

## 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.
- Die Nutzung ist erst nach persönlicher QR-Code-Registrierung im Büro des Unisportzentrums möglich.
- Aufgrund der begrenzten Raumgrößen können maximal acht Sportler gleichzeitig in einem Raum trainieren.
- **Alleine Trainieren ist untersagt!** Sorge immer dafür das mindestens ein weiterer Sportler anwesend ist.
- Während der Öffnungszeiten gilt "freies Training".
- Betreutes Training: von Montag bis Donnerstag stehen ab 20.30Uhr Trainer für Fragen oder Anliegen zur Verfügung.

## Usage information strength and cardio room

- Booking the GYM and cardio room includes the use of **both** training rooms.
- The booking of the GYM and cardio room includes the use of the training rooms during regular opening hours on a semester basis, with no time restrictions and several times a week if required.
- Use is only possible after personal QR code registration at the University Sports Centre office.
- Due to the limited room sizes, a maximum of eight athletes can train in one room at the same time.
- **Training alone is prohibited!** Always ensure that at least one other athlete is present.
- Free training" applies during opening hours.
- Supervised training: from Monday to Thursday, trainers 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	09.00 - 21.50 Uhr	09.00 - 21.50 Uhr	09.00 - 18.30 Uhr 20.20 - 21.50 Uhr	09.00 - 18.00 Uhr