



# Trainingsordnung

---

Muay Thai ist der thailändische Nationalsport und eine der ältesten Kampfkünste. Wir legen Wert darauf, dass die Mitglieder die Kampfkunst Muay Thai, sowie dessen Traditionen und Bräuche respektiert.

1. Während des Trainings herrscht Ruhe und Disziplin
2. Das Training soll regelmässig besucht werden
3. Jede/r bemüht sich im Training sein Bestes zu geben
4. Politik, Religion und Nationalismus bleiben ausserhalb des Gyms
5. Wir legen grossen Wert auf pünktliches Erscheinen und pünktlichen Beginn des Unterrichts (es soll vor dem Training bandagiert werden)
6. Für jedes Training melden sich die Mitglieder in der Virtuagym App an
7. Wir grüssen, sind hilfsbereit und verhalten uns kollegenschaftlich
8. Sorgfältiger Umgang mit dem Material (Pratzen, Sandsäcke, Hanteln, etc.), nach dem Training das Material an den entsprechenden Ort zurückbringen
9. Der Mattenboden wird nur barfuss oder in Socken betreten
10. Vor jedem Training Füsse waschen oder reinigen, Trainierende und Trainingskleider sind frisch. Kein Kaugummi während dem Training
11. Finger- und Zehennägel kurz schneiden, Füsse pflegen, lange Haare zusammenbinden
12. Bekleidung: T-Shirt, Thaibox Hose, Fussgelenkschoner und Bandagen oder dem Sport angepasste Kleidung
13. Handtuch und Trinkflasche. Schmuck, Uhren und Piercings vor dem Training ablegen
14. Persönliche Trainingsausrüstung: Boxhandschuhe, Schienbeinschoner, Zahn- und Tiefschutz, ev. Laufschuhe, Schwitzanzug, entsprechend pflegen und reinigen
15. Während des Unterrichts sind persönliche Gespräche auf ein Minimum zu reduzieren
16. Wenn der Trainer Anweisungen erteilt, Techniken zeigt oder Übungen erklärt herrscht Ruhe und Aufmerksamkeit
17. Zum Trinken gibt es Pausen, diese sollen eingehalten werden
18. Wunden und Verletzungen pflegen und sauber abdecken
19. Wer krank ist, bleibt zu Hause um andere nicht anzustecken und für die eigene Gesundheit
20. Im Gym, Garderoben, Toiletten und auf der Rampe ist auf Sauberkeit und Ordnung zu achten
21. Verwendung von Thaiöl – nur auf der Ölmatte einölen (Flecken auf den Matten)
22. Wer sich unsportlich verhält (innerhalb und ausserhalb des Gyms) wird mit sofortiger Wirkung vom Training ausgeschlossen.

