

Mitgliedsvereinbarung mit

**PatriaFit Sarganserland**

Tannerbrüelstrasse 1

7323 Wangs

Diese Vereinbarung wird zwischen PatriaFit Sarganserland und der nachgenannten Person abgeschlossen. Die nachfolgend abgedruckten Bestimmungen stellen einen verbindlichen Bestandteil dieser Vereinbarung dar.

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Nutzungsgebühr**

Die **Nutzungsgebühr ist für Equipment und Raummiete** zu errichten. Die aktuellen Preise sind auf der Website ersichtlich. Der Betrag muss immer rechtzeitig einbezahlt werden (bei Monatsabos ist ein Dauerauftrag bei der Bank von Vorteil) und ist auf folgendes Konto zu entrichten:

Kantonalbank St. Gallen  
PatriaFit Sarganserland  
BIC: KBSGCH22  
IBAN: CH31 0078 1621 3679 6200 0

**Zusätze zum Mitgliederbeitrag:**

- Wer diesen Beitrag nicht bezahlt ist kein Mitglied. Ist die Person für längere Zeit verhindert, z.B. aufgrund Militärdienstes oder Verletzungen, muss mit dem Vorstand Rücksprache genommen werden. Für diese Situation werden wir sicherlich eine Lösung finden. Nicht-Mitglieder können nur ein Probetraining oder ein Einsteigertraining absolvieren.
- Kein Mitglied hat mit dieser Zahlung Besitzanspruch auf das Equipment oder einen ausserordentlichen Benutzungsanspruch. Das Equipment gehört dem Verein!
- Eine Mitgliedschaft kann monatlich gekündigt werden.
- Wir behalten uns vor den Mitgliederbeitrag - falls nötig - abzuändern, dies werden wir frühzeitig mitteilen. Es gelten die Preise auf der Website [www.patriafit.ch](http://www.patriafit.ch).
- Es gibt keine Rückerstattung des Betrages, auch bei einer allfälligen Auflösung des Vereins nicht.
- Das 10er Abo hat eine Gültigkeit von einem halben Jahr.

**PatriaFit - Regeln**

1. Sicherheit hat oberste Priorität
2. Respektiere PatriaFit
3. Respektiere die anderen Patriaten
4. Respektiere die Coaches
5. Respektiere das Equipment
6. Keine Religion, keine Politik, keine Partnerbörse
7. Trainiere motiviert oder bleib zu Hause
8. Kinder der Patriaten sind willkommen
  - 8.1 Für die Sicherheit der Kinder sind die Eltern verantwortlich
  - 8.2 Eltern haften für ihre Kinder
  - 8.3 Das Training oder andere Patriaten dürfen nicht gestört werden
9. Jeder haftet für sich selbst
10. Für die Trainingseinheiten muss sich jeder anmelden!

**Zusätze zu den Regeln:**

1. Jeder Patriot verhält sich so, dass keinem anderen was passiert. Wir kreuzen keine Trainingswege oder behindern andere durch unser Verhalten beim Training.
2. PatriaFit liegt vielen Patriaten sehr am Herzen. Bitte gehe respektvoll mit Sachen von PatriaFit um.
3. Respektiere alle Patriaten egal welches Geschlecht, Herkunft, Rasse, Religion oder Aussehen dieser hat. Wenn ein persönliches Problem mit einem anderen besteht – löse dies wie ein Erwachsener oder komme zu den Coaches. Wir werden immer eine Lösung finden. Störe oder halte die anderen nicht von ihrem Training ab. Wir sollten eine Gemeinschaft sein und auf uns gegenseitig schauen und uns gegenseitig helfen.
4. Die Coaches geben sich alle Mühe und opfern viel Zeit für PatriaFit, Patriaten und die Trainingseinheiten. Seht dies bitte nicht als selbstverständlich an, da die Coaches alles ehrenamtlich machen.
5. Equipment kostet Geld! Gehe schonend damit um. Lasse es nicht fallen (Einzige Ausnahme: Gefahr oder totale Erschöpfung). Versorge es nach dem Training an dem vorgegebenen Platz.
6. Wir kommen ins Training zum Trainieren – nicht zum Diskutieren. Diese Themen haben keinen Platz bei PatriaFit.
7. Wer ins Training kommt, kommt motiviert bzw. trainiert motiviert und zieht niemanden mit seinem Gejammer runter. Es wird während den Trainingseinheiten nicht belanglos geplaudert, telefoniert oder diskutiert. Telefone haben nichts verloren auf der Trainingsfläche. Wer sich nicht an diese Regel halten kann, bleibt dem Training fern. Wir wollen trainieren!
8. Wer Kinder hat und keinen Babysitter findet, bringt diese natürlich mit ins Training. Die Punkte 8.1, 8.2 und 8.3 müssen zu 100% erfüllt werden.
9. Jeder ist für sich selbst verantwortlich. Unsere Trainingseinheiten sind schwer und sehr anstrengend. Wer nicht in einer guten körperlichen Verfassung ist, muss das Training mit seinem Arzt absprechen. Jeder, der mit uns mittrainiert hat dies getan und kann uns bei Verletzungen nicht belangen. Verletzungen können wir nie vermeiden, aber wir werden alles daran setzen diese zu minimieren.  
Zur Haftung allgemein: Die Benutzung der Anlagen und Einrichtungen der von PatriaFit Sarganserland zur Verfügung gestellten Location erfolgt auf eigenem Risiko. Für Schäden infolge eines Unfalls, einer Verletzung oder einer Krankheit ist jegliche Haftung von PatriaFit Sarganserland oder seiner Funktionäre ausgeschlossen. PatriaFit Sarganserland haftet nicht für den Verlust von Effekten, Wertgegenständen, Geld, Kleidern etc. Ebenfalls ausgeschlossen ist jegliche Haftung für am Ort hinterlegte Gegenstände. Der Abschluss einer Versicherung ist Sache des Mitglieds.
10. Wir brauchen immer die Teilnehmerzahlen für unsere Trainingseinheiten, damit wir ein Training zusammenstellen können (kostet einiges an Zeit). Darum ist es wichtig, dass du dich anmeldest (mind. 2h vor Trainingsbeginn). Dies gilt für jeden, egal ob Neu/Alt oder Coaches. Wer ohne sich anzumelden kommt, kann nicht mittrainieren. Wer trotzdem mittrainieren will bezahlt CHF 5.-- in die Equipment Kasse.

