

## Liebe Besucherin, lieber Besucher des Fitnesscenter Frenkendorf

**Wir heissen Sie in unserer Wellness- und Fitnessanlage herzlich willkommen. Wir möchten Ihnen den Aufenthalt so angenehm wie möglich gestalten. Im Interesse einer guten Ordnung und einer einwandfreien Hygiene bitten wir Sie um Ihre Mithilfe. Für Fragen und Auskünfte steht Ihnen das Personal gerne zur Verfügung.**

### 1. Zweck und Geltungsbereich

Die Betriebsordnung dient der Aufrechterhaltung der Ordnung, Sauberkeit und Sicherheit in den Migros-Wellness- und Fitnessanlagen.

Sie ist für alle Gäste verbindlich. Mit dem Lösen der Eintrittskarte anerkennt der Gast diese Bestimmungen sowie die sonstigen zur Aufrechterhaltung der Betriebs-sicherheit erlassenen Reglemente, insbesondere für den Fitnessbereich, Kursraum, Sauna und Ruheraum.

Das Personal hat für deren Einhaltung zu sorgen. Den Weisungen des Personals ist uneingeschränkt Folge zu leisten.

### 2. Ihre Gesundheit

Der Besuch unseres Fitnesscenters soll Ihr Wohlbefinden fördern. Im Anschluss finden Sie acht Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand – ein kleiner Check-up, der Ihnen hilft, Risiken zu erkennen oder auszuschliessen.

- ▶ Sind Sie zurzeit in ärztlicher Behandlung?
- ▶ Nehmen Sie seit längerem und regelmässig Medikamente?
- ▶ Hatten oder haben Sie Herz-Kreislauf-Probleme?
- ▶ Haben Sie aktuelle, gesundheitliche Probleme?
- ▶ Leiden Sie unter Atemwegerkrankungen? (Asthma, Bronchitis etc.)
- ▶ Würden Sie sich als eher unsportlich bezeichnen?
- ▶ Ist Ihnen eine Schwäche oder Schädigung Ihres Bewegungsapparates bekannt?
- ▶ Liegt Ihr letzter medizinischer Check-up länger als ein Jahr zurück?

▶ Wenn Sie Zweifel haben oder einzelne Fragen mit Ja beantworten müssen, empfehlen wir Ihnen eine Sportärztin/einen Sportarzt zu konsultieren. Diese/r kann Ihnen auch helfen, Ihre Leistungsfähigkeit einzuschätzen.

### 3. Zulassung

In den Migros-Wellness- und Fitnessanlagen sind Personen ab 16 Jahren zugelassen.

Ausgeschlossen vom Zutritt zu den Migros-Wellness und Fitnessanlagen sind Personen, welche die Gesundheit Dritter durch ansteckende Krankheiten gefährden. Vom Personal zurückgewiesen werden können zudem Personen mit offenen Wunden und Personen, welche die Hygiene oder den ordnungsgemässen Betrieb beeinträchtigen.

Unsere Gäste müssen sich selbständig bewegen können oder in Begleitung einer Betreuungsperson sein.

### 4. Normale Öffnungszeiten

Montag bis Freitag	8.00 – 22.00
Saunalandschaft	8.00 – 21.45
Samstag und Sonntag	9.00 – 18.00
Saunalandschaft	9.00 – 17.45

Bei Betriebsschluss müssen alle Gäste die Räumlichkeiten der Migros-Wellness- und Fitnessanlage verlassen haben.

▶ Öffnungszeiten an Feiertagen: Die detaillierten Öffnungszeiten an Feiertagen sind auf der Rückseite der Betriebsordnung ersichtlich.

## 5. Nutzung Allgemein

Die in der Anlage bekannt gemachten Benutzungsregeln und Hinweise sind zu beachten. Sie sind verbindlich.

