



## Hausordnung / Vereinsregeln

1. Ich trainiere mit Herz, Härte, Hingabe, Humor und Disziplin.
2. Wir sind eine grosse Familie in der offen, ehrlich und mit Respekt untereinander kommuniziert wird.
3. Ich behandle meine Vereinskameraden mit Anstand und Respekt.
4. Ich unterlasse jegliches störendes Verhalten, das meine Vereinskameraden davon abhält, fokussiert am Trainingsbetrieb teilzunehmen.
5. Wir lernen von- und miteinander und denken während den Trainingseinheiten aktiv mit. Ich helfe und unterstütze meine Vereinskameraden und leiste damit meinen Beitrag zur gemeinsamen Entwicklung.
6. Ich übernehme Verantwortung in dem ich das Trainingslokal vor- während und nach dem Training ordentlich halte. Ich helfe aktiv beim Vorbereiten und Aufräumen. Den Trainingsraum und dessen Umgebung verlasse ich sauber und aufgeräumt.
7. Ich trage Sorge zum Club- sowie meinem persönlichen Material. Mein Training beginnt Zuhause mit der Vorbereitung meines persönlichen Trainingsmaterials und Endet nach gemeinsamem Aufräumen des Clubmaterials sowie Kontrolle und Verräumen des persönlichen Materials.
8. Ich denke aktiv mit und höre den Anweisungen des Trainers deutlich zu.

9. Die vom Trainer aufgezeigten Inputs der zu verbessernden Punkte reflektiere ich und setze diese direkt im Anschluss entsprechend um. Nach dem Training reflektiere und notiere ich diese Punkte, um zu meinem persönlichen Fortschritt beizutragen.
10. Ich bin mir bewusst, dass meine persönliche Leistung, Wille und Trainingsfokus darüber entscheiden, ob mein Trainer mich zum nächsten Schwierigkeitsgrad der zu absolvierenden Übungen zulässt oder zurückstuft.
11. Ich übernehme Eigen- und Mitverantwortung für meine Vereinskameraden und stelle Trainingsrelevante Fragen bei Unklarheiten.
12. Während der Rundenzeit arbeite ich fokussiert an der gegebenen Aufgabenstellung. Gespräche sind während der Rundenzeit nicht erlaubt. Falls doch notwendig, sind diese ausschliesslich auf übungsrelevante Angelegenheiten zu reduzieren!
13. Die offiziell angekündigten Trinkpausen nutze ich, um mich auf den nächsten Aufgabenblock vorzubereiten. Die 30 Sekundenpausen dienen dem Postenwechsel und kurzer Erholung.
14. Zum Training melde ich mich rechtzeitig an via App und erscheine pünktlich. Spätestens 10 Minuten vor Trainingsbeginn stehe ich bandagiert bereit.
15. Ich erkundige mich eigenständig an der Infotafel und lese die vom Club versandten E-Mails und App-Nachrichten mit wichtigen Informationen.
16. Ich bin mir bewusst, dass bei nicht Einhalten der Vereinsregeln die Trainer wie folgt vorgehen:
  - a. Ermahnung:  
Einteilung für das Aufräumen und Instandstellen des Trainingslokals nach dem Training unter Anweisung des Trainers
  - b. Ermahnung:  
Ausschluss aus dem Übungsblock. In dieser Zeit absolvieren die Verwarnten ausserhalb des Gitters diverse Kraftübungen gemäss Anweisung des Trainers.
  - c. Verwarnung:  
Das Vereinsmitglied wird aus dem Trainingsbetrieb «Boxen», «Open Gym», «Nachwuchsboxen» (Mo./ Di./ Mi./ Fr.) suspendiert. Bis auf Weiteres darf das Mitglied ausschliesslich im Trainingsbetrieb «Nachwuchsboxen» **(Di.)** teilnehmen, erstmals in der darauffolgenden Woche nach erfolgtem Ausschluss.  
Die Wiedereingliederung in den vollständigen Trainingsbetrieb erfolgt erst, wenn das Mitglied dem Vereinsleben dienendes und vorbildliches Verhalten zu erkennen gibt. Dies nach Absprache mit dem Vereinstrainer.
  - d. Es liegt im Ermessen der Trainer, über die Art der Verwarnung zu entscheiden.