

# 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

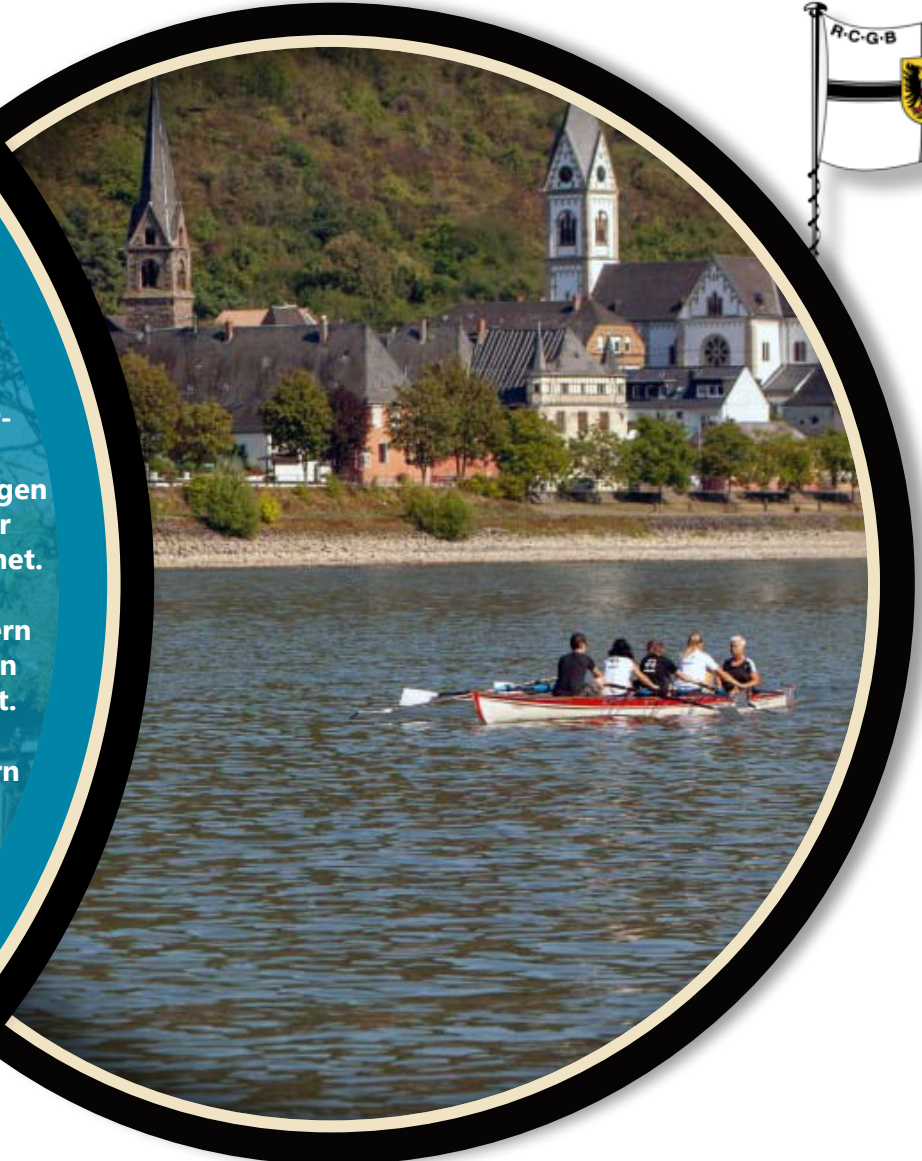
UHRZEIT TAG	17:00	18:30
Dienstag	Fitnessstraining für Erwachsene in der Sporthalle	Fitnessstraining für Leistungswillige im Krafraum
Donnerstag	Spiel und Sport für Kinder und Jugendliche in der Sporthalle	Training für Vereinsmitglieder in der Sporthalle

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.



# RUDERCLUB GERMANIA BOPPARD

GEGRÜNDET 1922



Rheinallee 6  
56154 Boppard

**PROGRAMM UND  
INFORMATIONEN  
2019**

[www.ruderclubgermaniaboppard.de](http://www.ruderclubgermaniaboppard.de)

# ALLGEMEINE AKTIVITÄTEN



## WÖCHENTLICHE AKTIVITÄTEN

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

## AKTIVITÄTEN DER JUGEND

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

Weitere Informationen und Termine werden noch bekannt gegeben

# TERMINE



DATUM	AKTIVITÄT
28.02	Schwerdonnerstag im Club (18.11 Uhr)
13.04	Frühjahrsputz im Club
01.05	Maiwanderung
04.05	Anrudern (Beginn - Rudersaison)
Mai*	R(h)eintreiben - Tagesfahrt
30.06	Tal Total
Juli*	Damenwanderfahrt
Sommer	Jugendwochenende
24.08	Sommerfest / Regatta
06. - 08.09	Herbstwanderfahrt
19.10	Abrudern mit Dümpekekuchenessen
15.11	Essen im Club
31.12	Silvester-Rudern
17.01.2020	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