

Das Betreten des  
Fitnessraums ist **unter 12**  
Jahren nur mit  
**Beaufsichtigung gestattet!!!**

# Regeln – Fitnessraum

| <b>Fitness-Geräte</b>            | <b>Erlaubnis</b>  |
|----------------------------------|---|
| <b>Boxsack<br/>(und Zubehör)</b> | Ab <b>6 Jahren mit</b> Beaufsichtigung<br>Ab <b>12 Jahren ohne</b> Beaufsichtigung  |
| <b>Fitnessball</b>               | Ab <b>6 Jahren mit</b> Beaufsichtigung<br>Ab <b>12 Jahren ohne</b> Beaufsichtigung  |
| <b>Hula-Hoop</b>                 | Ab <b>6 Jahren mit</b> Beaufsichtigung<br>Ab <b>12 Jahren ohne</b> Beaufsichtigung  |
| <b>Sit Up Bank</b>               | Ab <b>10 Jahren mit</b> Beaufsichtigung<br>Ab <b>12 Jahren ohne</b> Beaufsichtigung |
| <b>Crosstrainer</b>              | Ab <b>10 Jahren mit</b> Beaufsichtigung<br>Ab <b>12 Jahren ohne</b> Beaufsichtigung |
| <b>Rudermaschine</b>             | Ab <b>12 Jahren mit</b> Beaufsichtigung<br>Ab <b>14 Jahren ohne</b> Beaufsichtigung |
| <b>Kurzhandtel</b>               | Ab <b>14 Jahren mit</b> Beaufsichtigung<br>Ab <b>16 Jahren ohne</b> Beaufsichtigung |
| <b>Langhandtel</b>               | Ab <b>14 Jahren mit</b> Beaufsichtigung<br>Ab <b>16 Jahren ohne</b> Beaufsichtigung |
| <b>Fitness-Tower</b>             | Ab <b>14 Jahren mit</b> Beaufsichtigung<br>Ab <b>16 Jahren ohne</b> Beaufsichtigung |