

Kraftraumplan

Sport- und Freizeitanlage

Hinweise:

- Zu den angegebenen Zeiten findet kein freies Training statt. Zu allen anderen Zeiten ist freies Training möglich!
- Der Kraftraum wird Mo.– Do. von 14:00 – 15:00 Uhr durch Auszubildende der Siemens AG genutzt, wodurch eine höhere Auslastung möglich ist.
- Die Trainingszeiten für Siemens-Pensionäre und Rentner sind bis 17:00 Uhr vorgesehen.
- Die Kraftraumordnung (Teil der Hausordnung) ist stets einzuhalten.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donners-tag	Freitag	Samstag / Sonntag
09:15 – 10:00 Uhr Einweisung Kraftraum / Cardioraum		09:00 – 09:45 Uhr Einweisung Kraftraum / Cardioraum			Öffnungszeiten Kraftraum Mo. – Fr.: 07:00 – 23:00 Uhr Sa.: 07:00 – 17:30 Uhr So.: 09:00 – 16:30 Uhr
	10:15 – 11:15 Uhr Einweisung Kraftraum / Cardioraum				
	16:30 – 17:00 Uhr Damen				
		17:00 – 17:45 Uhr Einweisung Kraftraum			
18:00 – 19:30 Uhr Präventives Muskeltrai- ning					
		19:00 – 20:00 Uhr Präventives Muskeltrai- ning	19:00 – 20:00 Uhr Präventives Muskeltrai- ning		