



AKTIVE
SENIOREN
SEMPACH

Indoor Rowing

Das Indoor-Rowing findet jeden Donnerstag um 09.00 Uhr im Clubhaus des Seeclub Sempach statt und dauert ca. eine Stunde. Das Training beinhaltet technische Übungen und Ausdauer-einheiten und wird mit Dehnungsübungen abgeschlossen.

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.

Kosten

Pro Training ist ein Betrag von Fr. 5.00 zu bezahlen. Der Erlös aus diesen Beiträgen wird dem Seeclub Sempach für die Nachwuchsförderung überwiesen.

Hinweise

- Umkleieräume für Damen und Herren mit Duschgelegenheit stehen zur Verfügung
- Trinkflasche mitnehmen

Sempach, 22.01.2026; Xavi Bühlmann; V10