

Hausordnung und Trainingsregeln bei CrossFit Dresden

1. **Mitgliedsausweis.** Die Nutzung des Fitnessstudios ist nur nach Anmeldung am Self Check-In oder bei einem Mitarbeiter von CrossFit Dresden möglich. Hierfür ist ein gültiger Mitgliedsausweis erforderlich. Der Zutritt zum Fitnessstudio durch den Sauna-/Duschbereich ist untersagt. Gleiches gilt für das Verlassen des Fitnessstudios. Bei Verlust des Mitgliedsausweises wird eine Gebühr von fünf Euro für die Ausstellung eines Ersatzausweises erhoben.
2. **Schließfächer.** Kleidung und Wertgegenstände sind in die dafür vorgesehenen Garderobenschränke einzuschließen. Für Garderobe und Wertgegenstände wird keine Haftung übernommen.
3. **Trainingsfläche.** Die Trainingsfläche darf ausschließlich mit sauberen Sportschuhen betreten werden. Das Training barfuß, in Badelatschen, Sandalen, und/oder mit freiem Oberkörper ist im gesamten Fitnessstudio untersagt. In der CrossFit Box darf mit freiem Oberkörper trainiert werden.
4. **Trainingsgeräte, Hanteln und Gewichte.** Die Trainingsgeräte dienen ausschließlich dem Training und dürfen nicht blockiert oder reserviert werden. Während der Pausen zwischen Trainingssätzen sollen die Geräte bei Bedarf für andere Mitglieder freigegeben werden. Auf- und Umbauten von Geräten sind nicht gestattet. Trainingsgeräte dürfen grundsätzlich nicht an einen anderen Platz transportiert werden (Ausnahme unter Punkt 7.) Hanteln und Gewichte müssen kontrolliert abgesetzt und nach Gebrauch an ihren vorgesehenen Platz zurückgelegt oder – gehängt werden. Das Fallenlassen von Hanteln und Gewichten ist nur in den dafür gekennzeichneten Bereichen mit Bumper Plates erlaubt.
5. **In der CrossFit Box** dürfen Gewichte nach 16 Uhr fallen gelassen werden, wenn es erforderlich ist. Es dürfen ausschließlich Langhantelstangen mit mindestens zwei 10kg Bumperplates fallen gelassen werden. Leere Langhantelstangen oder Langhantelstangen, die nur mit 5kg Bumperplates beladen sind, dürfen nicht fallen gelassen werden. Kettlebells und Kurzhantel dürfen nicht fallen gelassen werden, sondern müssen abgesetzt werden.
6. **Strength & Conditioning Bereich.** Der Strength & Conditioning Bereich kann jederzeit außerhalb der Kurszeiten genutzt werden. Individuelles Training muss jedoch spätestens 5 Minuten vor Kursbeginn beendet werden. Während der Kurszeiten gelten folgende Regelungen: Bei vier oder mehr Kursteilnehmern ist individuelles Training während des Kurses nicht erlaubt. Bei weniger als vier Kursteilnehmern liegt es im Ermessen des Coaches, ob individuelles Training gestattet wird.

7. **Rudergeräte und Assaultbikes** können in den Strength- und Conditioning Bereich transportiert und nach dem Training wieder an die dafür vorgesehene Position zurückgestellt werden.
8. **Im Strength- und Conditioning Bereich (No-Kip-Zone)** müssen Übungen wie Pull-ups, Dips, Handstand-Push-ups oder Muscle-ups strikt (ohne Schwung) ausgeführt werden können, bevor mit Schwung gearbeitet werden darf. Voraussetzungen für Kip-Bewegungen sind:
 - (a) Zehn strikte Pull-ups für Männer, sieben für Frauen
 - (b) Zehn strikte Dips für Männer, sieben für Frauen
 - (c) Zehn strikte Handstand-Push-ups für Männer und sieben für Frauen
 - (d) Ein stricter Muscle-up
 - (e) Eine gute Schulterbeweglichkeit ist hierbei unerlässlich. Bitte konsultiere deinen Trainer für eine Überprüfung. Diese Regelung fördert deine Gesundheit & Fitness.
9. **Das Fallenlassen von Gewichten im Strength- und Conditioningbereich ist nicht gestattet.** "Touch and Go" mit Bumper Plates ist erlaubt. Die Nutzung von Kreide ist erlaubt, wenn sie der Sicherheit dient. Kreidereste und -spuren an Geräten und auf dem Boden müssen nach dem Training beseitigt werden. Die Kreide muss im Kreideeimer bleiben und darf nicht auf den Boden gelegt werden. Ein T-Shirt ist verpflichtend – Training mit freiem Oberkörper ist nicht gestattet.
10. **Sauna.** Die Sauna darf nur unter Beachtung der Saunaregeln benutzt werden.
11. **Rauchen.** Das Rauchen ist in sämtlichen Räumen und auf den Freiflächen des Fitnessstudios untersagt.
12. **Rücksicht und Hygiene.** Wir bitten alle Mitglieder, Rücksicht aufeinander zu nehmen und Lärm- sowie Geruchsbelästigungen zu vermeiden. Hantelstangen, Hantelscheiben und Kleingeräte wie Kurzhanteln, Kettlebells oder Medizinbälle sind nach Gebrauch wieder an ihren Platz zu bringen. Bitte den Trainingsbereich sauber und ordentlich halten, damit alle Mitglieder ein angenehmes Trainingserlebnis genießen können.
13. **Anweisungen des Personals.** Den Anweisungen des Personals in Bezug auf Sicherheit, Ordnung und Hygiene ist unbedingt Folge zu leisten.

Vielen Dank für die Einhaltung der Regeln – sie dienen dazu, ein gesundes, effektives und harmonisches Trainingserlebnis für alle zu gewährleisten!

Euer CrossFit Dresden Team