

# Anmeldung metro Fitnesscenter

Intern  
**Eingangsdatum:**.....  
 1.-Instruktionsdatum:.....  
 2. Instruktionsdatum.....  
 Dauerinstruktion: Ja/nein  
 Kürzel MA Reservation:.....

**Bitte unbedingt deutlich lesbar ausfüllen.**

*Unvollständige od. nicht lesbare Anmeldungen können wir nicht bearbeiten. Danke für Euer Verständnis.*

Zutreffendes ankreuzen resp. ausfüllen:

Interne/r Patient/in: <input type="checkbox"/>	Ext. Patient/in: <input type="checkbox"/>	Mitarbeiter/in: <input type="checkbox"/>	Gast von:
--	---	--	-----------

Name, Vorname	
Geburtsdatum	
Strasse	
Ort	
Tel.Nr.	

## Interne Patientinnen & Patienten:

*interne Patienten und Patientinnen benötigen die Unterschrift der Bezugsperson oder der Ärztin des Arztes*

Station & Tel.Nr.	
Bezugsperson oder Arzt/ Ärztin Bestätigung: Der/die Patient/in kann im Fitnessraum trainieren	Name Vorname (Druckbuchstaben)      Unterschrift:

## Externe Patientinnen & Patienten

Bezugsperson od. Arzt/ Ärztin:	Tel.Nr.:
--------------------------------	----------

## Mitarbeiterinnen & Mitarbeiter:

Bereich:	Interne Tel.Nr.:
----------	------------------

Besonders zu beachtende Informationen Wichtige Hinweise	
Fitnessziele	

**Der Fitness-Teilnehmer, die Fitness-Teilnehmerin hat eine Einführung (Instruktion) erhalten und die Betriebsbedingungen (siehe Rückseite) zur Kenntnis genommen.**

Datum ..... Unterschrift TeilnehmerIn .....

Unterschrift InstruktorIn .....

**bitte im Fitnessbereich abgeben und einen Termin für die Erstinstruktion vereinbaren**



## Informationsblatt

### Benutzung des Fitnessraumes

Eine Reservation ist für jedes Training erforderlich: Bitte beachten Sie die Öffnungszeiten. Im Verhinderungsfall ist die Abmeldung des reservierten Trainingstermins nötig.

**Öffnungszeiten:** Montag - Freitag (ohne Mittwoch) 10:00 - 12:30 & 15:00 - 18:30 Uhr  
Mittwoch 10:00 - 12:30 & 16:00 - 18:30 Uhr  
Samstag 12:00 - 17:00 Uhr

**Telefonnummer für An- und Abmeldungen:** Während den Öffnungszeiten des Fitnessraumes unter der Telefonnummer 031 930 92 70 oder intern 9270

