

Benutzungsreglement Krafraum

Öffnungszeiten

- Montag - Sonntag, Brugg 6.00 - 23.00 Uhr, Muttenz 6.00 - 24.00 Uhr

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 Krafraum 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 Krafraums konsumieren.
- Zugang zum Krafraum nur mit FH Card und der nicht übertragbaren, kostenpflichtigen Zutrittsberechtigung. Bei einem Missbrauch behalten wir uns vor, eine Busse von 150.- CHF zu erheben und Strafanzeige zu erstatten.
- 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