

Rücken- und Ganzkörpertraining der besonderen Art  
Altstadtring 26, 91161 Hilpoltstein/09174 9766984  
www.ok-pilateslounge.de, info@ok-pilateslounge.de  
www.facebook.de/ok.pilateslounge

Sportlehrerin  
Fitnessfachwirtin  
zertifizierte Pilates-Lehrerin

### 10 GOLDENE TEILNAHMEREGLN

Ich begrüße Sie recht herzlich in der „**OK Pilateslounge**“ und danke für Ihren Besuch. Ich möchte Ihnen den Aufenthalt hier so angenehm wie möglich gestalten. Die nachfolgenden Teilnahmeregeln sollen sicherstellen, dass der gepflegte Charakter des Studios im Interesse aller Besucher erhalten bleibt. Ich bitte daher um Beachtung:

1. Der Unterricht beginnt pünktlich.
2. Das Studio wird frühestens 15 min. vor dem Kursbeginn geöffnet bzw. spätestens 30 min. nach dem letzten Kurs geschlossen.
3. Im eigenen wie auch im Interesse der übrigen Teilnehmer ist ein regelmäßiges Erscheinen zu den Terminen notwendig. Bitte beachten Sie, dass ein Platz für Sie persönlich reserviert ist und gehen Sie daher mit Ihrer Reservierung verantwortungsvoll um.
4. Falls die Teilnahme aus besonderen Gründen nicht möglich ist, bitte ich Sie rechtzeitig, d. h. spätestens 24 Stunden vor dem Termin telefonisch oder per Mail abzusagen. Der Platz kann in diesem Fall an andere Teilnehmer vermittelt werden. Auf diese Art und Weise können vielleicht auch Sie die evtl. versäumten Stunden nachholen (gilt nicht für Präventionskurse!).
5. Wenn Sie das Training an demselben Tag absagen möchten, bitte ich Sie das nur telefonisch zu tun (auch Anrufbeantworter geht in Ordnung). Bitte beachten Sie, dass es nicht immer möglich ist, die versäumte Stunde nachzuholen!
6. Verhalten Sie sich bitte so, dass andere Teilnehmer nicht gestört werden und ein ordnungsgemäßer Ablauf der Stunde gewährleistet ist. Das bedeutet auch, dass Mobiltelefone oder andere elektronische Geräte vor Unterrichtsbeginn aus- oder lautlos geschaltet werden.
7. Die Trainingsfläche darf nur mit sauberen Sport- bzw. Gymnastikschuhen oder mit speziellen Socken betreten werden. Ich bitte Sie, im Winter die Straßenschuhe gleich im Eingangsbereich auszuziehen.
8. Sie sind in Ihrem Interesse an die Weisungen des Kursleiters gebunden. Besonders beim Gruppen-Training an den Allegro Reformern ist das exakte Befolgen der Anweisungen notwendig, um die Verletzungsgefahr auszuschließen.  
Eine Teilnahmebestätigung für Ihre Krankenkasse wird am Ende eines Präventionskurses ausgestellt.
9. Die Teilnahmebestätigung ist an bestimmte Anforderungen geknüpft (regelmäßiges Erscheinen, Anerkennung des Kurses als Präventionsmaßnahme, etc.). Bitte lesen Sie dazu das Infoblatt „OK Pilateslounge“ oder informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.
10. „Defizite des Körpers aufdecken und in Freude daran arbeiten“ lautet einer der Lehrsätze der Pilatesmethode. Das Training erfordert tiefe Konzentration und den Willen, sich mit dem eigenen Körper zu beschäftigen und sich mit ihm auseinanderzusetzen.

Dabei wünsche ich Ihnen  
*viel Spaß und viel Erfolg!*

Olga Krauter