



AKTIVE
SENIOREN
SEMPACH

Indoor Rowing

Das Indoor-Rowing findet jeden Donnerstag um 09.00 Uhr im Clubhaus des Seeclub Sempachs 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.

Kosten

Pro Training ist ein Betrag von Fr. 4.00 zu bezahlen. Der Erlös aus diesen Beiträgen wird dem Seeclub Sempach für die Nachwuchsförderung überwiesen.

Update Coronavirus

Schön, zur Zeit können wir unser Ergometer-Training wieder ohne Einschränkung ausführen.

Unserer Gesundheit zuliebe halten wir uns aber weiterhin an die gängigen Hygienemassnahmen. Dazu gehören das regelmässige Desinfizieren der Hände, das Lüften und das Fernbleiben vom Training bei Krankheitssymptomen.

Hinweise

- Umkleideraum für Damen und Herren mit Duschgelegenheit steht zur Verfügung
- genug trinken; Trinkflasche mitnehmen
- bei Übungen am Boden Frottiertuch verwenden

Sempach, 20.08.2022; Xavi Bühlmann; V8