



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 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 – Update per 20. Dez. 2021

Es gelten folgende Schutzmassnahmen:

- für den Aufenthalt im Clubhaus gilt neu die «2G+» Regelung;
→ geimpft/genesen mit gültigem Testzertifikat oder Impfung/Genesung in den letzten 4 Monaten
- Generelle Maskenpflicht in den Innenräumen ausser beim Ergometertraining
- Räume gut lüften
- Kontaktangaben erfassen

Diese Massnahmen sind vorerst bis am 24. Januar 2022 befristet.

Hinweise

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

Sempach, 30.12.2021; Xaver Bühlmann; V5