

# Pro-Fitness / für Alle - „Au einfach nor zum Fit bliebe“



Pro-Fitness im Dauerbetrieb / Wann immer Du möchtest

Mit Dem persönlichen Badge gibt es 24 Stunden Zutritt an 365 Tagen im Jahr. Zu den Ausgeschriebenen Beratungszeiten am jeweiligen Standort, sind wir natürlich für alle da.

Dein Training ist uns wichtig / Entwicklung und Anpassung

Einer der grossen Vorteile ist die Strukturierte und regelmässige Betreuung die man bei uns nutzen kann.



Pro-Fitness / Gesundheit - Kräftig altern - auch für Senioren/innen

Muskelkraft ist eine einzigartige Medizin, denn sie hilft die Selbstständigkeit zu bewahren. Die Muskelkraft lässt sich auch im höchsten Alter noch verbessern. Durch Training von Kraft und Gleichgewicht beugen Sie aktiv Stürzen vor. Mit einer trainierten Muskulatur verbessern Sie Ihren Zuckerstoffwechsel. Zusammen mit der Muskulatur stärken Sie Ihre Knochen und vermindern so Ihr Verletzungsrisiko. Wir stellen mit Ihnen gemeinsam ein Geeignetes Training zusammen.



Pro-Fitness / Speziell für sie - Umfang reduzieren und Straffen

Aus über aktiven 25 Jahren Erfahrung im Bereich Fettreduktion und Muskelaufbau/Straffung können sie bei uns profitieren. Ein Know How das man in keiner Schule lernen oder kaufen kann. Wir bieten ein Abnehm- und Straffungsprogramm das durch Alltagstauglichkeit, Einfachheit und Erfolg überzeugt.



Pro-Fitness / Muskelaufbau - Leistungsorientiert mit Power

Kraftsport hat viele Faceten und leider wird oft zu vieles miteinander durchmischt (Sozialmedien sei Dank) wodurch die Fortschritte gemindert werden und nicht ein wirklicher Nutzen generiert wird. Wollen sie Maximale Muskelmasse ala Schwarzenegger? oder wollen Sie enorme Power, Schnelligkeit, Maximalkraft oder Rumpfstabilität für eine Sportart? Wir wissen wie es geht und zeigen dies unseren Member gerne richtig.



Pro-Fitness / Personaltraining - ohne Umweg zum Ziel

Hier trainieren Sie nicht nur mit Maschinen, sondern mit Menschen, die immer ein offenes Ohr für Sie haben und garantiert viel Abwechslung mit in den normalen Fitnessalltag bringen. Wir freuen uns auf Sie!

**PRO FITNESS**  
24h Fitnesscenter  
Muri - Lenzburg - Stein am Rhein



24h Qualität für Deine Gesundheit und Figur

**NO EXCUSES - GIVE YOURSELF A TRY AND JOIN US**



**FÜR DEINE FIGUR**

**24 Stunden**

**Fitnessstest  
Personaltraining  
Ernährungscoaching**



**FÜR DEINE GESUNDHEIT**

**7 Tage die  
Woche**

**20 Min. Zirkel  
Fit ab 50  
Ihr Spezialist bei  
Rückenleiden**



**FÜR DEINE ZIELE**

**365 Tage im  
Jahr**

**Wir haben das  
Know How und den  
Bereich für Kraft-  
und Ausdauersport**

# Preisliste

Pro-Fitness Stein am Rhein GmbH / Kaltenbacherstrasse 24 / 8260 Stein am Rhein  
Tel. 079-958 58 10 / stein@pro-fitness.ch

## Wähle das passende Paket zu Deiner Mitgliedschaft

Mitgliedschaft	Fit-Paket	Figur-Paket	Gesund-Paket
Einführungstraining  Eine Trainings-Anpassung  Abostop bei Ferien 1-4 Wochen  Täglich 24h Zutritt  Inkl. Solarium	Coaching alle 3 Monate  Abostoperweiterung Bis 8 Wochen  Fittestest Alle 3 Monate	Coaching Alle 3 Monate  Ernährungscoaching Alle 3 Monate  Abostoperweiterung Bis 8 Wochen	1x pro Monat Trainingsbegleitung  Ernährungscoaching Alle 3 Monate  Abostoperweiterung Bis 8 Wochen  Fittestest alle 3 Monate
12 Monate CHF 795.-	12 Monate CHF 200.-	12 Monate CHF 300.-	12 Monate CHF 995.-
24 Monate 2x CHF 695.-	24 Monate 2x CHF 100.-	24 Monate 2x CHF 150.-	24 Monate CHF 795.-

**Familien, Lehrlinge, AHV erhalten auf alle Mitgliedschaften mit Zusatzpaket 10% Rabatt.**

Zahlbar innert Bar bei Vertragsabschluss.  
Verlängerung innert 30 Tagen mit Rechnung.  
Mahnungen werden mit CHF 25.- verrechnet.

