Abreise:	Das Zimmer bitte am Abreisetag möglichst früh räumen, idealer Weise noch vor Seminarbeginn (08:30 Uhr) oder spätestens in der 1. Pause. Bitte „Checkout“ am Empfang nicht vergessen.
Allergie:	Allergiker können sich gerne bei unserem Küchenchef Ralf Holzapfel melden. Das Küchenteam wird entsprechende Speisenangebote individuell anbieten.
Anreisebegrüßung:	Bei Anreise am Sonntag gibt es ein Begrüßungsinfo am Empfang und Montagmorgen wirst du durch die Referent*innen begrüßt.
Anschrift:	IG Metall Bildungszentrum, Otto-Brenner-Straße 100, 45549 Sprockhövel
Babyfon:	Am Empfang erhältst du bei Bedarf ein Babyfon. Die Anleitung hierfür ist hinterlegt.
Bademantel:	Liegt am Empfang für euch bereit.
Bezahlung:	Wir akzeptieren Maestro, MasterCard, Visa, American Express
Billard:	Im Foyer steht ein Billardtisch zur Verfügung. Die Queues und die Billard-Kugeln sind am Empfang erhältlich.
Bowling:	Reservierung der Bowlingbahn in der Kneipe oder beim Service im Restaurant. Spielzeiten: Termin 1: 19:00–21:00 Uhr Termin 2: 21:30–23:30 Uhr
E-Mobilität:	Auf dem Parkplatz des Bildungszentrums befinden sich zwei Ladesäulen für E-Fahrzeuge. Die Leistung pro Anschluss beträgt 22 kW.
Empfang:	Der Empfang im Foyer ist ständig besetzt und unter der Rufnummer 02324/7060 rund um die Uhr zu erreichen. Bei allen Fragen zum Haus, Infos und Buchungen (z.B. Massagen und Mieträder), Mängelmeldungen oder Erste-Hilfe-Bedarf helfen euch die Kolleginnen und Kollegen gerne weiter.
Energie:	Die erforderliche Wärme- bzw. Kälteleistung für das Gebäude wird mit Hilfe von Erdwärme erzeugt.
Erste Hilfe:	Über die Rufnummer 02324/7060 und direkt am Empfang.
Fahrräder:	Mountain- und E-Bikes können am Empfang für die Erkundung der Umgebung geliehen werden.
Fax:	Ein Fax (02324/706 330) steht am Empfang zur Verfügung.
Fitness:	Morgens oder abends empfiehlt sich eine individuelle Fitnesseinheit auf unseren Sportgeräten: - 2 x Laufband - 2 x Crosstrainer - 2 x Ergometer - 1 x Kraftturm

Fitness Kurse:

Viel Vergnügen bietet das gemeinschaftliche Bewegungs- und Sportangebot mit **Anja** oder **Katrin**. Die Diplomsportlehrerinnen bieten am **Montag**- und **Mittwochabend** jeweils zwei Runden Bewegung pur. Beide Runden setzen beim Training einen anderen Fokus. Sie können also gut kombiniert werden. Das Programm ist moderat abgestimmt auf Alter, Interessen, Wünsche in der Gruppe sowie auf das Wetter.
Runde 1:
17:45–19:00 Uhr:
Den Rücken stark machen, Körperhaltung verbessern, Verspannungen lösen. Kräftigung, Mobilisation und Entspannung.
Runde 2
19:00–20.15 Uhr:
Den Körper straffen und Kondition aufbauen. Bewegung, die Spaß macht. Moderates Training für Fitness und Ausdauer.

Heizung/Kühlung:

Bei geöffnetem Fenster wird die Heiz- Kühldecke der Hotelzimmer in den Standby-Modus geschaltet.

Homepage:

Ein Blick lohnt sich: https://igmetall-sprockhoevel.de/

Honig/Bienen:

Unser Küchenchef ist geprüfter Bienenmeister und versorgt das Bildungszentrum mit Honig vom Gelände des Bildungszentrums.

Internet/WLAN:

WLAN ist im gesamten Haus verfügbar

Kinderbetreuung:

Das Bildungszentrum Sprockhövel bietet als einzige Bildungseinrichtung der IG Metall ganzjährig eine kostenlose Kinderbetreuung an.
Die Öffnungszeiten unseres Kindertreffs sind identisch mit den Seminarzeiten Montag bis Freitag, bei 14tägigen Seminaren auch am Samstag.
Der Kindertreff ist ein gemeinsames Angebot der IG Metall und der Arbeiterwohlfahrt. Das Angebot richtet sich an alle Metallerinnen und Metaller, die zusammen mit ihren Kindern an einem Seminar oder einer Veranstaltung des Hauses teilnehmen möchten.
Während der Mahlzeiten, abends und nachts sind die Kinder mit ihren Eltern zusammen. So können die Eltern in entspannter Atmosphäre an ihrem Seminar oder der Tagung teilnehmen und dabei dennoch relaxed viel Zeit mit ihren Kindern verbringen. Der Hotelcharakter des Hauses und eine Atmosphäre, in der sich die Kinder wohlfühlen, machen den Aufenthalt bei uns zum „kleinen gemeinsamen Urlaub“.
Bitte beim Kofferpacken auch an folgendes denken:

- Krankenversicherungskarte
- Hausschuhe
- Wetterfeste Kleidung / Gummistiefel

Kleine Bar:

Am Tresen des Empfangs befindet sich unsere kleine Bar, an der du tagsüber alkoholfreie Getränke und Süßigkeiten erwerben kannst. Nach Seminarende besteht auch die Möglichkeit alkoholische Getränke zu bekommen.

