

# WERKSTATT

---

## Open Gym Saalbach

### Der „Open Room“

65 m<sup>2</sup> Freie Trainingsfläche geeignet für Gruppen- und Ausdauertraining

#### Ausstattung:

- 2 Stk Concept2 Rudergeräte
- 2 Stk Assault Air Bikes,
- 1 Stk Concept2 Bike Erg
- 1 Stk Concept2 Ski Erg
- Kettlebells jeweils 6 x 8,12,16,24 Kg und jeweils 2 x 28 und 32 Kg ,
- Hexagon Kurzhanteln jeweils 4 x 7,10,12,5,15 Kg und jeweils 2 x 22,5 und 25 Kg
- Medizinbälle jeweils 1 x 4, 6,8 und 9 Kg
- Therabänder jeweils 4 x zu 6, 13, 21, 29, 45, 64 mm
- 10 Stk AB-Mats
- 6 Stk Yoga-Matten
- 10 Stk Springseile
- 4 stk Foam-Roller
- 4 Stk Massage Bälle
- 4 stk Wallboards
- Gym Timer
- Whiteboard

### Der „Functional Room“

33m<sup>2</sup> Trainingsfläche mit geeignet für Funktionelles Gymnastik-, Kraft- und Ausdauertraining

#### Ausstattung:

- 4 Power Racks
- 6 Klimmzugstangen
- 5 Olympic-Langhanteln 1 x 10Kg, 2 x 15 und 2 x 20 Kg,
- Bumper Plates: 12 x 5 Kg , 8 x 10 Kg , 4 x 15 Kg , 4 x 20 Kg, 4 x 1 Kg, 4 x 1,5 Kg
- 5 Paare Gymnastik Ringe
- 2 Kletterseile 4,5 m
- 2 Gewichtheberbänke
- 1 Dip Bars
- 2 Jumping Boxen
- Gym Timer
- Whiteboard
- Crashpad