

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, an den Geländern oder an der Bar. 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. Beim gekühlten Wasserdispenser ist Selbstbedienung (kostenlos).
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 Grobfahlässigkeiten 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

Montag bis Freitag	08.00 – 21.00 Uhr
Samstag und Sonntag	09.00 – 14.00 Uhr

12. Bezahlung:

- Jahres- & Halbjahres-Abo's sind innert 30 Tagen zu begleichen → (mind. 200.- Anzahlung beim nächsten Training)
- Abo's unter CHF 350.- sind vor Beginn zu bezahlen.
- Bei Kreditkartenzahlung muss ein Aufpreis von 2% verrechnet werden.

13. Das Haus wird zur Sicherheit **videoüberwacht**.

14. Mit der Vertragsunterzeichnung werden unsere **Datenschutz**bestimmungen akzeptiert (Neuste Version auf der Homepage oder beim News-Brett).

Time – Stop – Reglement

Vertragsunterbruch ab 4 Wochen:

- Ausbildungsaufenthalt, der durch den Arbeitgeber verlangt wird (**Bestätigung des Arbeitgebers**).
- **Arztzeugnis**, welches die Trainingsunfähigkeit durch **Unfall, Krankheit oder Schwangerschaft** ausweist.
- Militär- oder Zivilschutzdienst (Dienstpflicht - Kopie des Aufgebots)

Weitere Abwesenheiten können nach Absprache beim Abschluss eines Folgeabos ange-rechnet 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 max. 4x / Jahr 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 und Fragen sind wir (Mitarbeiter in **ROT**) immer für dich da.

