

FAIR-PLAY



So fühlen sich alle wohl!

**MIGROS**  
**FITNESS**  **CENTER**

Frenkendorf

[www.migrosfitnesscenter.ch](http://www.migrosfitnesscenter.ch)

# Hinterlassen Sie Spuren?

Natürlich trifft es immer die Falschen. Zum Beispiel Sie. Aber Sie meinen wir gerade nicht. Sie legen nach dem Krafttraining die Gewichte immer an den richtigen Ort zurück. Sie decken Ihr Trainingsgerät während des Trainings mit Ihrem Handtuch ab, und Sie duschen immer gründlich, bevor Sie den Wellnessbereich betreten. Um nur ein paar Beispiele zu nennen.

Wir vom Fitnesscenter Frenkendorf möchten Ihnen dafür ganz herzlich danken. Mit Ihrem Verhalten sorgen Sie dafür, dass sich hier im Fitnesscenter alle wohl fühlen.

Da können wir nur zu gut verstehen, dass Sie sich aufregen, wenn ein paar wenige ganz viele mit rücksichtslosem Verhalten nerven. Dabei wäre es doch so einfach, dass sich im Fitnesscenter alle wohl fühlen. Es gibt die 15 Fair-Play-Regeln, die wenig mit Verregulierung, aber viel mit gesundem Menschenverstand zu tun haben.

Wer richtig trainiert, kommt auch richtig ins Schwitzen. Und das ist gut so. Schwitzen ist gesund und reinigt die Haut. Schweiß kann aber für andere ganz schön unangenehm sein. Zum Beispiel wenn Sie an einem Gerät trainieren möchten, das von Ihrem Vorgänger schweisstriefend zurückgelassen wurde. Wäre doch schön, wenn alle die Geräte nach Trainingsende jeweils mit dem bereitliegenden Spray und Papier desinfizieren würden.

Aber das wissen Sie ja. Wie schon gesagt, es trifft immer die Falschen, aber betreffen tut es uns alle.

# So fühlen sich alle wohl!

## **Unsere Fair-Play-Regeln:**

1. Meine Körperhygiene ist mir wichtig.
2. Ich halte Ordnung.
3. Auf der Trainingsfläche trage ich Sportkleidung und saubere, nicht abfärbende und ausschliesslich im Innenbereich getragene Turnschuhe und habe ein Tuch dabei.
4. Ich decke mein Trainingsgerät mit meinem Handtuch ab.
5. Um Staus zu verhindern, stehe ich während den Satzpausen von meinem Gerät auf.
6. Zu Stosszeiten trainiere ich max. 30 Minuten am selben Ausdauergerät.
7. Ich reinige mein Trainingsgerät nach dem Gebrauch mit dem bereitliegenden Spray und Papier.
8. Nach Gebrauch lege ich meine Gewichte nach kg geordnet zurück.
9. In der Wellnesszone sind Badeschuhe obligatorisch.
10. Vor der Nutzung der Wellnesszone dusche ich gründlich. Die Duschen in der Wellnesszone nutze ich nur zur Abkühlung nach dem Saunagang
11. Ich verlasse die Duschzone erst, nachdem ich mich gründlich abgetrocknet habe.
12. In den Saunen ist das Tragen von Badbekleidung aus hygienischen Gründen untersagt.
13. Für Saunen und Sanarien gilt: «Kein Schweiß auf Holz». Ein Saunatuch als Unterlage ist obligatorisch.
14. In den Saunen und Ruheräumen sind Gespräche störend. Meine Unterhaltung führe ich leise im dafür vorgesehenen «Lounge-Bereich» in der gemischten Wellnesszone.
15. Ich telefoniere nur im Empfangsbereich.

**Migros Fitnesscenter Frenkendorf**

Niederschönthalstrasse 2 | 4402 Frenkendorf

Tel. 058 575 89 40

frenkendorf@migrosfitnesscenter.ch

Montag bis Freitag 8.00 – 22.00

Samstag/Sonntag 9.00 – 18.00

**MIGROS**  
**FITNESS**  **CENTER**

Frenkendorf

[www.migrosfitnesscenter.ch](http://www.migrosfitnesscenter.ch)