

10 goldene Regeln für ein erfolgreiches Reha Training

- Pünktlichkeit** – die **10 Minuten Regel**.
Kommen Sie **nicht mehr als 10 Minuten vor** Kursbeginn, da wir für die Rehasportteilnehmer keinen separaten Wartebereich zur Verfügung stellen können. Sollten Sie **mehr als 10 Minuten zu spät** kommen, kann der Übungsleiter Ihre Teilnahme am Kurs ablehnen, da zu viel Unruhe in die Gruppe gebracht wird und das Aufwärmen bereits abgeschlossen ist.
- aktiv zuhören** – Um möglichst effektiv die Trainingsstunde durchführen zu können, bemüht sich der Trainer klare und verständliche Anweisungen zu geben. Wir bitten Sie um **aufmerksames Zuhören**, um mehrfache Erklärungen zu vermeiden.
- saubere Schuhe** - bitte trainieren Sie nur mit **sauberen Sportschuhen**. Im Übungsraum oder in den Umkleiden können die Schuhe gewechselt werden.
- frische Kleidung** - bitte denken sie an ihre Trainingskameraden und vermeiden Sie starke **Benutzung von Parfüm** und denken Sie an **frische Trainingskleidung**.
- Umkleiden**: Die Umkleiden sind zum Duschen und Umziehen gedacht. Sie sind **KEINE Aufenthaltsräume!** Bitte warten Sie nicht in den Umkleiden, sondern draußen im Wartebereich. Sofern Sie nichts einschließen müssen, bitten wir Sie Ihre Sporttaschen direkt mit in den Übungsraum zu nehmen.
- richtig einchecken** – Alle Mitglieder müssen sich immer **mit ihrer Versichertenkarte** oder einer von uns erstellten Karte einchecken und unterschreiben, sowie ihre Namen auf der Teilnehmerliste abhacken. Wenn die **digitale Unterschrift** nicht funktioniert, machen Sie bitte einen Vermerk auf der Teilnehmerliste und sagen Sie dem Trainer Bescheid.
Falls ihr Name nicht auf der Teilnehmerliste steht, fügen Sie diesen leserlich am Ende der Liste hinzu.
- regelmäßiges Training** - nur durch ein regelmäßiges Training können Erfolge entstehen und Beschwerden gebessert werden.
- an- und abmelden** - Wenn Sie absehen können, dass Sie in der nächsten **Stunde nicht teilnehmen** können, vermerken Sie dies bitte mit einem „E“ in der Teilnehmerliste und sagen Sie dem Trainer Bescheid.
- Unterbrechungen**: . Wenn Sie **länger als 4 Wochen** (entschuldigt oder unentschuldigt) nicht teilnehmen können werden wir den Platz für wartende Patienten zur Verfügung stellen. Bei erneuter Teilnahme nach der Unterbrechung melden Sie sich bitte vorher bei Physio Aktiv, damit wir die Verfügbarkeit von freien Plätzen klären. Evtl. werden Sie kurzzeitig auf die Warteliste gesetzt.
- Rücksichtnahme-Sozialverhalten** : Denken Sie daran, dass Sie nicht alleine sind! – Sie als Reha Sportler möchten ein **ungestörtes Training**. Auch die Mitglieder von Physio Aktiv wollen möglichst in Ruhe und ungestört trainieren. Wir bitten besonders in den geschäftigen Wechselzeiten der Gruppen um gegenseitige Rücksichtnahme.
Wir freuen uns, wenn Sie unsere Werte teilen im menschlichen Umgang miteinander, die auf **gegenseitigem Respekt und Toleranz** beruhen.