

# Unsere Hausordnung



Gewährleistung für einen professionellen Unterricht und eine angenehme Atmosphäre.

**12 Regeln**, die uns das Miteinander erleichtern:

1. Pünktliches Erscheinen vor Unterrichtsbeginn in kompletter Montur.
2. Betreten der Matte nur barfuß (kurze Zehennägel).
3. Saubere gepflegte Sportkleidung.
4. Keine Handys im Unterricht.
5. Benötigte Schutzausrüstung:  
Bandagen, Boxhandschuhe, Schienbeinschoner, Zahn- und Tiefschutz.  
Für Fortgeschrittene auch Kopfschutz und Knieschoner.
6. Parken auf dem Gelände ist verboten.
7. Kein Schmuck, weder Ketten noch Ringe. Piercings müssen abgeklebt werden um die Verletzungsgefahr zu minimieren.
8. Kein Verlassen des Raumes während der Unterrichtszeit, außer in Notfällen – immer Bescheid geben.
9. Absolute Ruhe und Konzentration wenn der Trainer spricht; während des Trainierens eine angenehme Lautstärke.
10. Abstand zu Spiegeln, Wänden und Türen.
11. Polster und anderes bereitgestelltes Material ist verantwortungsvoll zu behandeln und nach Gebrauch wieder ordentlich aufzuräumen.
12. Der Unterricht wird vom Trainer beendet und der Raum wird erst verlassen, wenn alles wieder aufgeräumt ist. Pausen werden vom Trainer bestimmt.

**Viel Spaß beim Unterricht!**