Vor Benutzung des Wellnessbereiches ist eine grundsätzliche Ganzkörperdusche (nicht im Wellnessbereich!) obligatorisch. Gäste haben sich vor dem Verlassen der Nassbereiche gut abzutrocknen.

Gäste mit starkem Körpergeruch werden gebeten, die nötigen Massnahmen zu treffen, um andere Gäste nicht zu beeinträchtigen.

### Untersagt ist:

- ▶ das Telefonieren mit Mobiltelefonen (ausser im Empfangsbereich)
- ▶ die Nutzung von Mobiltelefonen in allen Nacktzonen (Garderoben und Wellnesszone)
- ▶ das Fotografieren und Filmen
- ▶ die Mitnahme von Tieren
- ▶ Bart- oder andere Haare zu rasieren, Nägel zu schneiden, Hornhaut zu raspeln, (Peeling-) Cremes, Haartönungen und Gesichtsmasken aufzulegen
- ▶ anstössiges und unsittliches Verhalten
- ▶ Konsum von alkoholischen Getränken und Drogen
- ▶ das Aufhängen von nasser oder verschwitzter Wäsche

### Es gilt ein generelles Rauchverbot.

Esswaren dürfen aus hygienischen Gründen nur an der Bar konsumiert werden.

Fundgegenstände sind dem Personal oder am Empfang/Kasse abzugeben. Die Gegenstände werden während eines Monats aufbewahrt und können gegen eine Umtriebsgebühr von CHF 2.– (für gewaschene Gegenstände) persönlich am Empfang abgeholt werden. Ansonsten werden sie an karitative Institutionen abgegeben. Es werden grundsätzlich keine telefonischen Auskünfte zu verloren gegangenen Artikeln erteilt.

## 6. Haftung

Die Benutzung der Migros Wellness- und Fitnessanlagen erfolgt auf eigenes Risiko.

Für Schäden infolge eines Unfalls, einer Verletzung oder einer Krankheit ist jegliche Haftung der Migros oder seines Personals ausgeschlossen.

Die Migros Wellness- und Fitnessanlagen haften nicht für den Verlust von Effekten, Wertgegenständen, Geld, Kleidern, Chiparmband etc. Ebenfalls ausgeschlossen ist jegliche Haftung für am Empfang hinterlegte Gegenstände.

Der Abschluss einer Versicherung ist Sache des Gastes.

## 7. Garderoben

Strassenkleider, Strassenschuhe und Strassenturnschuhe dürfen nur bis zu den Garderoben getragen werden.

Zu Ihrer eigenen Sicherheit sind die Garderobenkästen abzuschliessen. Der Garderobenkasten muss beim Verlassen der Anlage leer und unverschlossen zurückgelassen werden. Sporttaschen müssen während des Besuches in der Garderobe deponiert werden.

Unsere Garderobebereiche und Nasszonen (auch Damenbereich) werden regelmässig von männlichem und weiblichem Personal kontrolliert und gereinigt.

## 8. Fitnessbereich und Kursraum

In den Fitness- und Gymnastikräumen darf nur in Sportbekleidung (z.B. Turnhose/Leggings, Body/ T-Shirt) trainiert werden.

Der Zutritt ist nur mit sauberen, nicht abfärbenden und ausschliesslich im Innenbereich getragenen Turnschuhen gestattet.

Das Training im Badeanzug ist aus hygienischen Gründen nicht gestattet.

Das Verwenden eines Handtuches als Schweißunterlage ist obligatorisch.

Das Pausieren auf den Geräten ist nicht gestattet.

Nach Gebrauch von mobilen Fitnessgeräten sind diese wieder an den Ursprungsort zurückzulegen (Gewichtsscheiben sind nach Gebrauch von Gewichtsmaschinen oder Olympiastangen zu entfernen).

Die Ausdauergeräte sind nach Gebrauch mit Desinfektionsmittel zu reinigen.

