HOUSE 18
PERFORMANCE & RECOVERY CLUB

Ethik-Code

Unser verbindlicher Standard für ein sicheres, respektvolles und verantwortungsvolles Trainingsumfeld.

PERFORM.
RECOVER.
BELONG.

Version 5.2 | 07.11.2026 | Inbetriebnahme gemäss Betriebsfreigabe

Mehr als Training.
Gemeinsame Verantwortung.

HOUSE18 steht für einen respektvollen, gesundheitsorientierten und verantwortungsvollen Umgang mit Menschen. Unser Ziel ist ein Trainingsumfeld, in dem sich alle Mitglieder unabhängig von Leistungsniveau, Alter, Geschlecht, Herkunft oder persönlichen Voraussetzungen willkommen und sicher fühlen.

Respekt

Für alle Menschen.

Gesundheit

Vor Leistung.

Fairness

Integrität statt Abkürzungen.

Community

Gemeinsam stärker.

Respekt ist nicht verhandelbar.

Wir begegnen allen Mitgliedern respektvoll, wertschätzend und professionell. Diskriminierung, Mobbing, Belästigung, Einschüchterung sowie abwertendes oder übergriffiges Verhalten werden bei HOUSE18 nicht toleriert.

01 **Persönliche Grenzen**

Wir respektieren persönliche Grenzen und die Privatsphäre.

02 **Körperkontakt**

Körperkontakt erfolgt nur, wenn er für die Betreuung sinnvoll ist und die betroffene Person einverstanden ist.

03 **Gleichbehandlung**

Alle sind unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, Leistungsniveau oder persönlichen Voraussetzungen willkommen.

Gesundheit vor Leistung.

Leistungssteigerung ist ein wichtiger Bestandteil unseres Angebots - die körperliche und psychische Gesundheit hat jedoch immer Vorrang.

01 **Balance**

Wir fördern eine ausgewogene Balance zwischen Training, Belastung und Regeneration.

02 **Langfristigkeit**

Training soll langfristig zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden beitragen.

03 **Abklärung**

Bei gesundheitlichen Beschwerden empfehlen wir die Abklärung durch qualifizierte medizinische oder therapeutische Fachpersonen.

04 **Verantwortung**

Hinweise auf Überlastung, Beschwerden oder riskantes Verhalten werden ernst genommen und respektvoll angesprochen.

Verantwortung vor Ego.

Unsere Coaches orientieren sich an den individuellen Voraussetzungen, Zielen und Fähigkeiten der Mitglieder.

01 **Angemessen steigern**

Trainingsbelastungen werden nachvollziehbar und angemessen gesteigert.

02 **Technik zuerst**

Eine technisch korrekte und sichere Ausführung hat Vorrang vor Gewicht, Geschwindigkeit oder Wettbewerb.

03 **Realistisch kommunizieren**

Wir kommunizieren realistisch und machen keine falschen Versprechen bezüglich Leistungssteigerung, Muskelaufbau oder Gewichtsverlust.

Verantwortung statt Extreme.

Wir fördern einen verantwortungsvollen Umgang mit Training, Ernährung und leistungsbezogenem Verhalten. Wir verherrlichen weder exzessives Training noch extreme Ernährungsweisen, zwanghaftes Verhalten oder gesundheitsschädigende Methoden zur Veränderung von Körpergewicht oder Körperzusammensetzung. Hinweise werden respektvoll und diskret angesprochen. Bei Bedarf empfehlen wir geeignete Fachstellen oder medizinische Fachpersonen.

Sauberer Sport.
Keine Abkürzungen.

HOUSE18 steht für sauberen und fairen Sport. Wir lehnen den missbräuchlichen Einsatz von Dopingmitteln, anabolen Steroiden und anderen gesundheitsgefährdenden oder illegalen leistungssteigernden Substanzen ab.

Keine Empfehlung

Wir empfehlen oder vermitteln keine Dopingmittel.

Keine Unterstützung

Wir unterstützen keine missbräuchliche Anwendung leistungssteigernder Substanzen.

Keine Beschaffung

Wir verkaufen, beschaffen oder geben keine Anleitungen.

Nachhaltige Leistung

Training, Ernährung und Regeneration bilden die Grundlage nachhaltiger Leistungsentwicklung.

