

TRAINING



SOMMER

UHRZEIT TAG	17:00	17:30
Dienstag	Allgemeiner Ruderbetrieb	Anfängerausbildung
Donnerstag	Allgemeiner Ruderbetrieb	Anfängerausbildung

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
Tel.-Nr. 06742/3219

www.ruderclubgermaniaboppard.de

**PROGRAMM UND
INFORMATIONEN
2020**

ALLGEMEINE AKTIVITÄTEN



WÖCHENTLICHE AKTIVITÄTEN

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

AKTIVITÄTEN

Karaoke Abend
Besuch im Tauris
Klettern im Kletterpark
Kart fahren
Veranstalten eines Filmeabends

Weitere Informationen und Termine werden noch bekannt gegeben

TERMINE



DATUM	AKTIVITÄT
20.02.	Schwerdonnerstag im Club (18.11 Uhr)
23.02.	Karnevalsrudern
25.04.	Anrudern
01.05.	Maiwanderung
Mai	Rheintreiben
Juni	Rudern und Weinprobe
Juli	Damenwanderfahrt Hamburg
Sommer	Jugendwochenende
22.08.	Sommerfest
11. - 13.09.	Herbstwanderfahrt
31.10.	Abrudern
20.11.	Essen im Club
31.12.	Silvester-Rudern
15.01.2021	Jugendversammlung und Jahreshauptversammlung

VORSTAND / BEITRÄGE



AMT	NAME
1. Vorsitzende	Jutta Galeazzi
2. Vorsitzender	Lennart Michaelis
Schatzmeisterin	Kathrin Schmidt
Schriftführerin	Laura Vollmer
Ruderwart / Sportwart	Ingmar Flach
Wanderruderwart	Michael Eberz
Organisation	Lada Helle
Jugendvorsitzender	Simon Hahn
Beisitzerin	Diana Honneth
Beisitzer	Kent Michaelis

Eintrittsgeld		35,00 €
Jahresbeitrag	aktive Mitglieder	140,00 €
	aktive Kinder und Jugendliche	90,00 €
	fördernde Mitglieder	65,00 €
	Familienbeitrag	280,00 €