Der Fitnessraum befindet sich im **Zentralbau, Zimmer DU12 / 1. UG.**

#### Wichtiges in Kürze:

- **Grundsatz:** Der Fitnessraum steht als Freizeitangebot zur Verfügung. Er ist nicht zu therapeutischen Zwecken gedacht.
- **Anmeldung:** Alle Fitnessraumbesucher/innen ob intern oder extern melden sich mit unserem Anmeldeformular an.
- **Medizinische Vorabklärung:** Fitnessbesuchern/innen mit gesundheitlichen Problemen empfehlen wir zur Abklärung einen vorgängigen Arztbesuch.
- **Einführung:** Alle Interessierten melden sich zu einer Ersteinführung für das Fitnessstraining an (siehe Tel. Nr. oben). Ohne Einführung ist die Benutzung des Fitnessraumes nicht möglich. Eine Terminreservation ist unbedingt nötig. (Bitte **pünktlich** zur Instruktion kommen).
- **Auffrischungs-Instruktion:** Wenn das letzte Training bei uns länger als 6 Monate her ist, ist eine Auffrischungs-Instruktion notwendig.
- **Abmeldung:** Falls Sie Ihre vereinbarten Termine nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie um eine rechtzeitige Abmeldung. Andere Interessenten/innen können so den frei werdenden Platz im Fitnessraum benutzen.
- **Trainings-Reservation:** Nach Abschluss der Einführung reservieren wir gemeinsam den nächsten Termin oder die zweite Instruktion. Eine Trainings-Reservation ist obligatorisch.
- **Wer & Wieviel:** Der Fitnessraum steht Patienten/innen und Mitarbeitern/innen zur Verfügung. Gäste können nur in Begleitung von Patienten/innen oder Mitarbeiter/innen trainieren. **Täglich max. 2 Stunden Training.**
- **Ausrüstung:** Bequeme gereinigte Sportkleidung, saubere Turnschuhe, 1 Badetuch. Keine Strassenkleidung, verschwitzte Bekleidung oder verschmutzte Schuhe.
- **Umkleiden:** Besucher/innen aus der Klinik ziehen Sie sich auf der Station um, da nicht genügend Umkleideschränke für alle zur Verfügung stehen. Mitarbeiter/innen und Auswärtige können in der Metro nach Absprache einen Garderobeschlüssel erhalten. Der Schlüssel muss nach dem Training in der Metro Bar zurückgegeben werden. Eine Duscmöglichkeit ist vorhanden. Wir vermieten keine Badetücher.
- **Hygiene im Fitnessraum:** Als Unterlage auf jedem Gerät benutzen Sie ein Badetuch. Nach dem Training bitten wir Sie, die Geräte mit Desinfektionsmittel zu reinigen.
- **Essen und Trinken:** Essen ist im Fitnessraum nicht erlaubt, Getränke in Flaschen sind erlaubt. Im Fitnessraum steht Trinkwasser für die Trainierenden bereit.
- **Trainingsprogramm:** Wir erstellen mit Ihnen ein auf Sie zugeschnittenes Trainingsprogramm.
- **Audio- + TV-Anlage:** Diese Geräte werden ausschliesslich durch das Fitness-Team bedient. Eigene Musikwünsche bitte auf MP 3 Player mit Kopfhörer geniessen.
- **Video Überwachung:** Aus Sicherheitsgründen kann der Fitnessraum durch eine Kamera vom metro-Team überwacht werden.
- **Gruppentraining:** Es ist möglich dass sich Gruppen (ca. 6 Personen) anmelden können.

**Die Benutzung des Fitnessraumes erfolgt auf eigene Verantwortung!**

# Leitsätze Krafttraining

**Mit „Murckse“, „Protze“, „Überlöpfe“, „Düre-stiere“, „Würge“  
chasch di kaputt mache!!!**

## **Fitness funktioniert anders:**

Im Zweifelsfall und vor allem bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen besuchen Sie vor dem Fitnessstrainingsbeginn Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Sie oder er berät Sie, was für Sie sinnvoll ist.

**Immer aufwärmen:** Spinbike, Crosstrainer oder Laufband benutzen, oder mit minimalen Gewichten einsteigen.

### **An den Kraftgeräten:**

- Eine Muskelgruppe nach der andern trainieren
- Von grösseren Muskelpartien zu den Kleineren durcharbeiten (Brust, Rücken, Bauch, Schulter, Beine, Bizeps, Trizeps)
- Pro Muskelgruppe 2 - 4 Übungen
- Pro Übung 3 – 4 Sätze mit je 10 – 15 Wiederholungen, also total 30-60 Bewegungen mit 2-3 kurzen Pausen
- Konstant auf die Atmung achten, bei der Anstrengung ausatmen
- Übungen korrekt ausführen; mit einem leicht geröteten Kopf und einem angemessenem Tempo liegen sie goldrichtig (langsame Bewegungen sind wirksamer)
- Die Gewichte müssen immer beherrschbar sein – Verletzungsgefahr reduzieren!
- Übungen die an Gelenken und Bändern schmerzen sollten ersetzt werden

**Nehmen Sie ein Getränk mit, oder bedienen Sie sich im Fitnessraum mit Wasser; Schwindel während dem Sport ist oft ein Ausdruck von Dehydratation (zu wenig Flüssigkeit im Körper).**

**Achten Sie auf Ihre Körpersignale. Bei Schwächegefühl hinlegen und ausruhen.**

**Eine Trainingseinheit für Anfänger sollte 30 - 40 Minuten dauern.**

**Zwischen zwei Trainings mindestens ein Tag pausieren, oder eine andere Muskelgruppe trainieren. 2 – 3 Trainingseinheiten pro Woche werden empfohlen.**

**Erfolge und Fortschritte lassen sich nur durch regelmässiges und über eine längere Zeitspanne dauerndes Training erzielen.**

**Ein langsamer Aufbau reduziert die Gelenk- und Muskelverletzungsgefahr sowie den „Muskelkater“.**

**Die Benutzung des Fitnessraums erfolgt auf eigene Verantwortung!**