


ATG-Kraftkammer-Nutzung

Ab sofort ist es möglich, die Kraftkammer außerhalb der benötigten Trainingszeiten unserer Leistungssportler und der organisierten Kurse zu nutzen.

Die rot  gekennzeichneten Zeiten stehen ab sofort für alle ATG Mitglieder zur Nutzung zur Verfügung.

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00 - 8:30	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
8:30 - 9:00	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
9:00 - 9:30	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
9:30 - 10:00	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
10:00 - 10:30	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
10:30 - 11:00	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green
11:00 - 11:30	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green
11:30 - 12:00	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green
12:00 - 12:30	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green
12:30 - 13:00	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
13:00 - 13:30	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
13:30 - 14:00	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
14:00 - 14:30	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
14:30 - 15:00	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
15:00 - 15:30	Red	Red	Red	Red	Red	Red	Red
15:30 - 16:00	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green
16:00 - 16:30	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	SWIMM Fun	Light Green	Light Green
16:30 - 17:00	Light Green	SWIMM FUN	Light Green	Light Green	SWIMM Fun	Light Green	Light Green
17:00 - 17:30	Light Green	LA+Swim	Swim A-Kader	KK Schwimm B-Kader	Swim A-Kader	Light Green	Light Green
17:30 - 18:00	LA	Light Green	LA	LA	Light Green	Light Green	Light Green
18:00 - 18:30	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green
18:30 - 19:00	Boxen Damen	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green
19:00 - 19:30	Light Green	Hurricane I	Light Green	Hurricane III Ladies	Hurricane II	Light Green	Light Green
19:30 - 20:00	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green
20:00 - 20:30	Light Green	U16-U18 Borkenstein	Light Green	U16-U18 Borkenstein	Light Green	Light Green	Light Green
20:30 - 21:00	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green
21:00 - 21:30	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green	Light Green

Für Einsteiger und Interessierte bieten wir gemeinsam mit Alexander Rossi (Personal-Trainer) folgende Termine in der Kraftkammer. Alexander verrät Tipps und Tricks, damit sich jeder ein individuelles und richtiges Training zurechtlegen kann.

Termine: 04.01./09.01./18.01./23.01.2017 jeweils von 19.30-21.00 Uhr

Tipp:- Krafttraining für ältere Menschen.

Mit zunehmendem Alter geht eher Muskelmasse verloren als etwa Ausdauerleistung. Das Problem ist auch nicht die Schnelligkeit, denn im Alter kann man vieles ruhiger und langsamer angehen. Aber wer mit seinen Einkaufstaschen es nicht mehr in den dritten Stock schafft, hat einen Mangel an Kraft.

Für die Benützung der ATG-Kraftkammer gelten folgende Bestimmungen

Die Benützung der Kraftkammer ist für Mitglieder erst nach erfolgter Anmeldung im ATG-Büro gestattet. Die Benützung erfolgt auf eigene Gefahr und für wie auch immer geartete Unfälle und Verletzungen werden keine Haftungen übernommen. Die Benützung der Kraftkammer ist nur mit Sportkleidung, sowie mit Turnschuhen mit heller Sohle gestattet. Der Zutritt ist nur mit eigenem Zugangschip und zu den freigegebenen Nutzungszeiten möglich. Die Handhabung der Geräte hat sachgemäß zu erfolgen. Aus hygienischen Gründen ist ein Handtuch auf die Sitze zu unterlegen und etwaige Verunreinigungen (Schweiß, Straßenschmutz) sind zu beseitigen (Desinfektionsmittel und Papierhandtücher sind vorhanden). Nach Benützung der einzelnen Übungsstationen sind die Hanteln und Gewichte wieder an den dafür vorgesehenen Plätzen zu verwahren. Schäden an Geräten sind unverzüglich dem ATG-Büro bekannt zu geben. Bitte die Kraftkammer sauber hinterlassen!

Semesterbeitrag: € 100,-/Chipkaution: € 35,-