

## Schulordnung DO Personal Training Baden

### 1. Vertragsbestandteile

Die Preisliste sowie das Informationsblatt über das Verhalten im Oederlin Areal sind Bestandteile des Vertrages.

### 2. Mitgliedschaft

Die Mitgliedschaft beginnt mit Unterzeichnung dieses Dokumentes und ist gültig bis zur Kündigung der Personal Trainings. Das Mitglied verpflichtet sich, den Anweisungen der Unterrichtsleitenden Folge zu leisten und die Ordnungsregeln gemäss dem Infoblatt einzuhalten. DO hat das Recht, die Mitgliedschaft bei groben oder wiederholten Verstössen wie z.B. Diebstahl oder aus anderen wichtigen Gründen, d.h. wenn die Fortsetzung des Unterrichtsverhältnisses nicht mehr zugemutet werden kann, fristlos aufzulösen und einen Schulausschluss mit Hausverbot auszusprechen.

### 3. Informationspflicht

Das Mitglied informiert die Unterrichtsleitung über Beschwerden, Krankheiten, Schwangerschaft oder Ähnliches, soweit dies den Unterricht beeinflussen könnte.

### 4. Kosten

Generell ist das Mitglied für jeglichen Leistungsbezug nachleistungspflichtig. Die Kosten sind aus der Preisliste ersichtlich. Preisänderungen sowie Änderungen der Aktionen sind vorbehalten.

### 5. Zahlungsmodalitäten

DO stellt dem Mitglied Rechnung. Die Rechnung ist innert 30 Tagen zu bezahlen. Im Normalfall stellt DO die erbrachten Leistungen nach jeweils 5 Personal Trainings in Rechnung. Ratenzahlungen sind möglich, dafür ist ein Gesuch bei DO einzureichen. Die Kosten für diese Zusatzleistung betragen 5 % des Rechnungsbetrages. Für das Zustellen einer Zahlungserinnerung oder einer eingeschriebenen Mahnung wird eine Bearbeitungsgebühr erhoben. Die Gebühren sind aus der Preisliste ersichtlich. Vereinbarte Personal Trainings sind im Verhinderungsfall spätestens 24 Stunden vor Beginn des Personal Trainings abzusagen. Ansonsten wird 50% der Kosten einer Person Training-Lektion verrechnet.

### 6. Haftung

Versicherung ist Sache des Mitglieds. Die Haftung für Schäden und Verletzungen des Mitglieds ist wegbedungen. Für den Verlust von Wertsachen und Kleidern wird nicht gehaftet. Jegliche Beschädigung an Einrichtungsgegenständen und Gebäude durch fahrlässigen Umgang mit der Sache ist vom Verursacher zu bezahlen.

Version vom Juni 2012

## Verhalten im Oederlin Areal und im Gewerbehäus Nord

### Parkplätze und Gebäude:

- Bitte auf den Besucherparkplätzen parkieren. Sie sind montags bis samstags von 06.00 - 18.00 Uhr gebührenpflichtig. Die mit „DO GmbH“ angeschriebenen Parkplätze sind ausschliesslich für die Mitarbeiter/Innen reserviert.
- Das Gebäude ist wochentags von 06.30 Uhr bis 22.00 Uhr und am Samstag bis 17.00 Uhr geöffnet und kann ausserhalb dieser Zeiten nur von innen geöffnet werden.
- Im Treppenhaus sowie im Gang ist aus Rücksicht auf unsere Nachbarn unnötiger Lärm zu vermeiden.
- Der Lift ist ausschliesslich für Ausnahmesituationen wie z.B. Materialtransport bestimmt und darf nur von Erwachsenen betätigt werden.
- Der Notausgang befindet sich fünf Meter von der Eingangstür zu unseren Räumlichkeiten entfernt im Gang. Er ist mit einer Alarmanlage gesichert und darf nicht selbständig geöffnet werden. Bei Missbrauch erhebt die Verwaltung dem Verursacher eine Um-

triebsgebühr von minimal Sfr. 100.-. Im Notfall ist sofort eine Unterrichtsperson zu verständigen.

