

Hinweise für Teilnehmer und Kursleiter Muskeltraining

„Falkenbrunnen“, Chemnitzer Straße 46b

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.

- Die Kursleiter der ersten Trainingseinheit stellen die Heizung der Duschen an.
- Die Kursleiter der letzten Trainingseinheit
 - stellen die Heizung der Duschen aus
 - schließen die Fenster, schalten das Licht aus
 - schließen die Eingangstür
- Die Kursleiter achten darauf, dass die Tonanlage nur in Zimmerlautstärke in Betrieb genommen wird.
- Der Kraftraum wird wochentags durch den Hausmeister entsprechend dem Belegungsplan geöffnet. Außerhalb davon kann der Raum nicht genutzt 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. 23), haben Teilnehmer Vorrang, die für die entsprechende Zeit eingeschrieben sind.
- Alle Teilnehmer müssen die Geräteordnung beachten.

Fortbildungsmöglichkeiten für KL

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.