

# **WICHTIGE Hinweise / Informationen zu unseren ERWACHSENEN-Bewegungskursen**

## **1. Kurseinheit**

Beachten Sie bitte die Informationen betreffend Kursbeitrag, Erscheinen zur 1. Kurseinheit,.... in der Einladung, bzw. in unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Bei der 1. Kurseinheit bitten wir um Erscheinen 20min vor Kursbeginn, dadurch wird die Abwicklung der Kursbezahlung für Sie und uns erleichtert und die Kursstunde kann pünktlich starten.

## **Teilnahme**

Planen Sie Ihre Kommen so ein, dass alle pünktlich gemeinsam starten können (ein später Kommen ist für die Gruppe hinderlich und auch für Sie ist der Beginn zerrissen).

Eine Bewegungseinheit die Spaß macht, soll stressfrei beginnen !

Planen Sie sich eine regelmäßige Teilnahme an den Bewegungsstunden ein, denn nur eine regelmäßige Teilnahme beeinflusst Ihr künftiges Bewegungsverhalten nachhaltig und unterstützt Ihr Vorhaben.

## **Kurskarten**

Nehmen Sie zu jeder Kursstunde Ihre Kurskarte mit.

## **Sauberkeit der Räume**

Das Betreten und Benützen der Bewegungsräume ist ausschließlich mit sauberen Sportschuhen gestattet, die auch keinen dunklen Abrieb hinterlassen !

## **Geld, Schmuck, .....**

Auf keinen Fall unbeaufsichtigt lassen (Garderobe / Bewegungsraum) – wir haften NICHT dafür !

## **Trinken**

Achten Sie bitte darauf, dass Sie immer eine Trinkflasche mit Wasser (keine Süßsäfte, etc .....) mit haben, denn Bewegung macht durstig und es macht Sinn, wenn Sie zwischendurch trinken.

## **Sportbekleidung**

Soll funktionell – atmungsaktiv – dehnbar - bequem sein

Geeignet: kurzärmeliges T-Shirt, Radler-Hose, Leggings, Sporthose.

IN STRASSENBEKLEIDUNG ist eine Teilnahme NICHT MÖGLICH !

## **Sportschuhe**

Geeignet: Indoor-Fitness-Schuhe mit Sohlen die nicht abfärben !

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass LAUFSCHUHE / SOCKEN / STOPPERSOCKEN / STRUMPFHOSEN - auf Grund des Verletzungsrisikos - ein absolutes "NICHT VERWENDEN" darstellen.

BARFUSS (aus Hygienegründen) ist eine Teilnahme NICHT MÖGLICH !