



SCHUH- & BEKLEIDUNGSREGELN IM UFD GYM

- In **Straßenschuhen** dürfen die Trainingsflächen **NICHT** betreten werden.
- Das Training ist nur in **Sportkleidung** und mit **sauberen Sportschuhen** oder **Flip-Flops/Badesandalen** erlaubt.
- Training in **Socken oder barfuß** ist außerhalb des Mattenraums **NICHT gestattet**.
- Laufbänder & Stepper dürfen **nur mit sauberen Sportschuhen** benutzt werden.

MATTENRAUM

- Im Mattenraum ist **NUR Barfuß-Training** oder das Tragen von **Ringerschuhen** erlaubt.
- Flip-Flops werden **vor dem Mattenraum ausgezogen** und im **Schuhregal** abgelegt.

FLIP-FLOPS-REGELUNG

- Flip-Flops müssen **von der Umkleide bis zum Mattenraum getragen** werden, da Barfußlaufen durchs Gym nicht erlaubt ist.

TOILETTENRÄUME

- Das Aufsuchen der Toiletten ist **NUR in Sportschuhen oder Flip-Flops/Badesandalen** gestattet.



NOTWENDIGES EQUIPMENT

- Saubere Sportschuhe (für Boxen, Fitness, Laufbänder)
- Flip-Flops (für den Weg von der Umkleide zum Mattenraum)
- Bandagen (für Boxen, Kickboxen, MMA)
- Boxhandschuhe 16 oz (für Boxen, Kickboxen, MMA),
für Kinder 6 bis 8 oz
- MMA-Handschuhe 7 oz (für MMA)
- Bandagen (für Boxen, Kickboxen, MMA)
- Mundschutz (für alle Kampfsportkurse)
- Tiefschutz (für alle Kampfsportkurse)
- Schienbeinschoner (für Kickboxen, MMA)
- Kopfschutz (Sparring für Boxen, Kickboxen, MMA)