

## **Hausordnung für Functional Ground**

### **Willkommen im Functional Ground**

Willkommen, edler Athlet, im Functional Ground, wo wir nicht nur unsere Körper, sondern auch unsere Geister schmieden. Inspiriert von den Philosophen der Antike und den Helden der griechischen Mythologie, betreten wir diesen heiligen Ort mit Respekt, Disziplin und dem Streben nach Erhabenheit. Lass uns gemeinsam trainieren, in der Tradition der Stoiker, und dabei die Tugenden von Kraft, Weisheit und Gemeinschaft pflegen.

### **Allgemeines Verhalten**

#### **Respekt und Rücksichtnahme**

- In diesen Hallen, wie in den Tempeln der alten Götter, ehren wir jeden Mitstreiter. Behandle alle Mitglieder und unser Team mit Anstand und Würde.
- Die Privatsphäre deiner Mitmenschen ist heilig. Wie die Heroen vor dem Orakel von Delphi, halte inne und frage, bevor du fotografierst oder filmst.
- Stille und Besonnenheit sind Tugenden. Vermeide lautes Verhalten und respektiere die Konzentration anderer, so wie ein Krieger vor der Schlacht.

#### **Sauberkeit und Hygiene**

- Kleide dich stets sauber und angemessen für den Kampf gegen deine Schwächen. Straßenschuhe bleiben draußen, um die Reinheit der Arena zu bewahren.
- Ein Handtuch ist dein Schild im Training. Nutze es auf den Geräten und Matten, um Reinheit und Respekt zu zeigen.
- Desinfiziere die Geräte nach Gebrauch mit den bereitgestellten Mitteln, wie ein Alchemist, der sein Labor reinigt. So schützt du dich und deine Kameraden.
- Hinterlasse die Umkleiden und Duschen in einem Zustand, den du selbst vorfinden möchtest. Müll gehört in die dafür vorgesehenen Behälter, als würdest du das heilige Land ehren.

## **Nutzung der Trainingsbereiche**

### **Geräte und Ausstattung**

- Handle alle Geräte und das Equipment mit Sorgfalt und Achtung, wie Hephaistos seine Werkzeuge. Lasse Gewichte nicht achtlos fallen.
- Räume die Geräte nach Gebrauch auf, bringe Gewichte und anderes Equipment an ihren Platz zurück, als würdest du den Tempel in Ordnung halten.
- Entdeckst du ein defektes Gerät, informiere sofort das Personal. Dein Handeln schützt uns alle, wie ein Held seine Stadt.

### **Sicherheitsmaßnahmen**

- Trainiere verantwortungsbewusst, wie ein weiser Krieger. Achte auf deine eigene Sicherheit und die der anderen Mitglieder.
- Nutze die Geräte nur entsprechend ihrer Bestimmung und folge den Anweisungen des Personals. Sei wie ein Schüler der Philosophen.
- Vermeide gefährliche Übungen und übermäßige Belastungen. Kenne deine Grenzen und respektiere sie, wie Odysseus die Gezeiten.

### **Persönliche Gegenstände**

### **Aufbewahrung und Haftung**

- Lass Wertgegenstände am besten zu Hause. Nutze unsere Schließfächer, aber wisse, dass wir keine Haftung für Verlust oder Diebstahl übernehmen können.
- Halte dein Schließfach stets verschlossen und informiere uns bei Verlust des Schlüssels oder Codes. Sei wachsam wie ein Wächter.

### **Besondere Bereiche**

### **Kursräume und Workshops**

- Melde dich rechtzeitig zu Kursen und Workshops an und sei pünktlich. Bei Verhinderung bitten wir um frühzeitige Abmeldung.
- Folge den Anweisungen der Kursleiter und achte auf die Sicherheitsvorschriften. Sei ein disziplinierter Schüler, bereit zu lernen.
- Sei rücksichtsvoll und verhalte dich ruhig während der Kurse. Dies ist ein Raum des Lernens und der Disziplin, wie die Akademie des Platon.

## **Umgang mit dem Personal**

### **Anweisungen und Unterstützung**

- Folge stets den Anweisungen des Personals. Sie sind da, um dir zu helfen und die Sicherheit zu gewährleisten, wie die Priester des Apollon.
- Bei Fragen oder Problemen steht dir unser Team jederzeit zur Verfügung. Zögere nicht, uns anzusprechen, wie ein Schüler seinen Lehrer.

### **Feedback und Verbesserungsvorschläge**

- Dein Feedback ist uns wichtig! Teile uns deine Gedanken und Anregungen mit. Wir streben nach ständiger Verbesserung und lernen gerne von dir, wie Schüler von Sokrates.

## **Notfälle und Erste Hilfe**

### **Verhalten im Notfall**

- Bewahre Ruhe und informiere sofort das Personal bei einem Notfall. Deine Gelassenheit ist dein größter Verbündeter, wie der stoische Weise.
- Achte auf die ausgeschilderten Notausgänge und Fluchtwege. Bereite dich stets auf das Unerwartete vor, wie ein Krieger auf den Sturm.
- Erste-Hilfe-Materialien befinden sich an mehreren Stellen in der Anlage. Das Personal ist in Erster Hilfe geschult und steht dir zur Seite.

## **Zutrittsregelung**

### **Eintritt und Kontrolle**

- Der Zugang zur Fitnessanlage erfolgt durch ein automatisiertes Zutrittssystem mittels App und QR-Code. Scanne deinen QR-Code bei jedem Besuch, wie ein Wächter am Tor.
- Missbrauch des Zutrittssystems führt zu Konsequenzen bis hin zur Sperrung des Zugangs. Ein gerechter Geist erkennt die Regeln und achtet sie.
- Informiere uns sofort, wenn du deinen QR-Code verlierst oder Missbrauch vermutest. Sei wachsam und schütze die Gemeinschaft.

## **Veranstaltungen und Sonderaktionen**

### **Teilnahmebedingungen**

- Bei Veranstaltungen und Sonderaktionen gelten besondere Teilnahmebedingungen, die im Vorfeld bekannt gegeben werden.
- Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Beachte die Hinweise und Anweisungen des Personals. Disziplin und Achtsamkeit sind deine Wegweiser.

Wir danken dir, dass du Teil unserer Functional Ground Familie bist und diese Regeln beachtest. Gemeinsam streben wir nach einem Ort der Stärke, der Disziplin und der Harmonie. Möge dein Training hier stets ein Weg zu größerer Weisheit und Kraft sein.

Dein Functional Ground Team