

Benutzungsregeln für den Fitness-Raum

1. Die Benutzung des Fitness-Raumes ist **ausschließlich den Mitgliedern der Turnerschaft Jahn München** gestattet, die über den **Fitnesssonderbeitrag verfügen**. Die Fitnesszugangskarten sind personalisiert und eine Weitergabe der Karten ist strafbar. Jugendliche dürfen erst **ab 16 Jahre** im Fitness-Raum trainieren.
2. Geräte dürfen nur nach vorheriger Einweisung benutzt werden. Die Einweisungszeiten entnehmen Sie bitte unserem Extrablatt.
3. An den Fitness-Geräten darf nur mit **Sportsachen und sauberen Hallenschuhen** trainiert werden!
4. Aus Rücksicht gegenüber anderen Mitgliedern und auch aus hygienischen Gründen besteht hier im Studio eine **Handtuch-Pflicht**. (Bitte benutzen Sie ein großes Handtuch als Unterlage an jedem Gerät.)
5. **Desinfizieren** Sie bitte die Cardiogeräte nach Gebrauch!
6. Schließen Sie Ihre **Sporttasche bitte in die Garderobenschränke ein**, um Verletzungsgefahren zu vermeiden!
7. Legen Sie bitte die Kurz- und Langhanteln sowie die Gewichtsscheiben nach Gebrauch wieder in die vorhergesehene Ablage!
8. Suchen Sie bei gesundheitlichen Einschränkungen **vorher** einen Arzt auf!

Danke für Ihr Verständnis und viel Spaß beim Training!