

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
2021**

ALLGEMEINE AKTIVITÄTEN



WÖCHENTLICHE AKTIVITÄTEN

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

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
14.02.	Karnevalsrudern
17.04.	Anrudern
01.05.	Maiwanderung
Mai	Rheintreiben
Juni	Rudern und Weinprobe
Juli	Damenwanderfahrt Tegernsee
Sommer	Jugendwochenende
21.08.	Sommerfest
10. - 12.09.	Herbstwanderfahrt
23.10.	Abrudern
19.11.	Essen im Club
31.12.	Silvester-Rudern
14.01.2022	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 €