

## **1. Regel: Handtuch benutzen**

Ist eigentlich klar, trotzdem sieht man leider immer wieder Leute, die sich trotz klatschnassem Shirt ohne Handtuch auf Hantelbänke und Co. schwingen und dann ihren Schweiß dem nächsten Menschen hinterlassen. Denkt an andere!

## **2. Regel: Geräte nicht blockieren**

Setzt euch bitte nicht stundenlang auf Geräte, ohne zu trainieren und nehmt damit anderen die Chance auf ein effektives Training. Besonders beliebt: Leute, die auf Geräten sitzen und sich dabei unterhalten.

## **3. Regel: Umgang mit Schweiß**

Wer (intensiv) trainiert, schwitzt. Punkt. Wer also kommt und die Nase rümpft, weil nebenan auf dem Laufband ein paar Schweißperlen fließen, sollte ganz schnell wieder umdrehen. Außerdem gilt für alle: Desinfiziert die Geräte nach dem Gebrauch und passt auf, dass ihr andere nicht übermäßig mit eurem Schweiß belästigt.

## **4. Regel: Gewichte werfen verboten**

Jeder kennt diesen Typen, der die Gewichtsscheiben am Kabelzug nach jeder Wiederholung mit einem lautstarken Knallen runtersausen lässt oder die Hanteln nach der letzten Wiederholung von sich wirft. Beides nicht cool: Einerseits nervt ihr mit dem Lärm die anderen, andererseits kann das auch in fiesen Unfällen enden. Denkt immer dran: Ihr kontrolliert das Gewicht, nicht das Gewicht euch!

## **5. Fitnessstudio-Regel: Hanteln und Equipment wegräumen**

Es gibt kaum etwas, das mehr nervt, als stundenlange Streifzüge, weil ihr euer Equipment nicht findet. Bitte räumt Hanteln und Co. an ihren Platz zurück, wenn ihr fertig seid!

## **6. Regel: Muskeln wachsen auch ohne Stöhnen**

Viele unter euch können hiervon wahrscheinlich ein Lied singen: Animalisches Stöhnen und Brüllen, das vielleicht in den Zoo gehört! Wenn ihr so hart trainiert, dass ihr nicht um solche Laute herumkommt, solltet ihr euch mal Gedanken machen, ob das Gewicht nicht eine Nummer zu groß für euch ist. Und bitte nicht falsch verstehen: Kein Mensch stört sich an einem leisen Ächzen hin und wieder – intensives Training ist schließlich nicht verkehrt!

## **7. Regel: Mitten im Training unterbrechen ist ein No-Go**

Der Klassiker: Andere mitten im Satz anquatschen („Wie lange brauchst du noch?“). Geht gar nicht! Das stört nicht nur die Konzentration, sondern hindert den Trainierenden auch an seinem Trainingserfolg. Also: Warten, bis der- oder diejenige fertig ist, pausiert – und dann anquatschen!

## **8. Regel: Rücksicht auf andere nehmen**

Wir denken dies Bedarf keiner gesonderten Erklärung

### **9. Regel: Eure Musik dient EURER Unterhaltung**

Zugegeben, jeder dreht seine Musik beim Training gern ordentlich hoch, pusht einfach wahnsinnig gut! Trotzdem denkt dran: Nicht jeder teilt euren Musikgeschmack. Wenn euer Nebenmann/frau trotz Kopfhörer eure Beats hören kann, dreht's etwas runter.

### **10. Regel: Hier ist keine Dating-Party**

Hier den Menschen fürs Leben finden, schließlich verbindet einen ja schon mal die Liebe zum Sport?! Nein. Flirten, Gaffen und Co. gehören nicht hier hin. Klar gibt es diese Leute, die (auch) deswegen herkommen – im Normalfall sind sie aber da, um ihr Workout durchzuziehen. Und das wird nicht angenehmer, wenn man beim Squatten angestarrt wird oder bei den Bizepscurls im Spiegelbild ständig irgendwelchen flirty Blicken begegnet.

### **11. Regel: Kein ungefragtes Kommentieren**

Egal, ob berechtigt oder nicht: Ungefragt das Training oder die Übungsausführung fremder Menschen zu kommentieren, ist tabu! Ja, auch ich kenne das Gefühl nur zu gut, wenn Menschen ihre Hanteln vollknallen, mit völlig falscher Ausführung ihr Workout durchziehen und einem schon beim Zusehen Rücken und Co. schmerzen. Aber denkt dran: Ihr seid keine Trainer/-innen bzw. für euer eigenes Workout dort. Wenn ihr freundlich eure Hilfe anbietet oder ihr konkret um Hilfe gefragt werdet, ist das natürlich etwas anderes. Ansonsten lautet diese Regel: Lasst die anderen ihr Training machen und konzentriert euch auf euer eigenes!

### **12. Regel: Haftungsausschlusserklärung**

Es darf nur trainiert werden, wenn die Haftungsausschlusserklärung vorher unterschrieben und via Mail an [healthandsports@hs-emden-leer.de](mailto:healthandsports@hs-emden-leer.de) geschickt wurde. QR-Code für die Haftungsausschlusserklärung:



### **13. Regel: Equipment**

Klar gehen Sachen kaputt. Leider ist auch mal was nicht 100% ok...und manchmal habe gerade ich das Pech, dass mir etwas runterfällt. Das passiert! Bitte meldet euch nur per Mail bei uns und gebt uns eine Rückmeldung.

### **14. Regel: Aufräumen**

Nach dem Training bitte den Fitnesskeller aufgeräumt hinterlassen.