

Verhaltensregeln der SAMS GYM GmbH

Fassung 2.0 vom 10.09.2026 · Massgeblich ist die deutsche Fassung.

 **Bitte beachten:** Dies ist die vollständige und allein massgebliche Fassung unserer Verhaltensregeln. Sie sind integraler Bestandteil deines Vertrags (AGB Ziffer 11.4) und gelten für alle Personen in unseren Räumlichkeiten, also auch für Gäste, Begleitpersonen und Probetrainings.

Aushänge, Beschriftungen und Preislisten in den Studios geben die wichtigsten Punkte in verkürzter Form wieder. Sie sind **nicht abschliessend** und begründen keine abweichenden Rechte, unabhängig davon, wann sie angebracht wurden. Bei Widersprüchen zwischen diesen Verhaltensregeln und den AGB gehen die **AGB** vor.

Liebes Mitglied, für ein tolles Trainingserlebnis für uns alle setzen wir auf Respekt, Sicherheit und Sauberkeit. Diese Verhaltensregeln sind verbindlich und ergänzen unsere AGB. Danke, dass du mitmachst!

Übersicht

- **1. Clean & Ordentlich**
 - **2. Garderobe & Schrankschlüssel**
 - **3. Rücksichtsvoll trainieren**
 - **4. Lautstärke & Nachtruhe**
 - **5. Privatsphäre & Sicherheit**
 - **6. Zutritt**
 - **7. Mindestalter & Kontrollen**
 - **8. Gesundheit & eigenes Risiko**
 - **9. Kostenfolgen auf einen Blick**
 - **10. Verstösse**
-

1. Clean & Ordentlich

Schuhe: Die Trainingsfläche betrittst du nur mit sauberen Hallenschuhen, die nicht draussen getragen wurden. **Separate Sportschuhe allein genügen nicht.** Entscheidend ist, dass du die Schuhe erst im Studio anziehst. Wer über Parkplatz, Tiefgarage oder Strasse läuft, trägt Schmutz herein, auch mit Sportschuhen.

Handtuch: Benutze immer ein Handtuch als Unterlage.

Aufräumen: Alles genutzte Equipment gehört nach Gebrauch vollständig an seinen Platz zurück. Bitte reinige die genutzten Geräte.

Gewichtsscheiben: Bitte nicht an die Wände lehnen oder stellen.

Essen und Rauchen: Im Trainingsbereich nicht erlaubt.

Licht: Bitte lösche nach dem Training in den genutzten Bereichen das Licht.

2. Garderobe & Schrankschlüssel

Spind räumen: Die Garderobenschränke sind Tagesschränke. Bitte räume deinen Schrank nach jedem Training vollständig. Die Schränke sind kein Lagerplatz, Sachen dürfen nicht über Nacht oder mehrere Tage eingeschlossen bleiben.

Schrankschlüssel: Der Schlüssel gehört zum Schrank und bleibt im Studio. Bitte lass ihn beim Gehen im Schloss stecken. Geht ein Schrankschlüssel verloren oder wird er nicht zurückgegeben, müssen wir das ganze Schloss ersetzen. Dafür verrechnen wir **CHF 50.-** pro Schloss, das deckt Material, Versand und Montage.

Nicht zu verwechseln mit deinem **Zutrittsschlüssel** für die Studiotür. Für diesen gelten eigene Regeln, siehe **Abschnitt 6**

Eigene Vorhängeschlösser: Ein mitgebrachtes Vorhängeschloss darf nur während deiner Anwesenheit im Studio am Schrank sein. Bitte nimm es beim Gehen wieder ab. Schlösser, die länger als 48 Stunden am Schrank bleiben, entfernen wir nach Ankündigung. Auch dafür verrechnen wir **CHF 50.-** pro Vorfall. Den Inhalt bewahren wir für eine angemessene Frist auf (AGB Ziffer 10.4).

Wertsachen: Bitte nutze die abschliessbaren Spinde. Für abhandengekommene Gegenstände wird keine Haftung übernommen (AGB Ziffer 10.1).

Fundsachen: Gefundene oder vermisste Gegenstände meldest du bitte über unser **Kontaktformular**

3. Rücksichtsvoll trainieren

Respekt: Ein fairer, freundlicher und respektvoller Umgang miteinander. Jede Form von Diskriminierung, Belästigung oder aggressivem Verhalten ist untersagt.

Geräte: Handle die Trainingsgeräte sorgsam. Defekte meldest du bitte unverzüglich über unser **Kontaktformular** oder direkt beim Personal, falls gerade jemand vor Ort ist. Wer ein Gerät trotz erkennbarem Defekt nutzt, tut dies auf eigenes Risiko (AGB Ziffer 11.2).

Gewichte: Kurzhanteln nicht unkontrolliert fallen lassen. Gewichtsscheiben kontrolliert und leise ablegen, bitte nicht knallen lassen. Kurzhanteln nur im Kraftbereich nutzen.

Standort: Bitte lass die Trainingsgeräte am vorgesehenen Platz und verschiebe sie nicht.

Externe Trainer: Das Mitbringen eines eigenen, nicht bei SAMS GYM angestellten Trainers ist nur nach vorheriger Voranmeldung und Genehmigung gestattet und kostet **CHF 50.-** pro Einheit (AGB Ziffer 14.2).

