

# step by step

# Hausordnung

Liebe step by step Kundinnen und Kunden

Herzlich Willkommen im step by step Wellness und Fitness Center.  
Wir freuen uns, dass Sie sich bei uns entspannen und trainieren.

**Unser Ziel** ist es, Ihnen eine angenehme Atmosphäre sowohl im Trainings- als auch im Wellnessbereich zu bieten.

Um dieses Ziel zu erreichen und um das Center sauber und in einem hygienisch einwandfreien Zustand zu halten sind wir auf die Hilfe unserer Mitglieder angewiesen. Wo sich verschiedene Menschen treffen, sind einige allgemeine Umgangsformen üblich und Regeln unumgänglich.

Sie tragen dazu bei, dass sich alle Kundinnen und Kunden wohlfühlen.

Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung.

Ihr step by step Team

## ***Fitness Bereich***

<b>Training allgemein</b>	Bitte verwenden Sie ein Handtuch, das Sie auf die Geräte legen.
<b>Trainingsschuhe</b>	Keine Strassenschuhe verwenden; nicht barfuss trainieren.
<b>Ausdauergeräte</b>	<p>Nach Gebrauch den Bildschirm mit Papier und wenig des bereitgestellten Putzmittels abreiben, Handgriffe abreiben.</p> <p>Aufwärmen ist sehr wichtig für ein optimales Training! Es gibt Zeiten, während denen das Center sehr gut besucht ist – meistens Abends von 17.30 – 20.00 Uhr. Damit sich jedes Mitglied aufwärmen kann, ist <b>Fairplay</b> unerlässlich. Während der Stosszeiten danken wir Euch dafür, dass Ihr auf lange Ausdauereinheiten verzichtet - <b>maximal 20 Minuten trainieren!</b></p>
<b>Kraftgeräte</b>	Die Gewichtssteine sanft + leise abstellen.
<b>Freihanteln, Bälle, etc.</b>	Nach Gebrauch wieder versorgen, Gewichtsscheiben entfernen und nach Gewichtseinheiten geordnet ins Gestell legen.
<b>Trainingskarten</b>	Sind nach Frauen / Männer alphabetisch in den Kästchen unter der Treppe abgelegt.
<b>Velos auf Rollen</b>	<p>Die Benutzung der Velorollen ist jedem Kunden gestattet. Voraussetzung dafür ist, dass das eigene Velo mitgebracht wird. Bei erstmaliger Benutzung meldet Euch am Bistro, wir erklären Euch gerne die Handhabung.</p> <p>Sollte die Nutzung dieser Geräte steigen, werden Einschreibelisten eingeführt, damit es keine Wartezeiten gibt.</p>
<b>Getränke</b>	Im gesamten Trainingsbereich nur Kunststoff-Trinkflaschen verwenden. Die Gläser und Plastik-Becher im Bistro stehen lassen.

## **Group Fitness Bereich**

<b>Schuhe</b>	Saubere Turnschuhe / keine Strassenschuhe !!!!
<b>Getränke</b>	Nur in Getränkeflaschen aus Kunststoff.
<b>Material</b>	Am Ende der Lektion wieder auf-/wegräumen.

## **Wellness Bereich**

Gerne leihen wir Ihnen Badetücher gegen eine kleine Gebühr aus.

<b>Sauna</b>	Auf Badetuch sitzen.
<b>Dampfbad</b>	Die grünen Matten können als Sitzunterlage verwendet werden. Die Matten liegen in einer Desinfektionslösung, die regelmässig ausgetauscht wird, um optimale Hygiene zu garantieren.
<b>Tepidarium</b>	Auf Badetuch sitzen.
<b>Bekleidung</b>	Die Nasszonen sind Nacktzonen. Es steht natürlich jedem Kunden frei, Badekleidung zu tragen, aber erwarten Sie es nicht von den anderen Gästen. Ausserhalb der Nasszonen ist der Intimbereich zu bedecken.
<b>Reinigung</b>	Der gesamte Wellnessbereich wird jeden Abend gründlich gereinigt und desinfiziert.
<b>Solarien</b>	Nach Gebrauch mit dem Reinigungsmittel in der Kabine die Plexiglasflächen reinigen. Das step by step Team berät Sie gerne bezüglich Benutzung.

## ***Ruheraum***

<b>Natel/Handy</b>	verboten
<b>Zeitschriften</b>	Nach Gebrauch wieder im Gestell versorgen.
<b>Bekleidung</b>	Bitte Intimbereich mit Badetuch bedecken (Frauen und Männer).

## ***Garderoben / Duschen / WC***

<b>Garderobenschränke</b>	Die Garderobenschränke stehen während der Dauer des Besuches im Center zur Verfügung. Sie dürfen nicht dauerbelegt werden. Sofern verfügbar, können Sie einen Schrank im Gang mieten.
<b>Sauberkeit</b>	Bitte hinterlassen Sie die Räumlichkeiten so wie Sie sie gerne antreten.  Essen und trinken ist in den Garderoben nicht gestattet. Das Rasieren sämtlicher Körperteile in den Duschen/Garderoben ist nicht gestattet.
<b>WC</b>	Damen: bitte benützen Sie die Hygienebeutel.

## ***Bistro***

<b>Zeitschriften</b>	Bei der Sitzgruppe stehen Ihnen Zeitschriften und die Aargauer Zeitung zur Verfügung.
<b>Getränke, Riegel, Früchte</b>	Im grossen Kühlschrank können Sie Getränke herausnehmen. Bitte Entnahme der Getränke und Verzehr von Riegel und Früchten dem Bistropersonal melden. Preise sind angeschrieben, vor Verlassen des Centers werden die verzehrten Artikel bezahlt.
<b>Mitgebrachte Esswaren und Getränke</b>	NEIN

## ***Massagen***

Massageterminen im Bistro mindestens 1-2 Tage im voraus reservieren. Im Verhinderungsfalle bitte 24 Stunden vorher absagen, sonst wird Ihnen der Massagepreis in Rechnung gestellt.