

RWTH GYM Goldene Regeln

Das RWTH GYM bietet für viele sportbegeisterte Studierende und Bedienstete einen Ort für gesundheitsorientiertes und effektives Fitnessstraining.

Dies setzt ein verständnisvolles und rücksichtvolles Miteinander voraus, um ein möglichst reibungsloses Training zu gewährleisten.

Daher gilt die Einhaltung der RWTH GYM Nutzungsgebote für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer gleichermaßen.

Bekleidung:

Bitte tragen Sie frische Sportbekleidung und keine Alltagskleidung.

Das T-Shirt sollte die Schultern bedecken, daher sind Tops und Muskelshirts nicht gewünscht.

Sportschuhe sollten nur indoor genutzte, saubere, trockene Schuhe sein.

Ein Training ohne Schuhe ist aus hygienischen und sicherheitsrelevanten Aspekten nicht erwünscht.

Wo trainiert wird, wird auch geschwitzt. Bitte achten Sie neben entsprechender Körperhygiene auch auf die Verwendung eines Deodorants.

Trainingsausstattung:

Sie benötigen ein festes Baumwollhandtuch mindestens der Größe 50x100cm zum Unterlegen an den Geräten und an anderen Kontaktflächen, wie zum Beispiel Matten.

Das Handtuch bitte nie in den bestickten RWTH GYM Logo Gürtel einstecken, stattdessen bitte lose über das Polster legen.

Wir empfehlen Ihnen ausreichend zu trinken und eine Trinkflasche mitzuführen.

Hierzu stellt Ihnen das RWTH GYM zwei entgeltfreie Wasserspenderstationen zur Verfügung. Diese dürfen nur mit einer Kunststofftrinkflasche mit mindestens 4cm Durchmesser der Öffnung und einer maximalen Höhe von 22cm genutzt werden.

Im gesamten Fitnesszentrum sind nur verschlossene Sportflaschen und Kunststoffflaschen erwünscht, keine Glasflaschen und keine Speisen.

Umgang Trainingsgeräte:

Das RWTH GYM ist ein Fitnesszentrum mit einem vielfältigen, umfangreichen Angebot an Geräten und Hilfsmitteln für das Fitnesstraining und Krafttraining.

Jedoch ist das RWTH GYM ein gewachsenes Gebäude mit teilweise altem Bestand, daher ist das Gegeneinanderschlagen und das Fallenlassen von Gewichten oder Hanteln aus der Höhe nicht möglich und führt zu Schädigungen des Gebäudes.

Cardiogeräte (Ausdauergeräte) bitte stets nach dem Gebrauch desinfizieren. Hierzu sprühen Sie bitte erst das Papiertuch ein und wischen dann über die entsprechenden Stellen an dem benutzten Gerät. Desinfektionsmittel stehen Ihnen an zentralen Punkten zur Verfügung.

Gewichte, Kurzhanteln und Kleinmaterial haben im RWTH GYM einen festen Platz. Bitte legen Sie diese nach dem Gebrauch immer entsprechend der Beschriftung an ihren festen Platz zurück. Die Sportlerin beziehungsweise der Sportler nach Ihnen wird es Ihnen danken. Denn so entfällt langes Suchen und das schwere Abräumen.

Trainingszonen:

Das RWTH GYM bietet mehrere Trainingszonen.

Gewichte und Kurzhanteln sollten nur in dem speziellen Gummibodenbereich genutzt werden. Ein Gehen oder Übungen mit den Gewichten in Durchgangsbereichen sind nicht erwünscht.

Finden im Cardioraum oder in der Queenax® Zone angeleitete Kurse statt, kann der Bereich lediglich in dieser Zeit nicht frei genutzt werden. Zu allen anderen Zeiten können diese Zonen auch zum freien Training genutzt werden.

Das Reservieren eines Gerätes mit dem Handtuch ist nicht erwünscht. Im Sinne eines rücksichtsvollen Miteinanders geben Sie bitte das Gerät während einer Pause für andere Teilnehmende frei.

Sicherheit:

Wir empfehlen Ihnen aus Sicherheits- und Haftungsgründen keine privaten Kleingeräte oder Sportgeräte in das RWTH GYM mitzubringen und zu nutzen.

Bitte achten Sie stets darauf, dass Sie Ihre Taschen und Wertsachen in den dafür vorgesehenen Schränken in den Umkleidekabinen mit einem eigenen Vorhängeschloss wegschließen. Zusätzlich stehen Ihnen im Servicebereich spezielle Wertsachenfächer zur Verfügung, da das Mitführen von Taschen im RWTH GYM unerwünscht ist.

Umkleide- und Duschbereich:

Bitte achten Sie im eigenen Interesse darauf, dass Sie alle persönlichen Dinge in den Umkleideschließfächern mit einem Vorhängeschloss einschließen.

Wir bitten Sie den Umkleide- und den Duschbereich so zu verlassen, wie Sie ihn auch vorfinden möchten. Die Entfernung von Körperbehaarungen im gesamten Umkleidebereich und Duschbereich ist aus hygienischen Gründen nicht möglich.

Das RWTH GYM TEAM wünscht Ihnen angenehme Trainingseinheiten im RWTH GYM!