

Benutzungsreglement Kraftraum

Öffnungszeiten

- Montag-Sonntag, Brugg 06.00-23.00 Uhr, Muttenz 06.00-24.00Uhr

Betreuung

- Einführungskurse ins Fitness- und Krafttraining sowie Angebote im Bereich Personal Training (Trainings- und Ernährungsberatung) werden unter www.fhnw.ch/sport angeboten.

Allgemein

- Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Der FHNW Hochschulsport lehnt jede Haftung ab.
- Umkleidekabinen und Duschen sind auf der Eingangsebene des Sportausbildungszentrums. Jacken können im Kraftraum aufgehängt werden. Für Taschen und Rucksäcke hat es Ablagefächer.
- Das Training ist nur in Sportkleidung und sauberen Turnschuhen erlaubt.
- Hilfsmittel (Matten, Gleichgewichtsgeräte, Physiobälle, etc.) müssen nach dem Gebrauch wieder versorgt werden.
- Getränke bitte nur in verschliessbaren Flaschen, Esswaren nur ausserhalb des Kraftraums konsumieren.
- Zugang zum Kraftraum nur mit FH Card und der nicht übertragbaren, kostenpflichtigen Zutrittsberechtigung. Bei Missbrauch (z.B. Nutzung derselben FH Card durch mehrere Personen) wird die Zutrittsberechtigung ohne Rückerstattung der Kosten entzogen.
- Geleitete Trainings oder Einführungskurse haben Vorrang.

Kraftmaschinen

- Kein Training ohne Frottiertuch! Sitz- und Liegeflächen (Polster) während dem Training mit einem Handtuch (Schweissunterlage) abdecken.
- Kraftgeräte zwischen einzelnen Serien (Trainingspausen) freigeben.

Kardiogeräte

- Sitzflächen und Handgriffe nach Gebrauch mit Desinfektionsmittel reinigen.

Freigewichte / Bankdrücken

- Gewichtsscheiben sind nach Gebrauch von den Maschinen / Stangen zu entfernen und zurückzulegen (bitte nicht auf den Boden fallen lassen!).
- Kurzhanteln sind wieder auf den Hantelständer zurückzulegen.
- Die Sicherung der Powerstation (Bankdrücken, Kniebeugen, etc.) darf bei alleiniger Benützung **unter keinen Umständen** entfernt werden. Sie muss in der Höhe der Übung angepasst werden.

Bei Anregungen oder Defekten bitte den FHNW Hochschulsport kontaktieren.

Besten Dank für die Kenntnisnahme.

FHNW Hochschulsport

hochschulsport@fhnw.ch