4. Lautstärke & Nachtruhe

Musik und Videos nur über Kopfhörer, keine Lautsprecher. Telefonate in angemessener Lautstärke. Über Nacht ist die Studiomusik abgeschaltet, bitte nimm in dieser Zeit besonders Rücksicht auf die anderen Trainierenden.

5. Privatsphäre & Sicherheit

Fluchtwege: Fluchtwege und Notausgänge sind jederzeit frei zu halten, bitte nicht mit Taschen oder Equipment blockieren.

Andere filmen oder fotografieren: Strikt verboten. Aufnahmen, auf denen andere Personen erkennbar sind oder deren Privatsphäre beeinträchtigt wird, sind aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes untersagt. Verstösse können zivil- und strafrechtliche Folgen haben und zum sofortigen Hausverbot führen (AGB Ziffer 16.2 und 11.3).

Eigenes Training filmen: Erlaubt, aber nur unter drei Bedingungen (AGB Ziffer 16.3):

- Es ist ausschliesslich dein eigenes Training im Bild und keine andere Person oder deren Eigentum ist identifizierbar.
- Die Aufnahme erfolgt zwischen 21:00 und 06:00 Uhr.
- Du verwendest keine Stative oder Aufnahmetechnik, die den Betrieb oder andere Mitglieder stört.

Kleidung: Bitte trage angemessene Sportkleidung mit bedecktem Oberkörper. Ausnahme ist das CrossGYM Susten, dort ist Oberkörper frei für alle erlaubt.

Nüchternheit: Training nur ohne Alkohol- oder Drogeneinfluss (AGB Ziffer 11.1).

Notfall: In jedem Studio findest du einen Defibrillator, eine Erste-Hilfe-Apotheke, Feuerlöscher und ein Notfall-Funktelefon. Die Standorte und das Vorgehen stehen im Notfallkonzept in unserem Info-Portal.

6. Zutritt

Persönlich: Dein Zutrittsschlüssel ist streng persönlich und nicht übertragbar. Bitte gewähre Unbefugten keinen Zutritt.

Gäste: Probetrainings und Gäste nur nach vorheriger Online-Anmeldung über unsere Webseite (AGB Ziffer 4.4).

Verlust: Verlierst du deine Zutrittskarte, bestellst du eine neue über unser Formular, die Aktivierungsgebühr beträgt **CHF 29.-**. Alternativ gibt es den digitalen Smartphone-Schlüssel für CHF 1.90 pro Monat.

7. Mindestalter & Kontrollen

Mindestalter: Kein Zutritt zur Trainingsfläche für Kinder unter 14 Jahren. Jugendliche ab 14 Jahren nur mit gültigem eigenem Abo.

Vertragsabschluss durch Minderjährige: Unter 18 Jahren braucht es grundsätzlich die Zustimmung einer erziehungsberechtigten Person, unter 16 Jahren ist ein Online-Abschluss nicht möglich (AGB Ziffer 6).

Kontrollen: Zutrittsschlüssel und Ausweis sind auf Verlangen vorzuzeigen (AGB Ziffer 17.5).

Sicherheitsregeln: Bei jedem neuen Abo müssen die aktuellen Sicherheits- und Verhaltensregeln aktiv bestätigt werden.

8. Gesundheit & eigenes Risiko

Mit der Anmeldung bestätigst du, dich nach eigener Einschätzung körperlich fit und gesundheitlich in der Lage zu fühlen, am Training teilzunehmen (AGB Ziffer 9). Bei gesundheitlichen Bedenken, Vorerkrankungen oder während einer Schwangerschaft empfehlen wir dir dringend, vor Trainingsbeginn ärztlichen Rat einzuholen.

Das Training erfolgt auf eigenes Risiko (AGB Ziffer 10). Unsere Studios sind unbemannt, es ist nicht garantiert, dass zu einem bestimmten Zeitpunkt Personal vor Ort ist (AGB Ziffer 10.3). Eine Unfallversicherung ist Sache des Mitglieds.

9. Kostenfolgen auf einen Blick

Vorfall	Betrag	Grundlage
Schrankschlüssel verloren oder nicht zurückgegeben	CHF 50.- pro Schloss	diese Regeln
Vorhängeschloss nach Ankündigung entfernt	CHF 50.- pro Vorfall	diese Regeln
Trainingsplatz grob verunreinigt oder wiederholt nicht aufgeräumt	CHF 50.- pro Vorfall	AGB Ziffer 11.5
Externer Trainer	CHF 50.- pro Einheit	AGB Ziffer 14.2
Ersatz der Zutrittskarte	CHF 29.-	Preisliste

Diese Beträge decken unseren tatsächlichen Aufwand, sie sind keine Strafe. Die Geltendmachung eines weitergehenden Schadens bleibt vorbehalten, etwa für Reparaturen, Reinigung oder Ersatzbeschaffungen.

10. Verstösse

Bei wiederholten kleineren Verstössen erfolgt in der Regel zuerst eine Verwarnung. Schwerwiegende oder wiederholte Verstösse können zur **fristlosen Kündigung** deines Abonnements ohne Rückerstattung führen, zuzüglich einer Bearbeitungsgebühr von **CHF 50.-** (AGB Ziffer 11.3). Über die Beurteilung eines Vorfalls entscheidet die Geschäftsleitung nach Art, Schwere, Reichweite, Auswirkungen und Absicht des Verhaltens.