

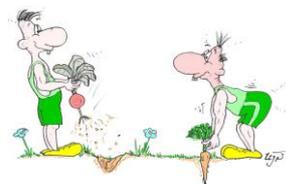
Liebe Kraftsportlerinnen und Kraftsportler

Der neue **Kraftturm** steht jetzt für euch bereit.

Folgende Hinweise sind zu beachten:

1. Nur die vorgesehenen **Griffe** an die Zugseile klicken. Freie Griffe kommen an die Wandhaken.
2. Bitte beachten: Einige Griffe sind in Kopfhöhe angebracht (**Verletzungsgefahr**)!
3. Richtige **Sitzposition** einnehmen!
4. Gewichtsblöcke sicher und **mit festem Handgriff** in die Ausgangsposition abheben.
5. Während der Übungsserien die **Zugbewegungen immer kontrolliert** durchführen.
6. Nach Beendigung der Übungsserien sind die **Gewichtsblöcke langsam** und möglichst geräuscharm abzulegen.
7. **Keine Gegenstände** oder Hanteln im Stand- bzw. Übungsbereich ablegen oder liegenlassen.
8. Im gesamten Kraftraum darf nur mit **festen Sportschuhen** geübt werden.
9. **Magnesia** oder sonstigen Haftmitteln sind untersagt.
10. Du hast immer ein **Handtuch** dabei!

*Und sonst so?
Nehmt Rücksicht und helft euch
untereinander.*



Viel Freude beim Training!

Euer UniSportteam