Licht/Steckdosen:	Mit dem Ausschalten der Beleuchtung sind automatisch auch die Steckdosen am Bett abgeschaltet (Schutz vor Elektrosmog beim Schlaf).
Massage:	Infos, Preise und Anmeldung am Empfang. Massagen für 25 / 40 / 60 Minuten buchbar Montag bis Donnerstag: 18:00–21:30 Uhr
Mobilfunk:	Inhouseversorgung von Telekom und Vodafone im gesamten Bildungszentrum möglich, außer Hotel. Schutz vor Elektrosmog in den Hotelzimmern.
Nordic-Walking:	Der Wald ist ideales Gelände für kurzweilige Spaziergänge, sowie Liebhaber von Nordic-Walking (Stöcke sind am Empfang ausleihbar). Direkt gegenüber vom Haupteingang beginnt der hauseigene Wald-Rundweg (einfach immer konsequent links halten und man landet wieder am Haus).
Notruf:	Hausintern über die Rufnummer 19, vom Hotelzimmer 02324/7060

Öffnungszeiten:

Frühstück/werktags	07:00 - 09:00 Uhr
Frühstück/Wochenende	07:00 - 10:00 Uhr
Mittagessen	12:00 - 13:45 Uhr
Abendessen	17:30 - 19:30 Uhr
Pausen-Treff 1 + 2: vormittags	09:30 - 10:30 Uhr
Pausen-Treff 1 + 2: nachmittags	14:30 - 16:00 Uhr
Kneipe täglich	19:00 - 00:00 Uhr
bei Anreise sonntags	19:00 - 23:00 Uhr
Bowling täglich in zwei Runden	19:00 - 23:30 Uhr
Saunazeiten	17:30 - 23:00 Uhr
Massagen Mo. bis Do. Fitness &	18:00 - 21:30 Uhr
Fitness & Bewegung Mo. & Mi.	17:30 - 18:45 Uhr (Runde 1) 18:45 - 20:00 Uhr (Runde 2)
Fitnessgeräte/täglich	06:30 - 08:30 Uhr und 12:30 - 23:00 Uhr

Post:	Post kann am Empfang abgegeben bzw. abgeholt werden.
Rauchen:	Der Gesundheit zu Liebe ist das gesamte Haus rauchfrei, das gilt auch für alle Hotelzimmer. Die Brandmeldeanlage ist äußerst sensibel, deshalb bitte an diese Regel halten. Vorgesehene Raucherbereiche sind die Balkone von Pause 1 und 2 (Seminargebäude) und der Windfang (Kneipe/Gartenebene).
Regenschirme:	Am Empfang zum Ausleihen.
Safe:	Im Kleiderschrank des Hotelzimmers befindet sich ein Safe für Wertsachen.
Saftbar:	Im Foyer befindet sich eine mobile Saftttheke mit einem vielfältigen Sortiment an Säften.

Sauna	Unsere attraktive Saunalandschaft bietet mit zwei finnischen Saunen und einem Dampfbad Erholung und Entspannung. Dazu gehören Massage- und Umkleideräume, großräumige Duschen sowie ind schöner Ruheraum mit Außenterrasse. **Öffnungszeiten:** 17:30 - 23:00 Uhr Di.: Frauensauna Do.: Männersauna an allen anderen Tagen gemischte Sauna.
Schranke:	Mit deiner Zimmerkarte kannst du die Schranke öffnen. Für die Ausfahrt ist keine Karte erforderlich.
Seminarzeiten:	Dein Seminar beginnt um 08:30 und endet um 17:15 Uhr.
Spiele:	Am Empfang und in der Kneipe werden Gesellschaftsspiele zur Verfügung gestellt.
Sportanlagen:	Ein Multifunktionsspielfeld mit zwei Toren und zwei Basketballkörben, eine Tischtennisplatte und eine Bouleanlage befinden sich auf unserem Außengelände. Infos, Anmeldung und Erhalt der Spielgeräte am Empfang.
Strom:	Das Bildungszentrum bezieht zertifizierten Ökostrom aus deutscher Wasserkraft.
Teamseilgarten:	Die Stationen sind ausschließlich unter fachlicher Anleitung zu nutzen und Teil der Seminararbeit (Info: Homepage und bei den Referenten*innen).
Tischtennis:	Tischtennisbälle und -schläger für die Tischtennisplatte im Außengelände/vor den Seminarräumen im 1. OG erhältst du am Empfang.
Trinkflasche:	In deinem Zimmer steht eine Trinkflasche für dich bereit. Diese kannst du an folgenden Wasserspendern befüllen: Alle Seminarräume, Pause 1 und 2 und Konferenzraum 4. OG.
Veganes Essen:	In unserem Buffettbereich gibt es ein spezielles Angebot für Veganer.
Wasserspender:	Aus ökologischen Gründen haben wir die Trinkwasserversorgung von PET-Flaschen auf Trinkwasserspender umgestellt. Aufstellungsorte: Alle Seminarräume, Foyer, Pause 1 und 2 und Konferenzraum 4. OG.
Zimmerkarte:	Nur mit dem Einstecken der Zimmerkarte funktionieren Licht und Strom im Zimmer.
Zusatzkissen:	Ein 2. Kissen befindet sich im Kleiderschrank, für ein kleineres Kissen bitte am Empfang melden.