PatriaFit Sarganserland ist rechtlich als Verein organisiert. Es gelten die in den Statuten festgelegten Regelungen und zu dieser Vereinbarung zugestellten Regeln. Die obgenannte Person bestätigt durch die Unterschrift, die Vereinbarung und ihre Beilagen zur Kenntnis genommen und akzeptiert zu haben.

Ort, Datum: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

(bei Minderjährigkeit, ebenfalls Unterschrift des gesetzlichen Vertreters)

**Anhang**

Der Anhang dient nur zur Information und gilt nicht als eigentlicher Bestandteil des Vertrages. Änderungen bezüglich der folgenden Informationen zu unseren Trainings sind vorbehalten. Auf der Homepage [www.patriafit.ch](http://www.patriafit.ch) befinden sich die aktuellsten Angaben.

### **Trainingstage und Trainingszeiten:**

#### **Montag**

06.30 Uhr – 07.15 Uhr: WOD (Early Bird Training)\*

19.30 Uhr – 21.00 Uhr: WOD (Gymnastics)\*

#### **Mittwoch**

19.30 Uhr – 21.00 Uhr: WOD (Cardio & KB)\*

#### **Donnerstag**

19.30 Uhr – 21.00 Uhr: OpenGym\*

#### **Freitag**

19.30 Uhr – 21.00 Uhr: WOD (BSF – Black Shirt Friday)\*

#### **Samstag**

09.00 Uhr – 10.30 Uhr: Einsteigertraining 1 (Stufe 1, jeweils 1. und 2. im Monat)

10.30 Uhr – 12.00 Uhr: Einsteigertraining 2 (Stufe 1, jeweils 1. und 2. im Monat)

#### **Sonntag**

9.00 Uhr – 10.30 Uhr: WOD (Strength)\*

\*für Patriaten mit absolvierten Einsteigertrainings (Stufe 1)

\*\*für Patriaten mit absolvierten Einsteigertrainings (Stufe 1) und mind. 20 besuchten Trainingseinheiten

### **Einsteigertraining & Langhantelmodule (Stufe 1 & 2):**

Das Einsteigertraining wird in zwei Stufen absolviert:

Für Stufe 1 muss jeder Einsteiger zwei Einsteigertrainings (jeweils samstags) absolvieren um an den anderen Einheiten teilnehmen zu dürfen. In der Stufe 1 werden die Grundübungen und Techniken von zum Beispiel Eigengewichts Körperübungen und Kettlebellübungen erklärt/gezeigt.

Für Stufe 2 muss Stufe 1 inkl. 20 besuchten Trainings absolviert worden sein. Stufe 2 besteht aus drei Langhantelmodulen. Wer gerne diese drei Module besuchen würde, meldet sich selbstständig bei den Coaches. Hier werden die Stangenübungen und Techniken erklärt/gezeigt.

Ausgenommen von diesen Einsteigertrainings und Langhantelmodulen sind Leistungssportler oder Sportler die den Coaches nachweisen können, dass sie die Grundübungen und Techniken beherrschen.