

Öffnungszeiten 2018

Normale Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 6.30 – 22.00 | Sauna 8.00 – 21.45

Samstag und Sonntag 9.00 – 16.00 | Sauna 9.00 – 15.45

Öffnungszeiten an Feiertagen

Fasnacht	Montag	19.2.18	geschlossen*	31. Juli	Dienstag	31.7.18	6:30–19:00
Fasnacht	Dienstag	20.2.18	geschlossen*	1. August	Mittwoch	1.8.18	9.00–16.00
Fasnacht	Mittwoch	21.2.18	geschlossen*	Heiligabend	Montag	24.12.18	6:30–16:00
Karfreitag	Freitag	30.3.18	9.00–16.00	Weihnachten	Dienstag	25.12.18	geschlossen
Ostersonntag	Samstag	31.3.18	9.00–16.00	Stefanstag	Mittwoch	26.12.18	9.00–16.00
Ostersonntag	Sonntag	1.4.18	9.00–16.00	Silvester	Montag	31.12.18	6:30–16:00
Ostermontag	Montag	2.4.18	9.00–16.00	Neujahr	Dienstag	1.1.19	9.00–16.00
Tag der Arbeit	Dienstag	1.5.18	9.00–16.00	Berchtoldstag	Mittwoch	2.1.19	9.00–16.00
Auffahrt	Donnerstag	10.5.18	9.00–16.00				
Pfingstsonntag	Samstag	19.5.18	9.00–16.00				
Pfingstsonntag	Sonntag	20.5.18	9.00–16.00				
Pfingstmontag	Montag	21.5.18	9.00–16.00				

*Die Center Fitnesspark Heuwaage und Fitnesscenter Frenkendorf dürfen an diesen Tagen genutzt werden.

Unser Geschenk für Sie (Information für Jahreskartenmitglieder)

Rückvergütung von Einzeleintritten für Neuabonnenten (gültig bis auf Widerruf)

Wenn Sie innerhalb einer Woche nach dem Kauf eines Einzeleintrittes erstmals eine Jahresmitgliedschaft lösen, erstatten wir Ihnen den Einzeleintrittspreis zurück. Der Betrag wird Ihnen auf Ihr persönliches Fitnesscenter-Konto resp. Kontokorrent gutgeschrieben.

Ihre Treue wird belohnt (gültig bis auf Widerruf)

Für die lückenlose Erneuerung (ohne Unterbruch) Ihrer Jahresmitgliedschaft schenken wir Ihnen 5% des Abobetrags. Als Treueprämie für eine Migros FitnessCard wird CHF 100.– gewährt. Der Betrag wird Ihnen auf Ihr persönliches Fitnesscenter-Konto resp. Kontokorrent gutgeschrieben.

So verwenden Sie Ihre Gutschrift

Wählen Sie aus unserem gesamten Angebot. Mit Ihrem Chiparmband lassen Sie den Bezug registrieren und können Ihre gekaufte Leistung beziehen. Der entsprechende Betrag wird automatisch von Ihrem persönlichen Fitnesscenter-Konto resp. Kontokorrent abgebucht. Sie können sich die Treueprämie ab Ihrem Fitnesscenter-Konto resp. Kontokorrent auch bar am Empfang ausbezahlen lassen.

Migros Fitnesscenter Clarastrasse

Clarastrasse 12

4058 Basel

Tel. 058 575 79 20

clarastrasse@migrosfitnesscenter.ch



BETRIEBSORDNUNG

Liebe Besucherin, lieber Besucher des Fitnesscenter Clarastrasse

Wir heissen Sie in unserer Wellness- und Fitnessanlage herzlich willkommen. Wir möchten Ihnen den Aufenthalt so angenehm wie möglich gestalten. Im Interesse einer guten Ordnung und einer einwandfreien Hygiene bitten wir Sie um Ihre Mithilfe. Für Fragen und Auskünfte steht Ihnen das Personal gerne zur Verfügung.

1. Zweck und Geltungsbereich

Die Betriebsordnung dient der Aufrechterhaltung der Ordnung, Sauberkeit und Sicherheit in den Migros-Wellness- und Fitnessanlagen. Sie ist für alle Gäste verbindlich. Mit dem Lösen der Eintrittskarte anerkennt der Gast diese Bestimmungen sowie die sonstigen zur Aufrechterhaltung der Betriebssicherheit erlassenen Reglemente, insbesondere für den Fitnessbereich, Kursraum, Sauna und Ruheraum. Das Personal hat für deren Einhaltung zu sorgen. Den Weisungen des Personals ist uneingeschränkt Folge zu leisten.

