



Neben Laufbändern und elliptischen Crosstrainern (u.a. AMTs) stehen Euch zum Ausdauertraining Fahrräder (u.a. eSpinner und NXTs) und Ruderergometer zur Verfügung. Im Krafttrainingsbereich bieten wir Euch neben Geräten zum Einstieg ins Training (Steckgewichtsmaschinen) auch weiterführende Fitnessgeräte (armunabhängige Steckgewichtsmaschinen) und einen Freihantelbereich an. Das RWTH GYM Team stellt auch Geräte zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie spezielle Geräte zur Beinkräftigung zur Verfügung.

Die Trainingsgeräte im RWTH GYM werden mit einem Bereich zum Beweglichkeits- und/oder Stabilisationstraining abgerundet.

Das weiterführende Training kann z.B. auch an den verschiedenen Seilzuggeräten langfristig interessant, abwechslungsreich, effektiv und gesundheitsorientiert gestaltet werden.