

OUR GYM RULES

Train Hard. Stay Humble. Respect Everyone.

1



RESPEKT & MITEINANDER

Ein respektvoller und fairer Umgang sowie gegenseitige Unterstützung sind für uns selbstverständlich.

2



GESUNDHEIT & VERANTWORTUNG

Gesundheit geht vor:
Nur fit & gesund trainieren,
Verletzungen & Einschränkungen kommunizieren.

3



HYGIENE

Saubere Kleidung,
Hände waschen,
kurze Nägel,
Wunden abdecken,
kein Training bei
Hautinfektionen.

4



KLEIDUNG

Im Bodenkampf- & MMA-Training die Achseln bedecken,
keine Kleidung mit
Taschen oder
Reißverschluss.

5



MATTENREGELN

Barfuß auf die Matte
(Ausnahme: Saubere
Ringerschuhe)
Nie barfuß zur
Toilette! Schlappen
tragen.

6



WECHSEL- KLEIDUNG

Bitte wechsele dein
Outfit nach jeder
Einheit, wenn du an
mehreren
aufeinander-
folgenden Stunden
teilnehmen
möchtest.

7



VERHALTEN IM TRAINING

Folge den
Anweisungen der
Coaches, trainiere
kontrolliert und
achte jederzeit auf
deinen Partner.
Beim „Tap“ wird
sofort losgelassen.

8



KURSBUCHUNG

Bitte nutze unsere
App. Trage dich
rechtzeitig in unsere
Kurse ein. Buche
nur, wenn du
teilnimmst. Wenn
möglich, frühzeitig
absagen.

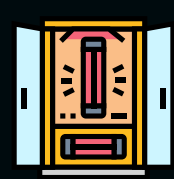
9



EQUIPMENT & ORDNUNG

Behandle unser
Equipment sorgfältig.
Leih-Equipment ist
nur für Probetrainings
vorgesehen –
Mitglieder trainieren
mit ihrer eigenen
Ausrüstung.

10



ZUSATZBEREICHE

SAUNA

Nur gegen Gebühr
oder Zustimmung.

KRAFTRAUM

Für Personal Training
vorgesehen. Nutzung
nur nach Anweisung.



PÜNKTLICHKEIT

Bitte sei pünktlich
zum Training, um alle
zu respektieren.
Verspätungen stören
den Ablauf.



HAFTUNG

Training erfolgt auf
eigene Verantwortung.
Keine Haftung für
persönliche
Gegenstände.



FOTO- & VIDEOAUFNAHMEN

Mitgliedschaft =
Zustimmung zur Nutzung
für Marketingzwecke. Willst
du nicht? Kein Problem -
einfach Bescheid geben!



VERSTÖSSE GEGEN DIE REGELN

Bei mehrfachen Verstößen
kann es zu Verwarnungen
oder zum Ausschluss vom
Training oder unseres
Gyms kommen.

**Danke, dass du mit deinem Verhalten dazu beiträgst,
dass sich jeder bei Dragon Gate willkommen fühlt.**

