

Hinweise für Teilnehmer und Kursleiter Muskeltraining

Sporthalle August-Bebel-Straße

Aufgaben des Kursleiters (KL)

- Der KL trägt seinen Namen im Anwesenheitsbuch ein.
- Es müssen immer mind. 2 Personen im Fitnessraum anwesend sein!
- Unerfahrene Teilnehmer (Einsteiger) erhalten eine Einweisung zu den Geräten und zu Hilfestellungen für andere TN.
- Der KL achtet darauf, dass die Übungen technisch sauber ausgeführt werden und gibt bei Bedarf Hinweise zur korrekten Ausführung, zu Übungsplänen und zur richtigen Atmung.
- Defekte Geräte und sonstige Mängel im Fitnessraum müssen umgehend dem Sportartverantwortlichen gemeldet werden.

Zur Halle

- Die Kabine 10 ist speziell den Teilnehmern des Muskeltrainings vorbehalten. Dieser Raum ist im Trainingsbetrieb immer unter Verschluss zu halten. Nach Trainingsschluss (23 Uhr) ist die Kabine offen zu lassen, da sonst keine Reinigung erfolgt. Der Kabinenschlüssel wird nach Nutzung in den Trainingsbetriebszeiten immer im Fitnessraum 2 hinterlegt.
- Die Nutzung der Garderobenschränke ist nur mit einer 1-Euro-Münze als Pfand möglich. Sollte sich ein Garderobenschrank nicht öffnen lassen, informieren Sie die Technische Leitzentrale (Tel. 463 34651). Im Raum 5 (Technikraum) befindet sich ein Universalschlüssel für die Garderobenschränke.
- Die Kursleiter der letzten Trainingseinheit sind verpflichtet, die Fitnessräume zu verschließen und diesen Schlüssel in den Briefkasten im Foyer zu stecken. Dieser Schlüssel hängt auch im Fitnessraum 2.
- Die Tonanlage darf nur vom KL bedient werden. Die Bedienungsregler am Tongerät dürfen nicht über die weißen Markierungen gedreht werden. Die Fitnessräume 1 bis 4 sind jeweils mit einem eigenen Lautstärkeregler versehen.
- Die Belüftung der Fitnessräume kann mittels Tastschalter (neben der Tür Fitnessraum 3) in Betrieb genommen werden. Eine Zeitschaltuhr regelt die Belüftung und ist auf die Dauer einer Stunde eingestellt. Bei Bedarf muss der Tastschalter erneut gedrückt werden.

Kontrolle und Pflichten der Teilnehmer

- Jeder Teilnehmer muss sich in das Anwesenheitsbuch eintragen.
- Teilnehmer müssen saubere Sportschuhe und Sportbekleidung tragen.
- Jeder Teilnehmer muss ein Handtuch unterlegen.
- Ist der Fitnessraum an der Kapazitätsgrenze (max. 20 Teilnehmer), haben Teilnehmer Vorrang, die für die entsprechende Zeit eingeschrieben sind.
- Alle Teilnehmer müssen die Geräteordnung beachten.

Fortbildungsmöglichkeiten

Zu Ihrer Fortbildung sollten Sie nutzen:

- die USZ-Bibliothek
- Erste-Hilfe-Ausbildung über das DRK
- Sportartspezifische Lehrgänge der Sportverbände
- Lehrgänge des adh unter www.adh.de

Alle Lehrgänge, die mit Ihrer Sportart in Verbindung stehen, können nach Absprache mit dem Sportartverantwortlichen bis max. 50 % vom USZ bezuschusst werden.