



STUDIOREGELN

IHR ERSTER BESUCH IM PILATES STUDIO UECKERMÜNDE

Ich freue mich Sie bald in meinem Studio begrüßen zu dürfen. Ihren Besuch bei mir möchte ich für Sie so angenehm wie möglich gestalten. Deshalb gebe ich Ihnen vorab schon einige Information, wie Ihr Termin bei mir ablaufen wird.

Mein Studio befindet ist im Herzen von Ueckermünde, in der Nähe der Kirche, Ueckerstraße 84. Sollten Sie sich unerwartet verspäten, dann melden Sie sich bitte kurz unter meiner Telefonnummer: 0176/41 62 12 88

Angekommen am Studio bitte feste klopfen, die Türen sind dick und es gibt keine Klingel.

Bitte kommen Sie zum ersten Termin 10 Minuten früher, damit wir genug Zeit für ein kurzes Gespräch haben. Zu den nachfolgenden Terminen reicht es, wenn Sie ein paar Minuten früher da sind, damit wir pünktlich mit dem Training beginnen können, Sie aber nicht unnötig vor geschlossener Tür warten müssen.

Die Türen bleiben während des Trainings geschlossen, so dass Sie meine volle Aufmerksamkeit haben.

Sie bekommen von mir bereits vorab (Duo und Gruppentraining) oder dann zum ersten Termin (Privates) einen kleinen Gesundheitsfragebogen ausgehändigt, den Sie mir bitte ausgefüllt zum ersten Termin mitbringen oder für das Einzeltraining mit mir zusammen beim Ersttermin durchgehen. Aus versicherungstechnischen Gründen benötige ich zusätzlich noch Ihre Einwilligung bezüglich dem Haftungsausschluss, auch dieses Blatt haben Sie vorab erhalten und bringen es bitte unterschrieben zum ersten Termin mit.

Sie können auch beides gerne in den Briefkasten werfen, dieser befindet sich um die Ecke an der rechten Mauer beim Torbogen zum Innenhof.

EINGANG

Für das Duo und Gruppentraining

Bitte benutzen Sie den Eingang um die Ecke im Innenhof, dort finden Sie dann direkt den Umkleidebereich

Für Privates

Bitte benutzen Sie den Haupteingang in der Ueckerstraße 84, dort finden Sie direkt den Gesprächsbereich

Bitte legen Sie Ihre Straßenschuhe im Eingangsbereich ab und betreten Sie den Trainingsraum mit Ihren Sportsocken. Vielen Dank dafür.



KEINE HAFTUNG

Für Ihr Eigentum übernimmt das Studio keine Haftung, bitte lassen Sie Schmuck und Wertsachen am besten zu Hause.

SCHMUCK BEIM TRAINING

Bitte nehmen Sie zum Training jeglichen Schmuck ab. Mit Ringen, Ketten oder langen Ohrringen können Sie sich verletzen oder das Leder der klassischen Matten und Geräte beschädigen.

DIE RICHTIGE KLEIDUNG BEIM TRAINING

Bitte haben Sie bequeme Kleidung dabei, ein Sport Top oder T-Shirt und eine Sporthose, sehr gerne auch Leggings. Zur kälteren Jahreszeit noch etwas wärmere Kleidung zum Überziehen.

BITTE ACHTEN SIE DARAUF, DASS IHRE KLEIDUNG KEINE REIßVERSCHLÜSSE HAT, DIES BESCHÄDIGT DAS LEDER DER KLASSISCHEN MATTEN UND DER GERÄTE.

Trainiert wird mit Socken, am besten frisch und gut sitzend (nach Möglichkeit rutschfest).

Ein kleiner Umkleidebereich steht Ihnen zu Verfügung, Sie können aber auch gerne direkt in Ihrer Sportkleidung zu mir kommen. Dies empfehle ich besonders, sollten Sie an einem Gruppenkurs teilnehmen. Zum Wechsel zwischen den Kursen wird der Raum etwas voll sein ;)

Es ist sinnvoll, zwischen Ihrem Training und der letzten Mahlzeit ca. 1-2 Stunden Abstand zu halten.

FÜR DAS DUO UND GRUPPENTRAINING

Bringen Sie bitte ein großes Handtuch als Mattenaufgabe und ein normales Handtuch, um den Hinterkopf optimal auszurichten, mit.

Falls Sie während des Trainings etwas zu Trinken benötigen, dann bringen Sie Ihr Getränk bitte in einer Sporttrinkflasche mit.

FÜR DAS EINZELTRAINING (PRIVATES)

steht im Studio soweit alles zur Verfügung