- Unsere gesamten Räumlichkeiten sind eine schuhfreie Zone. Die Schuhe können in den Gestellen im Gang deponiert werden.

### Toiletten:

- Die Toiletten befinden sich im Treppenhaus.

### Unterrichtsräume:

- Um die Matten zu schonen, ist in den Unterrichtsräumen Essen und Trinken (Ausnahme: Wasser) nicht gestattet
- Die Räume sind mit empfindlichen Schallschutzelementen ausgestattet, weshalb Ballspiele untersagt sind.
- Wertsachen können in den Körben innerhalb der Räume deponiert werden. Für die Jacken hat es in der Cafeteria eine Kleidergarderobe, die Taschen bitte in den Garderoben oder unter der Treppe verstauen.

# Preisliste DO Personal Training

Unterrichtspreise	pro Stunde	Schutzmaterial	Mietpreis
Einzeltraining	SFr. 120.--	Zahnschutz	SFr. 10.--
2 Teilnehmende (pro weitere TN +Fr. 20.--) Bei zwei und mehr TN stellt DO nur einem TN Rechnung für den gesamten Betrag. Die TN organisieren sich selbständig.	SFr. 140.--	Tiefschutz (Herren, obligatorisch)	SFr. 29.--
		Brustschutz (Damen, obligatorisch)	SFr. 79.--
		Schienbein-Ristschoner Vollkontakt (freiwillig)	SFr. 49.-- SFr. 5.--
		Handbandagen (freiwillig)	SFr. 10.--
		Boxhandschuhe PVC 10 oz	SFr. 50.-- SFr. 5.--
Erstellung von individuellen Trainingsplänen (exklusive praktische Einführung)	SFr. 120.--	<b>Gebühren</b>	
		Bearbeitungsgebühr 1. Mahnung (Zahlungserinnerung)	SFr. 10.--
		Bearbeitungsgebühr 2. Mahnung (Einschreiben)	SFr. 40.--
<b>Reisespesen</b>		Ratenzahlungen (auf begründetes Gesuch hin möglich, mit schriftlicher Vereinbarung)	+ 5% des Rechnungsbetrages
Reisezeit bis 30 Minuten	SFr. 25.--		
Reisezeit 30 bis 60 Minuten	SFr. 50.--		
Reisezeit 60 bis 90 Minuten	SFr. 90.--		

Die Reisespesen werden ab Bhf. Baden verrechnet und richten sich nach der Fahrtzeit für den kompletten Weg zum individuellen Trainingsort und zurück. Inbegriffen sind Fahrtzeit und Kilometerkosten. Für den Unterricht in den Räumen von DO in Rieden wird keine Reisezeit verrechnet.

Version vom Juni 2012

## Allgemeine Angaben

Newsletter:

- Bitte tragt meine E-Mail-Adresse ein, damit ich zukünftig den DO Newsletter erhalte.

Wie bist du auf uns aufmerksam geworden? Bitte kreuze an:

- Mund zu Mund                       Homepage / Welche? .....  
 Strassenplakate                       Suchmaschine / Welche? .....  
 Flyer / Prospekt                       Zeitung / Welche? .....  
 Andere                                       Vermittelt durch Mitglied / Name? .....

Hiermit erkläre ich mich mit der Schulordnung DO Personal Training (Version vom Juni 2012) für einverstanden:

Vorname: .....Name: .....

Adresse: .....PLZ/Wohnort: .....

Geburtsdatum: .....Datum: .....

Unterschrift: .....Mail: .....  
(ev. der gesetzliche Vertreter)

Telefon: .....

## Gesundheitsfragebogen

Geburtsdatum: ..... / Grösse: ..... cm / Gewicht: ..... Kg

Halsumfang: ..... cm / Bauchumfang: ..... cm / Hüftumfang: ..... cm

### Beurteilung der Bereitschaft zur körperlichen Aktivität

1. Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten "etwas am Herzen" und Ihnen Bewegung und Sport nur unter medizinischer Kontrolle empfohlen?
 

