

# REGELN IN DER VITARENA



## „SEI VORBEREITET!“

- › Rutschfeste Socken & Sportkleidung sind Pflicht!
- › Bitte leere alle Hosentaschen!
- › Bitte alle Wertsachen & Schmuck ablegen! (Brille, Handy, Schlüsselbund, Armbanduhr & sonstigen Schmuck, Haarspangen & Haarreifen)
- › Bitte Ohrringe ausziehen bzw. abkleben!

## „SEI RÜCKSICHTSVOLL!“

- › Hier springen Menschen jeden Alters und Fitnesslevels. Also: **Der Klügere lässt vor!** Rücksicht heißt auch: Kein Essen, kein Kaugummi & keine Süßigkeiten. Getränke sind nur im Umkleidebereich erlaubt.



## „SEI DISZIPLINIERT!“

- › Vor dem Sprung in die Schnitzelgrube immer vergewissern, dass sich keine Person im Landebereich befindet.
- › Niemals mit dem Kopf voran in die Schnitzelgrube eintauchen.
- › Nicht in der Schnitzelgrube verstecken.
- › Regelmäßig die Schnitzel in den Sprung- und Landezonen kontrollieren & keine Löcher buddeln.
- › Maximal eine Person turnt auf dem Trampolin!
- › Maximal eine Person befindet sich in der Rutsche!
- › An der Boulderwand niemals übereinander klettern!
- › Den Anweisungen der Betreuer ist Folge zu leisten!

## „SEI REALISTISCH!“

- › Langsam beginnen, nicht überfordern!
- › Überschätze nicht deine Fähigkeiten!

## „SEI ENTSPANNT!“

- › Du hast genügend Zeit zum Klettern, Springen und Entdecken, wie du merken wirst. Es ist also überhaupt nicht nötig, dich abzuhetzen und von Disziplin zu Disziplin zu rennen.



**BIST DU FIT? DANN KANN ES LOSGEHEN, VIEL SPASS!**