2. Ihre Gesundheit

Der Besuch unseres Fitnesscenters soll Ihr Wohlbefinden fördern. Im Anschluss finden Sie acht Fragen zu Ihrem Gesundheitszustand – ein kleiner Check-up, der Ihnen hilft, Risiken zu erkennen oder auszuschliessen.

- ▶ Sind Sie zurzeit in ärztlicher Behandlung?
- ▶ Nehmen Sie seit längerem und regelmässig Medikamente?
- ▶ Hatten oder haben Sie Herz-Kreislauf-Probleme?
- ▶ Haben Sie aktuelle, gesundheitliche Probleme?
- ▶ Leiden Sie unter Atemwegkrankungen (Asthma, Bronchitis etc.)
- ▶ Würden Sie sich als eher unsportlich bezeichnen?
- ▶ Ist Ihnen eine Schwäche oder Schädigung Ihres Bewegungsapparates bekannt?
- ▶ Liegt Ihr letzter medizinischer Check-up länger als ein Jahr zurück?
- ▶ Wenn Sie Zweifel haben oder einzelne Fragen mit

Ja beantworten müssen, empfehlen wir Ihnen eine Sportärztin/einen Sportarzt zu konsultieren. Diese/r kann Ihnen auch helfen, Ihre Leistungsfähigkeit einzuschätzen.

3. Zulassung

In Migros-Wellness- und Fitnessanlagen sind Personen ab 16 Jahren zugelassen. Ausgeschlossen vom Zutritt zu den Migros-Wellness und Fitnessanlagen sind Personen, welche die Gesundheit Dritter durch ansteckende Krankheiten gefährden. Vom Personal zurückgewiesen werden können zudem Personen mit offenen Wunden und Personen, welche die Hygiene oder den ordnungsgemässen Betrieb beeinträchtigen. Unsere Gäste müssen sich selbständig bewegen können oder in Begleitung einer Betreuungsperson sein.

4. Normale Öffnungszeiten

Montag bis Freitag 6.30 – 22.00

Sauna 8.00 – 21.45

Samstag und Sonntag 9.00 – 16.00

Sauna 9.00 – 15.45

Bei Betriebsschluss müssen alle Gäste die Räumlichkeiten der Migros-Wellness- und Fitnessanlage verlassen haben.

▶ Öffnungszeiten an Feiertagen: Die detaillierten Öffnungszeiten an Feiertagen sind auf der Rückseite der Betriebsordnung ersichtlich.



www.migrosfitnesscenter.ch

5. Nutzung Allgemein

Die in der Anlage bekannt gemachten Benutzungsregeln und Hinweise sind zu beachten. Sie sind verbindlich. Vor Benutzung der Nassbereiche ist eine gründliche Ganzkörperdusche obligatorisch. Gäste haben sich vor dem Verlassen der Nassbereiche gut abzutrocknen. Gäste mit starkem Körpergeruch werden gebeten, die nötigen Massnahmen zu treffen, um andere Gäste nicht zu beeinträchtigen.

Untersagt ist:

- ▶ das Telefonieren mit Mobiltelefonen (ausser im Empfangsbereich)
- ▶ die Nutzung von Mobiltelefonen in allen Nacktzonen (Garderoben und Sauna)
- ▶ das Fotografieren und Filmen
- ▶ die Mitnahme von Tieren
- ▶ Bart- oder andere Haare zu rasieren, Nägel zu schneiden, Hornhaut zu raspeln, (Peeling-) Cremes, Haartönungen und Gesichtsmasken aufzulegen
- ▶ anstössiges und unsittliches Verhalten
- ▶ Konsum von alkoholischen Getränken und Drogen
- ▶ das Aufhängen von nasser oder verschwitzter Wäsche

Es gilt ein generelles Rauchverbot. Esswaren dürfen aus hygienischen Gründen nur an der Bar konsumiert werden.

Fundgegenstände sind dem Personal oder am Empfang/Kasse abzugeben. Die Gegenstände werden während eines Monats aufbewahrt und können gegen eine Umtriebsgebühr von CHF 2.– (für gewaschene Gegenstände) persönlich am Empfang abgeholt werden. Ansonsten werden sie an karitative Institutionen abgegeben. Es werden grundsätzlich keine telefonischen Auskünfte zu verloren gegangenen Artikeln erteilt.

