



## Huisregels

PGK Trainingen heeft als doel de leden, recreant of topsporter, jong of oud, een gezonde en bewuste levensstijl aan te meten, in een plezierige en gezellige omgeving. Om dit te bereiken zijn er een aantal huisregels noodzakelijk. Het in strijd handelen met deze regels kan structurele verwijdering van de training tot gevolg hebben, zonder restitutie van het contributiegeld.

1. Tijdens het trainen is het verplicht om schone en gemakkelijk zittende sportkleding te dragen.
2. Het korthouden van de teennagels is verplicht.
3. Het dragen van sportschoenen tijdens de training is niet toegestaan, mits in overleg.
4. Het hebben en gebruiken van bokshandschoenen, scheenbeschermers en gebitsbescherming tijdens de training is verplicht.
5. Tijdens de training zijn mobiele telefoons uitgeschakeld.
6. Wij adviseren om geen waardevolle spullen mee naar de training te nemen, want helaas kunnen we niet garanderen dat er niemand aan je spullen zit. Wij zijn niet aansprakelijk voor verlies of diefstal.
7. Het is toegestaan om een afsluitbare drinkfles mee te nemen de zaal in.
8. Etenswaaren zijn niet toegestaan in de trainingsruimte.
9. Het gebruik of in bezit hebben van prestatie verhogende middelen of stimulerende middelen is niet toegestaan. Bij enige verdenking van gebruik of het in bezit hebben hiervan word je de toegang ontzegd. Je hebt geen recht op restitutie van contributiegeld of enige andere tegoeden.
10. Het is niet toegestaan andere leden lastig te vallen of te discrimineren op grond van geslacht, ras, huidskleur, etnische kenmerken, taal, godsdienst of overtuiging, politieke of andere overtuiging, het behoren tot een nationale minderheid, vermogen, handicap, leeftijd of seksuele geaardheid, nationaliteit of om welke reden dan ook. Deelnemers van de training dienen elkaar met respect te behandelen en elkaar geen overlast te bezorgen.
11. PGK Trainingen is niet aansprakelijk voor jouw gezondheid. Bij deelname verklaar je jezelf fit en gezond tot het volgen van de training, bij twijfel adviseren wij om je huisarts te raadplegen. Iedere deelnemer traint op eigen risico.

### Algemeen

Bij ons staat het plezier en het sportieve element van de training voorop. Beginners, gevorderden, jong en oud sporten samen, zij aan zij, ongeacht lichaamsbouw en prestaties.

Als professioneel team doen wij alles om het bovenstaande te stimuleren. Dat betekent dat wij persoonlijke begeleiding op maat bieden, maar ook dat wij de sfeer in onze trainingen bewaken. Er is geen ruimte voor agressie of intimidatie.

Uiteraard geldt er een rookverbod in de zaal. Indien u klachten heeft vinden wij het prettig als deze direct kenbaar worden gemaakt aan de instructeur of instructrice tijdens een training.