

1. hinterlasse die große Garderobe (Jacke, Schuhe, Regenschirm) im Eingangsbereich (keine Straßenschuhe im Trainingsbereich)!
2. verschließe deine Tasche (evtl. Jacke) in der kleinen Garderobe und nutze unsere Toilette vor deiner Stunde, um den Trainingsfluss bei zu behalten! Wertsachen wie Schlüssel, Handy und kleine Taschen (leichte Jacken) können im Pilatesraum beim Eingang links abgelegt werden!
3. gehe zügig, geräusch-, kommentar- und lautlos durch die besetzten Räume!
4. schließe die Pilatestür langsam und leise, da ein schwerer Spiegel der Tür starken Schwung gibt!
5. der Aufenthalt in den Trainingsräumen ist aus Haftungsgründen nur in Anwesenheit deiner Trainerin erlaubt, somit ergibt sich Punkt 6.
6. vereinbare dich mit deinen Trainingskolleginnen und -kollegen für einen gemeinsamen Durchgang zum Pilatesraum oder lass dich von deiner Trainerin im Eingangsbereich oder in der Garderobe abholen!
7. das Betreten des Pilatesraumes ist max. 5 Minuten vorher möglich, um das Warten im Personal Trainingsraum während eines stattfindenden Trainings zu vermeiden!

Vielen Dank!