6. Haftung

Die Benutzung der Migros-Wellness- und Fitnessanlagen erfolgt auf eigenes Risiko. Für Schäden infolge eines Unfalls, einer Verletzung oder einer Krankheit ist jegliche Haftung der Migros oder seines Personals ausgeschlossen. Die Migros-Wellness- und Fitnessanlagen haften nicht für den Verlust von Effekten, Wertgegenständen, Geld, Kleidern, Chiparmband etc. Ebenfalls ausgeschlossen ist jegliche Haftung für am Empfang hinterlegte Gegenstände. Der Abschluss einer Versicherung ist Sache des Gastes.

7. Garderoben

Strassenkleider, Strassenschuhe und Strassenturnschuhe dürfen nur bis zu den Garderoben getragen werden. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sind die Garderobenkästen abzuschliessen. Der Garderobenkasten muss beim Verlassen der Anlage leer und unverschlossen zurückgelassen werden. Sporttaschen müssen während des Besuches in der Garderobe deponiert werden. Unsere Garderobebereiche und Nasszonen (auch Damenbereich) werden regelmässig von männlichem und weiblichem Personal kontrolliert und gereinigt.

8. Fitnessbereich und Kursraum

In den Fitness- und Gymnastikräumen darf nur in Sportbekleidung (z.B. Turnhose/Leggings, Body/T-Shirt) trainiert werden. Der Zutritt ist nur mit sauberen, nicht abfärbenden und ausschliesslich im Innenbereich getragenen Turnschuhen gestattet. Das Training im Badeanzug ist aus hygienischen Gründen nicht gestattet. Das Verwenden eines Handtuches als Schweissunterlage ist obligatorisch. Das Pausieren auf den Geräten ist nicht gestattet. Nach Gebrauch von mobilen Fitnessgeräten sind diese wieder an den Ursprungsort zurückzulegen (Gewichtsscheiben sind nach Gebrauch von Gewichtsmaschinen oder Olympiastangen zu entfernen). Die Ausdauergeräte sind nach Gebrauch mit Desinfektionsmittel zu reinigen.

9. Kurse

Die Teilnehmerzahl in den Kursen ist zum Teil (Material/Platz) beschränkt, weshalb kein Kursplatz garantiert werden kann. Für gewisse Kurse ist eine Anmeldung obligatorisch. Informationen dazu befinden sich auf dem Kursplan.

10. Sauna

Der Saunabereich ist grundsätzlich eine Nacktzone. Das Einhüllen in einen Bademantel oder ein Badetuch ist selbstverständlich gestattet. In allen Nacktzonen müssen Tücher als Sitzunterlage benützt werden. Für die Saunakabine gilt: «Kein Schweiss auf Holz», die Begehung erfolgt barfuss. In der Sauna und im Ruheraum sind Gespräche störend. In der Sauna dürfen keine privaten Duftstoffe, (Peeling-) Cremes, Haartönungen oder Gesichtsmasken verwendet werden. Auch dürfen keine Gegenstände, z.B. Zeitungen und Zeitschriften, mitgenommen werden. Das Tragen und Deponieren von persönlichen Wertsachen wie Uhren, Schmuck, Brillen etc. in allen Bereichen geschieht auf

eigene Verantwortung. Der Wellnessbereich wird regelmässig von männlichem und weiblichem Personal kontrolliert und gereinigt.

Die Sauna ist an geraden Kalendertagen (2., 4., 6., ..., 30.) für Herren und an ungeraden Kalendertagen (1., 3., 5., ..., 31.) für Damen geöffnet. An Wochenenden und Feiertagen ist gemischter Betrieb und somit für beide Geschlechter geöffnet.

11. Zuwiderhandlungen

Das Personal ist beauftragt, Gäste, die trotz Ermahnung gegen die Bestimmungen der Betriebsordnung, der Nutzungsreglemente oder der Benutzerregeln verstossen, aus der Anlage zu verweisen, wobei das Eintrittsgeld nicht zurückerstattet wird. Grobe oder wiederholte Verstösse gegen die Betriebsordnung, die Nutzungsreglemente oder die Weisungen des Personals können das Aussprechen eines Hausverbots zur Folge haben. Es besteht kein Anspruch auf Rückerstattung des Eintrittsgeldes oder des Mitgliedschaftsbetrages. Bei Zuwiderhandlungen, insbesondere durch Missbrauch der Eintrittskarte, bleibt die Strafanzeige ausdrücklich vorbehalten.

12. Hygiene

In den Migros-Wellness- und Fitnessanlagen sollen Sie sich nicht nur wohl fühlen, sondern sich auf Hygiene und Sauberkeit verlassen können. Es finden regelmässig Untersuchungen durch unabhängige Labors statt. Unsere Besucher haben dadurch Gewähr, jederzeit einen optimalen Zustand der Anlage vorzufinden.

Basel, Januar 2018