

Gym Regeln



- Sauberkeit: Sauberes und gepflegtes Auftreten wird vorausgesetzt (u. a. auch gewaschene Füße wenn Barfuß trainiert wird/ Nägel schneiden)
- Sicherheit:
 - Schmuck ablegen aufgrund der Verletzungsgefahr
 - Zahnschutz / Tiefschutz tragen, denn Safety first
 - Kein Kaugummi kauen aufgrund der Verschluckungsgefahr
- Pünktlichkeit: Sei pünktlich beim Training um ein gemeinsames Angrüßen und Abgrüßen zu ermöglichen
- Respekt: Zeige jedermann gegenüber Respekt, sei aufmerksam und kameradschaftlich
- Unnötiges Wehklagen ist zu vermeiden. „Pain is not an injury!“
- Halte deinen Körper immer unter Kontrolle. Wegen eines stärkeren Gegners lehnt man die Konfrontation nicht ab.
- Sei beständig, trainiere regelmäßig
- Beachte die Anweisungen des Trainers