



## TRAINING

### SOMMER

UHRZEIT TAG	17:00	17:30
Dienstag	Allgemeiner Ruderbetrieb	Anfängeraus- bildung
Donnerstag	Allgemeiner Ruderbetrieb	Anfängeraus- bildung

### WINTER

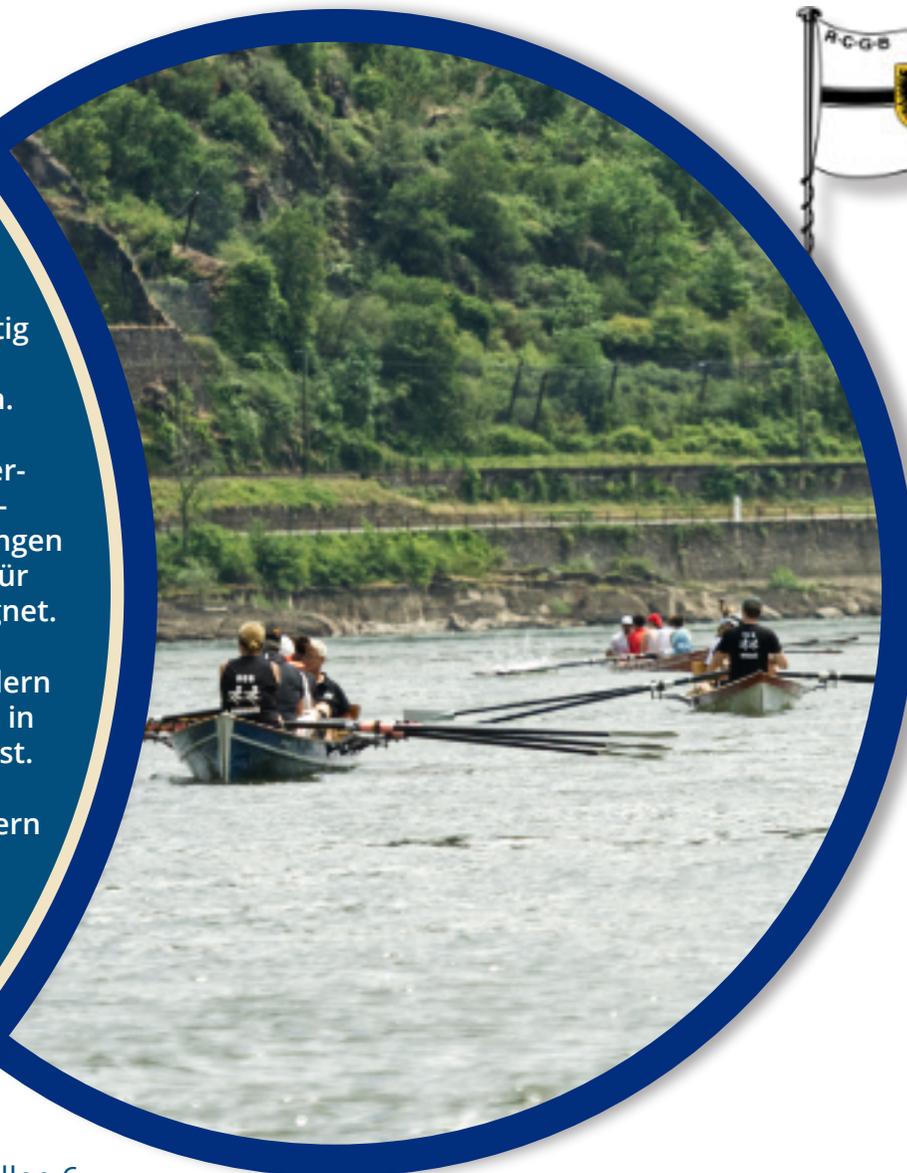
UHRZEIT TAG	17:00	17:30
Dienstag	Fitnessstraining für Erwachse- ne in der Sporthalle	Fitnessstrai- ning für Leis- tungswillige im Krafraum
Donnerstag		Training für Vereinsmit- glieder in der Sporthalle

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  
Tel.-Nr. 06742/3219

IBAN: DE25 5609 0000 0000 0102 17  
[www.ruderclubgermaniaboppard.de](http://www.ruderclubgermaniaboppard.de)

**PROGRAMM UND  
INFORMATIONEN  
2023**



## ALLGEMEINE AKTIVITÄTEN

### WÖCHENTLICHE AKTIVITÄTEN

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

### AKTIVITÄTEN

Staffelrudern  
Besuch im Freizeitbad  
Klettern im Kletterpark  
Kart fahren

Weitere Informationen und Termine werden noch bekannt  
gegeben

## TERMINE

DATUM	AKTIVITÄT
19.02.	Karnevalsumzug
15.04.	Anrudern
01.05.	Maiwanderung
Mai	Rheintreiben
Juli	Damenwanderfahrt
Sommer	Mittelrhein-Boots-Rallye
Sommer	Jugendwochenende
02.09.	Sommerfest
15.-17.09.	Herbstwanderfahrt
14.10.	Abrudern
08.12.	Essen im Club
31.12.	Silvester-Rudern
26.01.2024	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 €
aktive Mitglieder	140,00 €
aktive Kinder und Jugendliche	90,00 €
fördernde Mitglieder	65,00 €
Familienbeitrag	280,00 €