**Einschreibebühr CHF 60.- Einmalig bei jedem Abo oder Neubeginn**

**Ratenzahlung: Pro Rate 15.- Aufpreis maximal 3 Raten Möglich**

**Zusatzleistungen: Ernährungscoaching über 6 Monate CHF 300.-**  
**Trainingsplan / Einführung pro Termin CHF 45.-**  
**Fittestest CHF 90.- inkl. Retesting**  
**Ernährungsplan CHF 90.- inkl. 1 Anpassung**  
**Personalcoaching one to one auf Anfrage beim jeweiligen Coach**

(Alle Angaben ohne Gewähr)

### Betriebs- und Benützungsgesetz

für Mitglieder der Pro-Fitness Anlage Kaltenbacherstrasse 24 / 8260 Stein am Rhein / Tel. 079 958 58 10 / www.pro-fitness.ch

### Liebes Pro-Fitness-Mitglied

Wir heissen Dich im Pro-Fitness herzlich Willkommen.

Den Aufenthalt möchten wir Dir so angenehm wie möglich gestalten – sind jedoch im Interesse einer guten Ordnung und einer einwandfreien Hygiene auf die Mithilfe unserer Mitglieder angewiesen. Wir gestatten uns deshalb auf die wichtigsten Punkte unserer Hausordnung hinzuweisen. Das Reglement dient der Aufrechterhaltung der Ordnung, der Sauberkeit und der Betriebssicherheit im Pro-Fitness. Das Reglement ist für alle Mitglieder verbindlich. Mit dem Abschluss einer Mitgliedschaft (nachfolgend Abo genannt) anerkennt sich das Mitglied diese Bestimmungen sowie sonstige zur Aufrechterhaltung der Betriebssicherheit erlassenen Anordnungen zustimmen. Das Personal von der Pro-Fitness hat für die Aufrechterhaltung der Sicherheit von Ruhe und Ordnung und für die Einhaltung des Reglements zu sorgen. Den Anordnungen des Personals ist uneingeschränkt Folge zu leisten. Das Personal ist beauftragt, Personen die trotz Ermahnung gegen Bestimmungen des Reglements verstossen ohne Rückerstattung von Abo-Beträgen aus der Anlage zu verweisen. Überdies kann dem Mitglied der spätere Zutritt verweigert werden.

### Allgemeine Bestimmungen

#### Art.1 Geltungsbereich

Die Fitnessanlage Pro-Fitness Stein am Rhein GmbH befindet sich im EG an der Kaltenbacherstrasse 24 in 8260 Stein am Rhein. Die Besucher- Parkplätze befinden sich vor dem Gebäude und der Eingang auf der Rückseite. Teilhaberin und Geschäftsführerin der Pro-Fitness Stein am Rhein ist Frau Gabriela Stacher.

#### Art.2 Zweck

Das Betriebs- und Benützungsgesetz beschreibt die Rechte und Pflichten der Mitglieder und der Pro-Fitness.

#### Zuständigkeiten

#### Art.3 Aufsichts- und Beschwerdeinstanz

Frau Gabriela Stacher ist Aufsichts- und Beschwerdeinstanz der Pro-Fitness Stein am Rhein GmbH.

#### Art.4 Unterhalt

Die Pro-Fitness ist zuständig für den Unterhalt, die Reinigung und die Pflege der Fitnessanlage inkl. Garderoben. Allfällige Mängel oder Besonderheiten sindumgehend zu melden.

#### Zutrittsrecht und Nutzung

#### Art.5 Zutrittsrecht

Der Zutritt in die Fitnessanlage ist mietcharakteristisch, persönlich und kann nur durch den Empfänger des Schlüssel-Chips (Badges) während des gekauften Zeitraumes mittels Abo (Mitgliedschaft) verwendet werden. Der Schlüssel-Chip (Badge) ermöglicht den Zugang während 24h (ausschliesslich für das eigene Training) und darf in keinem Fall aus anderen Gründen genutzt werden. Es darf keiner anderen Person Zutritt ins Gym gewährt werden. Nichtanspruchnahme der Leistung der Pro-Fitness Stein am Rhein GmbH berechtigt zu keiner Reduktion oder gar Rückforderung der geleisteten Zahlung bzw. eingegangenen Zahlungsverpflichtungen. Die Benutzung der Infrastruktur ist für Personen unter Einfluss von Drogen oder Alkohol strengstens verboten; ebenso wenn die Gültigkeit der Mitgliedschaft abgelaufen ist. Im Fall der Nichteinhaltung dieser Verordnung wird die Mitgliedschaft sofort und ohne Rückerstattung des Restguthabens gesperrt. Kinder und Jugendliche bis 17 Jahren müssen zwingend von einem Erwachsenen begleitet werden. Zutritt mit persönlichem Schlüssel-Chip (Badge) ist ab 18 Jahren (Angabe des Geburtsdatums) möglich.