Ja       Nein
2. Haben Sie Brustschmerzen bei körperlicher Belastung?
 

Ja       Nein
3. Haben Sie im letzten Monat Brustschmerzen gehabt?
 

Ja       Nein
4. Haben Sie schon ein- oder mehrmals das Bewusstsein verloren oder sind Sie ein- oder mehrmals wegen Schwindel gestürzt?
 

Ja       Nein
5. Haben Sie eine Knochen- oder Gelenkproblem, das sich unter körperlicher Aktivität verschlechtern könnte?
 

Ja       Nein
6. Hat Ihnen jemals ein Arzt ein Medikament gegen hohen Blutdruck oder für ein Herzproblem verschrieben?
 

Ja       Nein
7. Ist Ihnen, aufgrund persönlicher Erfahrung oder ärztlichem Rats, ein weiterer Grund bekannt, der Sie davon abhalten könnte, ohne medizinischer Kontrolle Sport zu betreiben?
 

Ja       Nein

Wenn Sie eine dieser Fragen mit "ja" beantworten, kontaktieren Sie bitte Ihren Hausarzt bevor Sie Ihre sportliche Aktivität steigern oder den Submax-Test ohne medizinische Kontrolle durchführen.

**Ich habe diesen Fragebogen gelesen, verstanden und ausgefüllt. Alle Fragen habe ich wahrheitsgetreu beantwortet.**

Datum: ..... / Unterschrift: .....

### Persönliche Voraussetzungen:

1. Was sind Ihre sportlichen / körperlichen Ziele? Was soll sich verändern?

.....

2. Haben Sie sich in der Vergangenheit sportlich betätigt?

Ja       Nein

Falls ja: Was? .....

Wie oft pro Woche? .....

3. Wie würden Sie Ihre tägliche Aktivität einschätzen?

	Beruf:		
Freizeit:	Leicht	Mässig	Intensiv
Inaktiv	m 1,4 / w 1,4	m 1,6 / w 1,5	m 1,7 / w 1,6
Mässig aktiv	m 1,5 / w 1,5	m 1,7 / w 1,6	m 1,8 / w 1,7
Sehr aktiv	m 1,6 / w 1,6	m 1,8 / w 1,7	m 1,9 / w 1,8

Bsp.:

- Inaktive Freizeit** = kaum Bewegung, unterwegs mit Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln, viel sitzend.
- Mässig aktive Freizeit** = unterwegs mit Velo oder zu Fuss, eine bis max. zwei Trainingseinheiten pro Woche
- Sehr aktive Freizeit** = viel Bewegung, mehrmals pro Woche Training
- Leichte berufliche Tätigkeit** = sitzende oder stehende Tätigkeit (z.B. Bürotätigkeiten, Taxifahrer, Chauffeur, Verkaufsangestellte)
- Mässige berufliche Tätigkeit** = Tätigkeit mit Bewegung (z.B. Serviceangestellte, Blumengärtner, Briefträger)
- Intensive berufliche Tätigkeit** = Tätigkeit mit hohem körperlichem Einsatz (z.B. Förster, Landschaftsgärtner, Bau- / Strassenarbeiter)

4. Wie oft ist Ihnen ein Training möglich?

1x p. Wo	2x p. Wo	3x p. Wo	4x p. Wo	mehr

5. Wie viel Zeit können Sie in der Regel für eine Trainingseinheit investieren?

.....

**Auswertungen:**

**Datum 1. Messung:**.....

**Datum 2. Messung:**.....

BMI:..... / Körperfett %: .....

BMI:..... / Körperfett %: .....

Ungefährer Grundumsatz  
pro Tag in Kcal / KJ:.....

Ungefährer Grundumsatz  
pro Tag in Kcal / KJ:.....

Ungefährer Gesamtumsatz pro Tag in Kcal / KJ:  
.....

Ungefährer Gesamtumsatz pro Tag in Kcal / KJ:  
.....