

Fitnessrum

Fitnessrummet i kælderen under 16B er til fri afbenyttelse for beboerne mellem kl. 08:00-21:00.

Beboere har lov til at medtage en enkelt gæst i forbindelse med brug af fitnessrummet. Beboeren er ansvarlig for gæsten og skal være tilstede sammen med gæsten under træningen.

Når fitnessrummet bruges, skal følgende regler overholdes:

- Vægtstang og skiver må ikke efterlades på bænken, da vægten synker ned i læderet og på sigt ødelægger bænken
- De justerbare håndvægte skal altid sættes tilbage i holderen efter brug.

OBS For at justere på vægten, skal begge sider i holderen drejes over på samme vægt

- Vis hensyn til overboerne og hold støj på et moderat niveau.
- Ryd op efter dig selv og efterlad altid rummet mindst lige så pænt, som da du kom.