



UNTERBACHER TENNISCLUB E.V.

Eichenwand 55 • 40627 Düsseldorf • Tel. (02 11) 204338

Nutzungsordnung und Hinweise für den Fitness- und Gymnastikraum

Haftung:

Die Benutzung des Fitness- und Gymnastikraums erfolgt auf eigene Gefahr. Für Schäden an den Geräten und Räumlichkeiten durch unsachgemäße Behandlung haftet der Nutzer. Es findet zu den freien Trainingszeiten keine Beaufsichtigung durch Fachpersonal statt.

Hausordnung:

Neben dieser Nutzungsordnung sind sämtliche Bestimmungen der Hausordnung bindend.

Nutzungshinweise:

Der Fitness- und Gymnastikraum ist von 08:00 – 22:00 Uhr geöffnet.

- Die Nutzung des Fitness- und Gymnastikraums ist nur in Sportbekleidung und sauberen Sportschuhen gestattet.
- **Jugendliche unter 14 Jahren dürfen den Fitnessraum nur in Begleitung eines Erwachsenen nutzen.**
- Zum Umziehen und Duschen bitte die Umkleieräume nutzen.
- Die Nutzung der Kraftstation, des Zugapparates, der Kurz- und Langhanteln ist nur nach einer Einweisung durch Fachpersonal gestattet.
- Für die Einweisung in die Geräte und in einen individuellen Fitnesszirkel könnt Ihr gerne unsere Trainer buchen. Die Kontaktdaten findet Ihr unter www.unterbacher-tennisclub.de
- Führt das Gewichtstraining bitte nur mit den gesicherten Verschlüssen durch.
- Das Langhanteltraining sollte nur in Begleitung erfolgen.
- Nach Gebrauch sind die Gewichte auf den Gewichtsständern zu verwahren.
- Vor der Nutzung der Cardiogeräte lest bitte bei Bedarf die Bedienungsanleitung, die Ihr in dem Fitnessraum vorfindet.
- Bitte schützt die Geräte mit einem großen Handtuch gegen Schweiß.
- Bitte desinfiziert die Geräte nach Gebrauch.
- Bitte wischt Schweißflecken auf den Geräten und dem Boden ab.
- Bitte legt die mobilen Geräte nach Gebrauch an ihren Platz zurück.
- Bitte keine warmen Speisen und Alkohol konsumieren.

Viel Spaß beim Training!!!

Euer Team vom UTC

Düsseldorf, 24. April 2022