

# STUDIO-ORDNUNG ASS Fit & Well

## Allgemeine Geschäftsbedingungen und Hausordnung

1. Vor Beginn des Trainings in die **Anwesenheitsliste** eintragen.
2. Die Trainingsflächen nur mit sauberen Schuhen und frischen Sportkleidern betreten. Bitte die Garderoben im UG benutzen. Kein Kleiderdepot auf der Trainingsfläche. Ein **Handtuch** für die Sitzflächen benutzen.
3. **Hör auf dein Herz** - Aus gesundheitlichen Gründen ist beim Herzkreislauftraining das Tragen eines Pulsmessers obligatorisch. Pulsbänder können bei uns gekauft werden. Pulsmesser stellen wir gereinigt zur Verfügung.
4. Längere Diskussionen, Gespräche und Vorträge bitte an der Bar abhalten.
5. **Handyverbot** – Konzentriere dich auf dein Training. Fotografieren und telefonieren ist in unserem Studio verboten!
6. Esswaren werden ausschliesslich an der Bar konsumiert.  
**Trinke** genug während dem Training - Dein Kreislauf dankt es dir!  
Das Auffüllen der Trinkflasche übernehmen wir gerne an der Bar.
7. **Ordnung muss sein** - Gewichtsscheiben, Hanteln und diverses Equipment bitte wieder verräumen.
8. Nach dem Duschen in der Nasszone abtrocknen (Rutschgefahr).
9. Das ASS Fit & Well schliesst jegliche Haftung für Schäden des Mitglieds aus, welche auf Grobfahrlässigkeiten zurückzuführen sind oder wenn sich ein Mitglied nicht an die Anweisungen der Angestellten / des Reglements hält.
10. Wir bitten um Verständnis, dass Kinder auf der Trainingsfläche nicht erlaubt sind.
11. Im Sommer und an Feiertagen kann es zu Abweichungen der Öffnungszeiten kommen. (Allfällige Betriebsferien sind im Preis berücksichtigt.)

### Öffnungszeiten

<b>Montag bis Freitag</b>	<b>08.00 – 21.00 Uhr</b>
<b>Samstag und Sonntag</b>	<b>09.00 – 14.00 Uhr</b>

12. **Bezahlung:**
  - Bei Einzel-, 10er-, Rücken- und Solarium-Abo's wird vor Beginn bezahlt.
  - Jahres-Abo's (inkl. Lebenspartner-Abo) sind innert 30 Tagen zu begleichen → (mind. 200.- Anzahlung beim nächsten Training)
  - Sonstige Abo's (inkl. Halbjahres-Abo's) sind innert 30 Tagen zu begleichen. → (mind. 200.- Anzahlung beim nächsten Training)
  - Bei Kreditkartenzahlung muss ein Aufpreis von 2% verrechnet werden.
13. Das Haus wird zur Sicherheit **videoüberwacht**.
14. Mit der Vertragsunterzeichnung werden unsere **Datenschutzbestimmungen** bestätigt (Neuste Version auf der Homepage oder beim News-Brett.)

# Time – Stop – Reglement

## Ein Vertragsunterbruch ab 4 Wochen ist möglich wenn:

- Ein Ausbildungsaufenthalt angetreten wird, der durch den Arbeitgeber verlangt wird (**Bestätigung des Arbeitgebers**).
- Eine medizinische Indikation oder Schwangerschaft vorliegt.
- Ein **Arztzeugnis** vorliegt, welches Trainingsunfähigkeit durch **Unfall** oder **Krankheit ausweist**. (Wird am bestehendem Abo angerechnet.)
- Ein Militär- oder Zivildienst (Dienstpflicht ist durch die Kopie des Aufgebots zu belegen).

Die Abwesenheit kann beim Abschluss eines Folgeabos angerechnet werden.

Eine Übertragung des Abo's auf ein anderes Mitglied ist möglich (Bedingung: minus zwei Monate oder CHF 200.00 nach Absprache).

**Rückzahlung des Abonnements ist ausgeschlossen.**

## Betreuungsdienstleistungen

### Im Abonnement inbegriffen

- Einführungsgespräch, in dem deine gesundheitliche Konstitution abgeklärt wird und deine Ziele besprochen werden.
- Ein auf dich zugeschnittenes individuelles Trainingsprogramm mit einer genauen Instruktion. Du bekommst einen ausgefüllten Trainingsplan mit sämtlichen Grundeinstellungen der Geräte und Übungen. *(ASS Fit & Well stellt das Training nach bestem Wissen und Gewissen und unter Berücksichtigung der vorliegenden Informationen zusammen. Für die Ausführung des Trainings und den Trainingserfolg kann jedoch keine Haftung übernommen werden.)*
- Ermittlung deiner körperlichen Leistungsfähigkeit im Bereich Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Bei Bedarf wird nach 3-4 Monaten nachkontrolliert, neue Ziele gesetzt und das Trainingsprogramm dementsprechend angepasst.
- Im Fitnessraum befindet sich immer ein/e Mitarbeiter/in. Die ständige Überwachung deines Trainings wird somit gewährleistet.

Bei Unklarheiten sind wir immer für dich da.