#### Art.6 Nutzung

Die Strassenskleider und die Strassenschuhe dürfen nur bis zu den Garderoben getragen werden. Das Rauchen ist in der ganzen Anlage untersagt. Der Betrieb von privaten Musikinstrumenten und Apparaten aller Art (z.B. unterg. MP3 etc. mit Kopfhörer). Der Gebrauch von Mobiltelefonen ist (ausser in der Garderobe) nicht erlaubt. Tiere aller Art haben auf der ganzen Anlage keinen Zutritt. Die Hygienevorschriften sind strikte einzuhalten. Anstössiges Verhalten, namentlich im Hinblick auf die Sauberkeit, ist zu unterlassen. Private Personaltrainer sind zur gewerbsmässigen Erteilung von Trainingsstunden oder Ernährungscoachings nur mit Vertraglicher Bewilligung durch die Pro-Fitness zugelassen. Anfragen bitte schriftlich an Pro-Fitness zuhänden Herrn Bachmann.

#### Art.7 Time-Stop – Abunterbruch

Bei den Top Power / Figur und Fit abonnements können Abunterbrechungen wochenweise (7 Tage) bis acht Wochen pro Jahr gemacht werden. Dazu ist vorgängig für die Zeit der Chip mit angebe der Dauer bei erst zu hinterlegen. Rückwirkend können keine Zeitzuschüsse gemacht werden. Sollte ein Teil der Time-Stop Zeit in die Vertragsverlängerungszeit fallen gelten die normalen Kündigungsfristen da Die Zeitzuschüsse erst nach ende des jeweiligen Time-Stops direkt an die Aktuelle oder verlängerte Mitgliedschaft gutgeschrieben werden. Arztzeugnisse stellen keine sofortige Stornierung dar sondern lediglich einen Unterbruch der Nutzung für die Dauer des AZ oder bis max 6 Monate wenn keine Dauer angegeben wurde. Der Badge muss für die Zeit auch hinterlegt werden.

#### Art.8 Parkieren

Motorfahrzeuge, Motorräder, Mopeds, Fahrräder usw. dürfen nur auf den dafür gekennzeichneten Flächen parkiert werden und sind ohne zusätzliche Lärmbelastigung nutzbar.

#### Art.9 Esswaren und Getränke

Esswaren und Getränke können aus dem Automaten bezogen und dürfen nur an der Bar konsumiert werden (ausgenommen Getränke in abschliessbaren PET-Flaschen oder Bidons). Die Bar- und Trainingsfläche ist nach Benutzung wieder in einwandfreiem Zustand zu verlassen. Abfälle sind in den dafür vorgesehenen Abfalleimer zu entsorgen oder müssen wieder mitgenommen werden.

#### Art.10 Fitness und Kursraum

Die Fitnessräume dürfen nicht ohne Turndress (Turnhose/Leggings, Body/T-Shirt und sauberen Turnschuhen) benutzt werden. Offene Schuhe wie FlipFlops, Sandalen oder Barfuss etc. sind absolut untersagt! Als Schweisunterlage ist ein Handtuch obligatorisch. Nach Gebrauch von mobilen Fitnessgeräten sind diese wieder an den Ursprungsort zurückzulegen. Gewichtsscheiben sind nach Benutzung von den Gewichtsmaschinen oder Olympiastangen zu entfernen. Die Kraftgeräte sind zwischen den Trainingsstühlen frei zu geben. Es dürfen keine Zusatzgewichte an die vorgegebenen Gewichtsböcke der Fitnessmaschinen angebracht werden.

#### Art.11 Garderoben und WC

Zu Umkleezwecken stehen zwei Garderoben (Damen und Herren) inkl. Duschbereich und WC zur Verfügung. Die Strassenskleider und Taschen sind in den jeweiligen Garderoben für die Dauer des Trainings zu deponieren. Für Wertsachen etc. wird von der Pro-Fitness keine Haftung übernommen. Rücksichtsvolle Mitglieder trocken sich vor dem Verlassen der Duschkabine gut ab und hinterlassen keine «nassen Visitenkarten». Des Weiteren ist es im Pro-Fitness ausdrücklich untersagt seinen Bart oder andere Haare zu schneiden, Nägel zu kürzen, Hornhaut zu raspeln, Haartonungen und Gesichtsmasken aufzulegen. Personen mit starkem Körpergeruch werden gebeten, die dafür notwendigen Massnahmen zu treffen.

