

## **Kraftraum:**

**Unser Ruderclub besitzt auf dem Clubgelände einen eigenen kleinen Kraftraum.**

Speziell in den Wintermonaten ist das Rudern auf dem Neckar oft nicht möglich. Damit auch in dieser Zeit die Gelegenheit besteht sich fit zu halten bieten wir unseren Mitgliedern die Möglichkeit, mit vielseitigen Geräten den Muskelaufbau- und -erhalt zu trainieren.

In diesem Raum befinden sich auch einige Ruderergometer, welche annähernd die gleiche Muskulatur wie beim richtigen Rudern beanspruchen.

Jährlich veranstaltet der Ruderclub Neptun auch den mittlerweile sehr stark frequentierten „Ergo-Cup“. Teilnehmer vieler Ruder- und Sportvereine messen sich an den Ergometern, die visuell zusammenschaltet ein spannendes Rennen bieten.

Mitglieder können den Kraftraum nach einer intensiven Einweisung durch den Sportwart selbständig täglich von 08.00 - 22.00 Uhr nutzen.

Eine Einweisung ist notwendig um richtig mit den Geräten umgehen zu können und um Verletzungen zu vermeiden.

Zu beachten sind auch die [Regeln zur Kraftraumnutzung](#)

## Regeln für die Kraftraumnutzung:

- Die Nutzung des Kraftraumes nur täglich in der Zeit von **8:00 Uhr bis 22:00 Uhr** gestattet!
- Die Benutzung des Kraftraumes ist **nur für Mitglieder** gestattet!
- Unbedingtes **leserliches Eintragen** in die Anwesenheitsliste **vor und nach** dem Training durch jeden Benutzer des Kraftraumes.
- Die Anwesenheitsliste ist ein Dokument und muß ordentlich geführt werden! Bei Verunstaltungen wird sich der Vorstand vorbehalten, entsprechende Maßnahmen zu ergreifen.
- Ein einmaliges Probetraining verbunden mit einer Einweisung ist **unbedingt vorher beim Vorstand oder der Trainerin anzumelden**.
- Der Kraftraum ist immer **aufgeräumt zu verlassen**. Alle Geräte und Hanteln sind nach dem Training aufzuräumen und zu reinigen. Jeglicher Müll ist zu entsorgen, ein Mülleimer steht vor der Tür.
- Jedes Mitglied ist mitverantwortlich, dass die Benutzung des Kraftraumes ordnungsgemäß erfolgt.
- Aus versicherungsrechtlichen Gründen ist die Nutzung des Kraftraumes durch Nichtmitglieder untersagt.
- Der Schlüssel für den Zugang des Kraftraumes darf nicht weitergegeben werden.
- Nach dem Training ist der Kraftraum immer **abzuschliessen!**

Ansprechpartner sind: Der Vorstand die Trainerin

### **Bemerkung:**

Jedes Mitglied sollte darauf bedacht sein, dass der Kraftraum im ordentlichen Zustand erhalten bleibt. Ferner ist unbedingt darauf zu achten, dass sich keine Nichtmitglieder unsere Einrichtungen zu Nutze machen.

Bei Problemen oder Zuwiderhandlungen bitte Rückmeldung an den Vorstand oder an die Trainerin.

Der Vorstand