

TRAINING



SOMMER

UHRZEIT TAG	17:00	18:00
Dienstag	Rudern für Kinder und Jugendliche Anfängerausbildung	Rudern für Erwachsene Anfängerausbildung
Donnerstag	Rudern für Kinder und Jugendliche	Rudern für Erwachsene

WINTER

UHRZEIT TAG	17:00	18:30
Dienstag	Fitnessstraining für Erwachsene in der Sporthalle	Fitnessstraining für Leistungswillige im Krafraum
Donnerstag	Spiel und Sport für Kinder und Jugendliche in der Sporthalle	Training für Vereinsmitglieder in der Sporthalle

Rudern gehört zu den wenigen Sportarten, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen und gleichzeitig Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf trainieren.

Rudern bietet ein Ganzkörpertraining ohne größere Verletzungsgefahren oder Belastungen der Bänder und ist deshalb für Menschen jeden Alters geeignet.

Egal ob Mann oder Frau, rudern kann jeder lernen, der gerne in der freien Natur unterwegs ist.

Bei Interesse am Freizeitrudern in unserem Club können Sie gerne an einem kostenlosen und unverbindlichen Probetraining teilnehmen.

Rheinallee 6
56154 Boppard

www.ruderclubgermaniaboppard.de

RUDERCLUB GERMANIA BOPPARD

GEGRÜNDET 1922



**PROGRAMM UND
INFORMATIONEN
2018**

ALLGEMEINE AKTIVITÄTEN



WÖCHENTLICHE AKTIVITÄTEN

Donnerstags ab 18 Uhr - Clubabend
Sonntags ab 11 Uhr - Frühschoppen

AKTIVITÄTEN DER JUGEND

Besuch im Tauris
Klettern im Kletterpark
Lastertag spielen
Kart fahren
Veranstalten eines Filmeabends
Vorbereitung eines Karnevalswagens für 2019

Weitere Informationen und Termine werden noch bekannt gegeben

TERMINE



DATUM	AKTIVITÄT
08.02	Schwerdonnerstag im Club (18.11 Uhr)
14.04	Frühjahrsputz im Club
21.04	Anrudern (Beginn - Rudersaison)
01.05	Maiwanderung
Mai*	R(h)eintreiben - Tagesfahrt
24.06	Tal Total
Juli*	Damenwanderfahrt
Sommer	Jugendwochenende
18.08	Sommerfest / Regatta
07. - 09.09	Herbstwanderfahrt
20.10	Abrudern mit Dümpekekuchenessen
16.11	Essen im Club
31.12	Silvester-Rudern
18.01.2019	Jugendversammlung und Jahreshauptversammlung

VORSTAND / BEITRÄGE



AMT	NAME
1. Vorsitzende	Jutta Galeazzi
2. Vorsitzender	André Metzger
Schatzmeisterin	Kathrin Schmidt
Schriftführerin	Laura Vollmer
Ruderwart / Sportwart	Lennart Michaelis
Wanderruderwart	Michael Eberz
Festwartin	Maria Möwis
Jugendvorsitzender	Simon Hahn
Beisitzer	Kent Michaelis

Eintrittsgeld		25,00 €
Jahresbeitrag	aktive Mitglieder	140,00 €
	aktive Kinder und Jugendliche	90,00 €
	fördernde Mitglieder	65,00 €
	Familienbeitrag	280,00 €

* Wetterbedingte Veranstaltungen werden zeitig auf der Homepage unter News und am Schwarzen Brett angekündigt