

## Nutzungsinformationen Kraft- und Cardiorraum

- Die Buchung des Kraftsport- und Kardio-Raums beinhaltet die Nutzungsmöglichkeit beider Trainingsräume.
- Die Buchung des Kraftsport- und Kardio-Raums beinhaltet die semesterweise, terminlich ungebundene, bei Bedarf wöchentlich mehrmalige Nutzung der Trainingsräume während der regulären Öffnungszeiten
- Aufgrund der begrenzten Raumgrößen können maximal acht Sportler gleichzeitig in einem Raum trainieren. Für eine bessere terminliche Abstimmung untereinander, hängt am Eingang der Räume eine individuell nutzbare aber unverbindliche Planungsliste.
- Während der Öffnungszeiten gilt "freies Training".
- Montag bis Donnerstag stehen ab 20.30Uhr Trainer für Fragen oder Anliegen zur Verfügung.

## Usage information strength and cardio room

- Booking the weight training and cardio room includes the possibility to use both training rooms.
- Booking the weight training and cardio room includes the use of the training rooms during the regular opening hours - during the entire semester - not bound to a specific date - if required several times a week.
- Due to limited room sizes, a maximum of eight (8) athletes can work out in a room at one time. This must be adhered to and maintained as needed. For better scheduling coordination among each other, there is an individually usable but non-binding scheduling file hanging at the entrance of the rooms.
- During regular opening hours, "free training" applies.
- Monday to Thursday, coaches are available from 8.30pm for questions or concerns.

### Öffnungszeiten des Kraft- und Cardio-Raums zur individuellen und freien Nutzung Opening hours of the strength and cardio room for individual and free use

Montag / Monday	Dienstag / Tuesday	Mittwoch / Wednesday	Donnerstag / Thursday	Freitag / Friday
09.00 - 21.50 Uhr	13.00 - 21.50 Uhr	12.00 - 21.50 Uhr	09.00 - 13.00 Uhr 15.00 - 18.30 Uhr 20.20 - 21.50 Uhr	09.00 - 14.00 Uhr