#### Haftung, Notfälle, Sicherheit

#### Art. 12 Haftung

Die Benützung der gesamten Infrastruktur der Pro-Fitness geschieht in jedem Fall auf eigenes Risiko. Die Versicherung ist Sache der Benutzerinnen und Benutzer. Für das Abhandenkommen und die Beschädigung von Wertsachen und persönlichen Effekten wird jede Haftung abgelehnt. Im Weiteren gelten die Bestimmungen gemäss OR. Die Benutzer haften für Schäden, welche mutwillig oder böswillig gegen die Pro-Fitness und deren Anlage verursacht wurden.

#### Art.13 Notfälle

Polizei 117  
Feuerwehr 118  
Sanität 144 / REGA 1414

Bei allen anderen Ereignissen (z.B. ausfallen des Stroms oder Fitnessmaschinen) bitte unter Tel. 079 9585810 melden. Die Not- Ausgangstüren sind nur im Notfall oder durch die Sanität/REGA, der Polizei und der Feuerwehr im Sinne eines Notfalls zu öffnen.

#### Art.14 Sicherheit Elektronische Überwachung

Die Pro-Fitness behält sich vor, die Anlage (Eingang und Fitnessbereich) zur Sicherheit der Mitglieder, mit Video zu überwachen. Die Aufzeichnung erfolgt nur bei Ereignis (Bewegung) und wird nach 14 Tagen automatisch gelöscht.

#### Pflichten der Benützer

#### Art.15 Sorgfaltspflicht

Die Anlagen sind so zu benützen, dass sie weder Beschädigt noch verunreinigt werden. Sie müssen in geordnetem und sauberem Zustand verlassen werden.

#### Art.16 Lärm

Die Zufahrt zum Areal ist nicht zum Verweilen gedacht und das Betreten des Gebäudes, wie auch das Verlassen und die Wegfahrt ist ohne Lärmbelastigung zu erfolgen. Da wir unsere direkten Anwohner nicht zusätzlich mit Lärm belasten möchten gerade während den Ruhezeiten von 22.00 – 6.00 Uhr, kann dies bei Nichteinhaltung der Lärmregel zu einem Verweis im Fitnesscenter führen. Wir werden stichprobenartige Kontrollen durchführen!

#### Zutrittszeiten, Schlüssel-Chip-Verlust (Badge) und Büroöffnungszeiten

#### Art.17 Zutrittszeiten

Als Mitglied (mittels Abo-Art) von der Pro-Fitness Stein am Rhein GmbH ist der Zutritt täglich an 365 Tagen durch ein Badge-System (Schlüssel-Chip) während 24h geregelt. In zwingenden Fällen z.B. Renovation oder bei Ereignissen höherer Gewalt (z.B. Wasserschäden, Stromausfall etc.) oder Behördliche anordnung kann die Anlage geschlossen werden ohne Schadenersatzansprüche. Bei Zutrittsproblemen mit dem System ist dies umgehend unter der Tel. 079 9 58 5 8 10 oder an info@pro-fitness.ch zu melden. Zeitzuschüssen oder Ermässigungen bei Ausfall des Systems können keine gewährt werden.

#### Art.18 Verlust oder Beschädigung des Schlüssel-Chips (Badges)

Bei Verlust oder Beschädigung des Schlüssel-Chips (Badges) werden die Kosten und Umtriebe in der Höhe von CHF 50.– dem Besitzer des Abos in Rechnung gestellt. Dasselbe gilt bei nicht einhalten der Rücksendefrist des Schlüssel-Chips (Badges) bei Abo-Kündigung die mit Verzugsgebühren von CHF 5.– pro Tag verrechnet werden.

#### Art.19 Büroöffnungszeiten

Das Büro für Trainingstermine oder Informationen ist immer Montag bis Freitag von 10.00 Uhr bis 20.00 Uhr unter Tel. 079 958 58 10 erreichbar. Ausschreibungen werden auch unter www.pro-fitness.ch publiziert.

#### Schlussbestimmungen

Bei Zuwiderhandlung gegen die Bestimmungen dieses Reglements kann die Pro-Fitness das Abo der Benutzer ohne Restbetragsrückzahlung per sofort kündigen. Mit dem Unterzeichnen des Abonnementvertrages (Mitgliedschaft) bestätigt der Benutzer der Fitnessanlage der Pro-Fitness das Betriebs- und Benützungsgesetz zu kennen und einzuhalten.