Medizinisch verordnete Medikamente werden durch die zuständigen medizinischen Fachpersonen beurteilt und behandelt.

Sicherheit und Professionalität.

Sicher trainieren.

Training unter erheblichem Einfluss von Alkohol, illegalen Drogen oder anderen Substanzen, welche die sichere Trainingsfähigkeit beeinträchtigen, ist nicht gestattet. Bei begründeten Zweifeln können Mitarbeitende das Training zum Schutz aller Beteiligten untersagen.

Kompetenz kennt ihre Grenzen.

Unsere Mitarbeitenden handeln innerhalb ihrer Ausbildung, Qualifikation und Kompetenz. Wir unterscheiden klar zwischen Training und Coaching sowie medizinischer, physiotherapeutischer, psychologischer oder ernährungsmedizinischer Behandlung. Wo unsere Kompetenzen enden, ziehen wir geeignete Fachpersonen hinzu oder empfehlen eine entsprechende Abklärung.

Privatsphäre ist nicht verhandelbar.

Persönliche und gesundheitliche Informationen behandeln wir vertraulich und verwenden sie nur im Rahmen der Betreuung sowie unter Einhaltung der geltenden Datenschutzbestimmungen. Fotos, Videos oder persönliche Geschichten werden nur mit entsprechender Zustimmung veröffentlicht oder für Marketingzwecke verwendet.

Verantwortungsbewusster Umgang mit Suchtthemen

HOUSE18 fördert einen gesundheitsbewussten und respektvollen Umgang mit Training und dem eigenen Körper. Wir nehmen substanzbezogene und verhaltensbezogene Suchtthemen ernst, einschliesslich problematischen Alkoholkonsums, Drogenmissbrauchs und zwanghaften Trainingsverhaltens.

- Training und Recovery dürfen nicht unter beeinträchtigendem Einfluss von Alkohol, Drogen oder anderen Substanzen genutzt werden.
- Mitarbeitende fördern weder den Missbrauch von Substanzen noch gesundheitsgefährdendes Trainingsverhalten. Der Umgang mit Doping ist zusätzlich im entsprechenden Abschnitt dieses Ethik-Codes geregelt.
- Bei konkreten Anzeichen einer Gefährdung sprechen wir die betroffene Person diskret und respektvoll an. Bei unmittelbarem Sicherheitsrisiko unterbrechen wir die Nutzung.
- Wir stellen keine Suchtdiagnosen und bieten keine Suchttherapie an. Bei Unterstützungsbedarf verweisen wir an geeignete medizinische Fachpersonen oder Suchtberatungsstellen.
- Persönliche Anliegen behandeln wir vertraulich und ohne Stigmatisierung. Informationen werden nur im erforderlichen und berechtigten Personenkreis bearbeitet.

Mitglieder können sich mit entsprechenden Anliegen vertraulich an Damian Fritschi wenden.

Suchtthemen ergänzt am 07.11.2026 | Bestandteil des Dokumentensatzes V5.2

Ein Club.
Ein gemeinsamer Standard.

Vorleben, was wir vertreten.

Geschäftsleitung, Mitarbeitende und Coaches sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst. Wir leben einen verantwortungsvollen Umgang mit Training, Leistung, Ernährung und Regeneration vor und fördern eine Kultur, in der Fortschritt nicht auf Kosten der Gesundheit erreicht wird.

Gemeinsame Verantwortung

Ein respektvolles und sicheres Trainingsumfeld entsteht durch alle Menschen, die HOUSE18 nutzen. Wir erwarten von unseren Mitgliedern einen respektvollen Umgang miteinander, mit unseren Mitarbeitenden, unserer Infrastruktur und den gemeinsamen Trainingsbereichen. Beobachtete Verstösse gegen diese Grundsätze können jederzeit vertraulich bei der Geschäftsleitung gemeldet werden.

Unser Versprechen

Wir fördern Leistung, ohne Gesundheit aufs Spiel zu setzen.
Wir behandeln Menschen mit Respekt.
Wir stehen für fairen und dopingfreien Sport.
Wir kennen unsere fachlichen Grenzen.
Wir schaffen einen Ort, an dem Performance, Recovery und Community langfristig zusammengehören.