## 9. Kurse

Die Teilnehmerzahl in den Kursen ist zum Teil (Material/Platz) beschränkt, weshalb kein Kursplatz garantiert werden kann.

Für gewisse Kurse ist eine Anmeldung obligatorisch. Informationen dazu befinden sich auf dem Kursplan.

## 10. Sauna, Dampfbad

Der Sauna- und der Dampfbadbereich ist grundsätzlich eine Nacktzone. Das Einhüllen in einen Bademantel oder ein Badetuch ist selbstverständlich gestattet.

In allen Nacktzonen müssen Tücher als Sitzunterlage benützt werden.

Für die Saunakabinen gilt: «Kein Schweiß auf Holz», die Begehung erfolgt barfuss.

In den Saunen und Ruheräumen sind Gespräche störend. Ihre Unterhaltung führen Sie bitte im dafür vorgesehenen «Lounge-Bereich» in der gemischten Wellnesszone.

Aus hygienischen Gründen sind Massagebürsten und -handschuhe nicht erlaubt.

In den Saunen und im Dampfbad dürfen keine privaten Duftstoffe, (Peeling-)Cremes, Haartönungen oder Gesichtsmasken verwendet werden.

Auch dürfen keine Gegenstände, z.B. Zeitungen und Zeitschriften, mitgenommen werden.

Das Tragen und Deponieren von persönlichen Wertsachen wie Uhren, Schmuck, Brillen etc. in allen Bereichen geschieht auf eigene Verantwortung.

Die Wellnessbereiche (auch Damenbereich) werden regelmässig von männlichem und weiblichem Personal kontrolliert und gereinigt.

#### **11. Kinder / Kinderhort**

Der Aufenthalt von Kindern ist nur im Kinderhort und kurzfristig im Empfangsbereich gestattet.

Informationen zum Kinderhort erhalten Sie an unserem Empfang.

#### **12. Parkplatz**

Die Parkplätze im Bahnhofcenter Frenkendorf gehören nicht zu unserer Anlage. Die Bewirtschaftung erfolgt durch eine externe Firma.

Gäste und Mitglieder des Fitnesscenter Frenkendorf parkieren die ersten 2 Stunden gratis. Das Parkticket muss dafür vor dem Verlassen des Fitnesscenters durch das Personal des Fitnesscenter Frenkendorf entwertet werden. Eine nachträgliche Rückerstattung von bereits bezahlten Parkgebühren ist nicht möglich.

#### **13. Zuwiderhandlungen**

Das Personal ist beauftragt, Gäste, die trotz Ermahnung gegen die Bestimmungen der Betriebsordnung, der Nutzungsreglemente oder der Benutzerregeln verstossen, aus der Anlage zu verweisen, wobei das Eintrittsgeld nicht zurückerstattet wird.

Grobe oder wiederholte Verstösse gegen die Betriebsordnung, die Nutzungsreglemente oder die Weisungen des Personals können das Aussprechen eines Hausverbots zur Folge haben.

Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des Eintrittsgeldes oder des Mitgliedschaftsbetrages. Bei Zuwiderhandlungen, insbesondere durch Miss-

brauch der Eintrittskarte, bleibt die Strafanzeige ausdrücklich vorbehalten.

#### **14. Hygiene**

In den Migros-Wellness- und Fitnessanlagen sollen Sie sich nicht nur wohl fühlen, sondern sich auf Hygiene und Sauberkeit verlassen können.

Es finden regelmässig Untersuchungen durch unabhängige Labors statt.

Unsere Besucher haben dadurch Gewähr, jederzeit einen optimalen Zustand der Anlage vorzufinden.

