

# TRAINING

## SOMMER

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

## WINTER

UHRZEIT TAG	17:00	19:00
Dienstag	Fitnessstraining für Erwachsene in der Sporthalle	Fitnessstraining für Leistungswillige
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 Probetraining teilnehmen.

# RUDERCLUB GERMANIA BOPPARD

GEGRÜNDET 1922



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  
2024**

## ALLGEMEINE AKTIVITÄTEN



## TERMINE



## VORSTAND / BEITRÄGE



### WÖCHENTLICHE AKTIVITÄTEN

Donnerstags ab 18 Uhr – Clubabend

### AKTIVITÄTEN

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

Weitere Informationen und Termine  
werden noch bekannt gegeben.

DATUM	AKTIVITÄT
06.04.	Putztag
13.04.	Anrudern
01.05.	Maiwanderung
19.05.	Rheintreiben
29.06.	Mittelrhein-Bootsrallye
05.-07.07.	Damen-Wanderfahrt
Sommer	Jugendwochenende
24.08.	Sommerfest
13.-15.09.	Herbstwanderfahrt
12.10.	Abrudern
29.11.	Essen im Club
31.12.	Silvesterrudern
24.01.25	Jahreshauptversammlung

AMT	NAME
1. Vorsitzende	Jutta Galeazzi
2. Vorsitzender	Ingmar Flach
Schatzmeister	Michael Busch
Schriftführerin	Marion Fischer
Ruderwart / Sportwart	Lennart Michaelis
Wanderruderwart	Michael Eberz
Organisation	Eva Kollmar-Busch
Jugendvorsitzender	Dan Gerzen
Social Media	Liza Galeazzi

Eintrittsgeld		35,00 €
Jahres- beitrag	aktive Mitglieder	150,00 €
	aktive Kinder und Jugendliche	90,00 €
	fördernde Mitglieder	80,00 €
	Familienbeitrag	300,00 €