen das Sitzen auf einem Handtuch Pflicht. Handtücher werden vom Training Club zur Verfügung gestellt.

4.3. Verhaltensregeln im Regenerationsbereich

Der Regenerationsbereich ist ein Ort der Entspannung. Wir erwarten ein respektvolles und ruhiges Verhalten. Bitte sprechen Sie nicht laut und senken Sie Ihre Stimme, um andere Kunden nicht zu stören.

4.4. Dauer der Sessions

Es wird empfohlen, die Sessions in der Sauna auf maximal 15-20 Minuten zu begrenzen, um gesundheitliche Probleme zu vermeiden. Regelmässige Pausen zwischen den Sitzungen sind ratsam.

4.5. Medizinische Kontraindikationen

Die Nutzung des Regenerationsbereichs wird Personen mit Bluthochdruck, Herzproblemen oder Schwangeren nicht empfohlen. Der Training Club übernimmt keine Haftung für etwaige gesundheitliche Beschwerden oder Schäden, die durch die Nutzung des Regenerationsbereichs entstehen. Die Nutzung erfolgt auf eigenes Risiko, und es liegt in der alleinigen Verantwortung des Kunden, seine gesundheitliche Eignung vor der Nutzung der Einrichtungen zu prüfen und gegebenenfalls ärztlichen Rat einzuholen.

4.6. TheraLight-Buchung

Die TheraLight-Sessions sind nicht in der Membership enthalten und müssen gegen Gebühr über die Website www.teamliveup.com gebucht werden. Der Zugangscod zur TheraLight-Kabine ist persönlich und darf nicht an Dritte weitergegeben werden.

4.7 Verwendung der Normatec-Boots

Die Verwendung der Normatec-Boots ist nur gestattet, wenn sie nach jeder Nutzung mit dem vom Training Center bereitgestellten Desinfektionsmaterial gereinigt werden. Zudem sind die Boots nach der Nutzung in dem Zustand zurückzustellen, in dem sie vor der Verwendung vorgefunden wurden.

5. Sicherheit

5.1. Erste Hilfe und Notfälle

Im Falle eines Unfalls oder plötzlichen Unwohlseins, ist das Personal des Training Clubs unverzüglich zu informieren. In allen Bereichen des Training Clubs stehen Erste-Hilfe-Kästen zur Verfügung. Zu dem ist das Personal für Notfälle geschult.

5.2. Gefährliches Verhalten

Jedes gefährliche oder unvorsichtige Verhalten, das Schäden an sich selbst oder anderen verursachen könnte, ist strengstens verboten. Ein Verstoss gegen diese Regel führt zum sofortigen Ausschluss aus dem Training Club und zur Suspendierung oder Kündigung der Membership.

6. Verbote und Sanktionen

6.1. Rauch- und Alkoholverbot

Das Rauchen ist in allen Bereichen des Training Clubs verboten. Der Konsum von Alkohol ist nur bei, von der Geschäftsleitung genehmigten Veranstaltungen erlaubt.

6.2. Sanktionen

Die Nichteinhaltung der Regeln des Training Clubs führt zu Sanktionen, einschliesslich formeller Verwarnungen, vorübergehender oder endgültiger Suspendierung der Mitgliedschaft, je nach Schwere des Verstosses. Die Geschäftsleitung behält sich das Recht vor, Personen, die sich unangemessen oder gefährlich verhalten, sofort aus dem Training Club zu verweisen.

7. Änderungen des Reglements

Der Training Club behält sich das Recht vor, die vorliegenden Regeln jederzeit zu ändern. Änderungen werden den Mitgliedern rechtzeitig über die offiziellen Kommunikationskanäle des Training Clubs mitgeteilt.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und die Einhaltung dieser Regeln, die dazu beitragen, ein harmonisches und verantwortungsvolles Miteinander zu gewährleisten.

Urdorf, 28.10.2024