

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.



100 JAHRE

Rheinallee 6
56154 Boppard
Tel.-Nr. 06742/3219

IBAN: DE25 5609 0000 0000 0102
www.ruderclubgermaniaboppard.de

**PROGRAMM UND
INFORMATIONEN
2022**

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
27.02.	Karnevalsrudern
23.04.	Anrudern
01.05.	Maiwanderung
Mai	Rheintreiben
21.05.	Hundertjahrfeier
25.06.	100 Jahre - 100 Ruderer
Juli	Damenwanderfahrt
Sommer	Jugendwochenende
13.08.	Nachrudern
03.09.	Sommerfest
16. - 21.09.	Herbstwanderfahrt
15.10.	Abrudern
18.11.	Essen im Club
31.12.	Silvester-Rudern
20.01.2023	Jugendversammlung und Jahreshauptversammlung

VORSTAND / BEITRÄGE



AMT	NAME	
1. Vorsitzende	Jutta Galeazzi	
2. Vorsitzender	Lennart Michaelis	
Schatzmeisterin	Kathrin Schmidt	
Schriftführerin	Marion Fischer	
Ruderwart / Sportwart	Ingmar Flach	
Wanderruderwart	Michael Eberz	
Organisation	Lada Helle	
Organisation	Diana Honneth	
Jugendvorsitzender	Simon Hahn	
Beisitzer	Kent Michaelis	
Eintrittsgeld	35,00 €	
Jahresbei- trag	aktive Mitglieder	140,00 €
	aktive Kinder und Jugendliche	90,00 €
	fördernde Mitglieder	65,00 €
	Familienbeitrag	280,00 €