Frenkendorf, Januar 2018

# Öffnungszeiten 2018

## Normale Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 8.00–22.00, Saunalandschaft 8.00–21.45

Samstag und Sonntag 9.00–18.00, Saunalandschaft 9.00–17.45

## Öffnungszeiten an Feiertagen

Heiligabend	Sonntag	24.12.17	9.00-15.00*	Auffahrt	Donnerstag	10.5.18	9.00-18.00*
Weihnachten	Montag	25.12.17	geschlossen	Pfingstsamstag		19.5.18	9.00-18.00*
Stefanstag	Dienstag	26.12.17	9.00-18.00*	Pfingstsonntag		20.5.18	9.00-18.00*
Silvester	Sonntag	31.12.17	9.00-15.00*	Pfingstmontag		21.5.18	9.00-18.00*
Neujahr	Montag	1.1.18	9.00-18.00*	31. Juli	Dienstag	31.7.18	8.00-18.00*
Berchtoldstag	Dienstag	2.1.18	9.00-18.00*	1. August	Mittwoch	1.8.18	9.00-18.00*
Gründonnerstag		29.3.18	8.00-18.00	Heiligabend	Montag	24.12.18	9.00-15.00*
Karfreitag		30.3.18	9.00-18.00*	Weihnachten	Dienstag	25.12.18	geschlossen
Ostersonntag		31.3.18	9.00-18.00*	Stefanstag	Mittwoch	26.12.18	9.00-18.00*
Ostermontag		1.4.18	9.00-18.00*	Silvester	Montag	31.12.18	9.00-15.00*
1. Mai Tag der Arbeit	Dienstag	2.4.18	9.00-18.00*	Neujahr	Dienstag	1.1.19	9.00-18.00*
		1.5.18	9.00-18.00*	Berchtoldstag	Mittwoch	2.1.19	9.00-18.00*

Die Saunalandschaft schliesst generell 15 Minuten vor Betriebsschluss.

\*Kinderhort geschlossen, Änderungen vorbehalten

## Unser Geschenk für Sie (Information für Jahreskartenmitglieder)

### Rückvergütung von Einzeleintritten für Neuabonnenten (gültig bis auf Widerruf)

Wenn Sie innerhalb einer Woche nach dem Kauf eines Einzeleintrittes erstmals eine Jahresmitgliedschaft lösen, erstatten wir Ihnen den Einzeleintrittspreis zurück. Der Betrag wird Ihnen auf Ihr persönliches Fitnesscenter-Konto resp. Kontokorrent gutgeschrieben.

### Ihre Treue wird belohnt (gültig bis auf Widerruf)

Für die lückenlose Erneuerung (ohne Unterbruch) Ihrer Jahresmitgliedschaft schenken wir Ihnen 5% des Abobetrags. Als Treueprämie für eine Migros FitnessCard wird CHF 100.– gewährt. Der Betrag wird Ihnen auf Ihr persönliches Fitnesscenter-Konto resp. Kontokorrent gutgeschrieben.

### So verwenden Sie Ihre Gutschrift

Wählen Sie aus unserem gesamten Angebot. Mit Ihrem Chiparmband lassen Sie den Bezug registrieren und können Ihre gekaufte Leistung beziehen. Der entsprechende Betrag wird automatisch von Ihrem persönlichen Fitnesscenter-Konto resp. Kontokorrent abgebucht. Sie können sich die Treueprämie ab Ihrem Fitnesscenter-Konto resp. Kontokorrent auch bar am Empfang ausbezahlen lassen.

### Ihr Kind ist herzlich willkommen!

Die Betreuung Ihrer Kinder ist in Ihrer Fitnesscenter-Jahresmitgliedschaft inbegriffen! Während Sie trainieren oder unser Wellnessangebot in vollen Zügen geniessen, vergisst auch Ihr Kind die Zeit bei Spass und Spiel mit unseren erfahrenen Betreuerinnen im Kinderparadies des Fitnesscenter Frenkendorf. Es gelten die Bestimmungen der Kinderparadies-Hausordnung.

## Migros Fitnesscenter Frenkendorf

Niederschönthalstrasse 2 | 4402 Frenkendorf

Tel. 058 575 89 40

frenkendorf@migrosfitnesscenter.ch