

GHB Gym Infoblatt

Allgemeines

- Der **Kraftraum** befindet sich im GHB 8 im Eingangsbereich (Raum mit den halbabgeklebten Scheiben).
- Der **Boxraum** befindet sich im GHB 2 im EG.
- Im Kraftraum (GHB 8) befinden sich Lautsprecherboxen. Wer Musik hören will kann dort gerne sein Handy etc. anstecken.

- Trainingsdauer 1 Stunde (wenn nicht anders vereinbart)
- Öffnungszeiten täglich von 8:00 Uhr bis 22:00 Uhr.
- Prinzip des *fliegenden Wechsels*, d.h. es wird versucht, dass der Schlüssel direkt im Kraftraum an den Nächsten weitergegeben wird.
- Bei der ersten Reservierung wird demjenigen, der trainieren möchte, via Facebook mitgeteilt wo er den Schlüssel abholen kann.
- Das Training erfolgt auf eigene Gefahr. Für Sach- oder Personenschäden wird keine Haftung übernommen.

- Außerdem gibt es einen **Tischtennisraum**¹ (Sponeta-Platte). Dieser befindet sich im GHB 4 (Eingangsbereich) und kann jederzeit ohne vorherige Anmeldung genutzt werden. Schläger und Bälle bitte selbst mitbringen.

Regeln

Im Gym gelten ein paar Grundregeln, die dazu dienen die Nutzung für alle so optimal wie möglich zu gestalten.

- Beim Training bitte ein **Handtuch** benutzen
- Bitte wenn möglich nur zu zweit trainieren
- Bitte die Trainingszeiten von i.d.R. einer Stunde einhalten. Der Nächste möchte auch eine Stunde trainieren!
- **WICHTIG: Die Räume werden sauber und ordentlich verlassen!** D.h. Geräte werden so verlassen wie man sie vorgefunden hat. **Hantelscheiben werden auf die dafür vorgesehenen Hantelscheibenständer gesteckt (bitte beachtet dabei das Foto über den Hantelscheibenständern, wie die Scheiben aufgesteckt werden).** Hantelstangen, Griffe etc. werden auf die dafür vorgesehenen Ablagen gelegt.
- Falls ihr die Fenster während dem trainieren öffnet und nach euch keiner im Raum ist, dann schließt bitte alle Fenster beim Verlassen!

Ausstattung

Die Ausstattung unserer Räume findet sich auf der Facebook-Seite unter [Notizen](#).

¹ Anmerkung: Der Tischtennisraum ist nur für sportliche Aktivitäten vorgesehen und nicht für Spiele mit alkoholischen Getränken (wie z.B. Bierpong). Sollte ein solcher Fall bekannt werden, dann wird der Tischtennisraum mindestens für das laufende Semester komplett geschlossen (und das wäre nicht das erste Mal!).

Terminvereinbarung

Die Terminvereinbarung erfolgt grundsätzlich über die Facebook-Seite **GHBGym** (<https://www.facebook.com/GHBGym>):

1. Unter dem Tab *Terminkalender* in Facebook oder alternativ für den Krafraum *hier*² bzw. für den Boxraum *dort*³ nach einem freien Termin suchen (Das Kürzel besteht aus zwei Buchstaben vom Vornamen und zwei Buchstaben vom Nachnamen).
2. Wunschtermine per Facebook Nachricht (an die Seite GHBGym) senden. Dabei sind die folgenden Angaben wichtig: Welcher Raum soll reserviert werden, an welchen Tagen und zu welchen Uhrzeiten (Zeitslots von einer Stunde beginnend zur vollen Stunde).
3. Auf die Antwort warten.
4. Deadline für eine Terminvereinbarung für den darauf folgenden Tag ist abends um 20:00 Uhr. Das heißt ab 20:00 Uhr steht die Raumplanung für den darauf folgenden Tag fest. Terminwünsche, die am Vortag nach 20:00 Uhr oder am Tag selbst eingehen, können nicht mehr berücksichtigt werden.
5. Jeder, der trainiert, hat die Pflicht, sich über den Terminkalender zu informieren, ob der Raum vor ihm und/oder danach belegt ist, damit der fliegende Wechsel reibungslos funktioniert.
6. Terminabsagen bitte möglichst auch bis spätestens 20:00 Uhr am Tag davor!

Für diejenigen ohne Facebook:

Bitte schreibt uns eine Mail an gym@ghb.hs-furtwangen.de. Wir nehmen dann Kontakt mit euch auf und können individuelle Lösungen zur Terminvereinbarung anbieten. Die Kalender sind auch ohne Facebook unter den in Fußnote 2 und 3 genannten Adressen zugänglich.

WICHTIG: Termine werden für maximal fünf Tage pro Woche und maximal zwei Wochen im Voraus vergeben. Insbesondere werden keine Dauertermine für das ganze Semester vergeben!

Falls ihr krank seit oder aus sonstigen Gründen nicht trainieren könnt, dann sagt eure Termine bitte ab, so dass auch andere die Möglichkeit bekommen, zu stark nachgefragten Zeiten trainieren zu können. Danke!

Sonstiges

- Das GHB Gym steht **ausschließlich** den Bewohnern des GHBs zur Verfügung. An Externe werden keine Termine vergeben. Dies wird beim erstmaligen Kontakt anhand des Namens und der Zimmer-Nr. überprüft.
- Anregungen, Lob und konstruktive Kritik nehmen wir gerne über Facebook oder per Mail entgegen.

Viel Spaß beim Trainieren
Euer GHB Gym Team

² URL zum Kalender für den Krafraum:

<https://calendar.google.com/calendar/embed?src=1jetqj2bajusciknbsktp3t0%40group.calendar.google.com&mode=week&ctz=Europe%2FBerlin>

³ URL zum Kalender für den Boxraum:

<https://calendar.google.com/calendar/embed?src=bgbcscd94l79hm12902lsev9k0%40group.calendar.google.com&mode=week&ctz=Europe/Berlin>