



**AKTIVE**  
**SENIOREN**  
**SEMPACH**

## Indoor Rowing

Das Indoor-Rowing findet jeden Donnerstag um 09.00 Uhr statt. Um die Teilnehmerzahl koordinieren zu können, steht eine Doodle-Umfrage zur Verfügung. Der entsprechende Link ist auf der Homepage [www.aktive-senioren-sempach.ch](http://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, Rollsitz, Rollbahn.

### Corona Schutzkonzept

Die Lockerung der Corona-Schutzmassnahmen per Ende Juni 2021 haben auf unser Indoor-Training folgende Auswirkungen:

- auf den Ergometern kann ohne Schutzmaske trainiert werden
- vor und nach dem Training besteht in den Innenräumen des Seeclubs weiterhin die Maskenpflicht
- die Abstandsregel und die Kapazitätsbeschränkung auf 7 Personen sind aufgehoben
- die Kontaktangaben sind weiterhin zu erfassen
- Räume gut lüften
- Umkleide- und Duschaum sind geöffnet
- bei Symptomen zu Hause bleiben.

### Hinweise

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

Sempach, 29.06.2021; Xaver Bühlmann; V4