



AKTIVE
SENIOREN
SEMPACH

Indoor Rowing

Das Indoor-Rowing findet jeden Donnerstag um 09.00 Uhr statt. Gemäss Corona-Schutzkonzept können maximal 7 Personen auf einmal trainieren. Bei Bedarf wird eine zweite Gruppe um 10.00 Uhr geführt.

Um die Teilnehmerzahl koordinieren zu können, steht eine Doodle-Umfrage zur Verfügung. Der entsprechende Link ist auf der Homepage www.aktive-senioren-sempach.ch aufgeführt. Es ist möglich, erstellte Eintragungen zu korrigieren.

Regeln

- Im Ergometer-Trainingsraum sind Indoor Sportschuhe zu tragen.
- Nach Abschluss des Ergometer-Trainings ist das Gerät zu reinigen und zu desinfizieren: Handgriffe, Rollsitze, Rollbahn.

Corona Schutzkonzept

Die Anzahl Personen im Kraft- sowie im Ergometerraum ist auf max. 7 Personen beschränkt.

Die Teilnehmer sind angehalten, sich in der Präsenzliste einzutragen und während der Anwesenheit im Clubhaus die geltenden Regeln einzuhalten:

- im Clubareal gilt generelle Maskenpflicht → Maske mitbringen
- die Maskentragpflicht gilt auch für das Trainieren auf den Ergometern
- Abstand halten
- Hände waschen/desinfizieren, beim Kommen und Gehen
- Räume gut lüften
- umziehen & duschen wenn möglich zu Hause
- bei Symptomen zu Hause bleiben.

Hinweise

- genug trinken; Trinkflasche mitnehmen
- bei Übungen am Boden Frottiertuch verwenden

Sempach, 24. Nov. 2020; Xaver Bühlmann