

## Familie in Bewegung

### Lust auf ....

- Sport an der frischen Luft?
- Körperlichen Ausgleich?
- Fitnessstraining?
- Gelenkschonenden Sport?
- Spaß beim Rückentraining?
- Gemeinsame Aktivität auf dem Wasser?
- Nette Leute?
- Teamgeist?
- Vielfältige Freizeitgestaltung?

...dann bist Du bei der

Rudergesellschaft

Germania Kiel von 1882

Genau richtig

### Ruderkurs

Ob jung, ob alt

Ob Familie oder in Einzel

5 Einheiten

Montag 8. Mai 2017 18 Uhr

Mittwoch 10. Mai 18 Uhr

Montag 15. Mai 18 Uhr

Mittwoch 17. Mai 18 Uhr

Montag 22. Mai 18 Uhr

Anmeldung:

[ruderkurs@rggermaniakiel.de](mailto:ruderkurs@rggermaniakiel.de)

Telefon: 0151 25359833



RUDERGESELLSCHAFT  
GERMANIA KIEL VON  
1882 e.V.

Rudergesellschaft Germania Kiel von 1882 e. V.  
Düsternbrooker Weg 42, 24105 Kiel  
Tel.: 0431 - 320 77 45  
Email: [post@rggermaniakiel.de](mailto:post@rggermaniakiel.de)

- ... für die Gesundheit
- ... in der Freizeit
- ... auf der Regatta
- Rudern ist ein naturverbundener Wassersport. Er verbindet Kraft und Ausdauer, Teamgeist und Dynamik.
- Beim Rudern werden nahezu alle Muskelgruppen beansprucht und gleichzeitig Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf trainiert.
- Rudern ist für jeden ab 10 Jahren erlernbar, auch noch mit 50+!
- In unserem Verein kannst Du mit vielen anderen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Spaß und Aktionen auf dem Wasser erleben.
- Nutze die warmen Monate, um aktiv eine neue Sportart für Dich, Deine Freunde oder Deine Familie zu entdecken
- Du bist herzlich eingeladen, an einem unserer Trainingstermine das Rudern zu beginnen oder im Winter in unserer Fitnesshalle mit zu trainieren.
- Der Einstieg in den Rudersport ist jederzeit möglich!
- Einfach nur Turnschuhe, Sportbekleidung und gute Laune mitbringen und dann geht es hinaus auf die Kieler Förde!



**Trainingszeiten von  
April bis Oktober**

**für Erwachsene**

Montag 18:00 h  
Mittwoch 18:00 h  
Telefon: 0431 320 77 45  
E-Mail: [ausbildung@rggermaniakiel.de](mailto:ausbildung@rggermaniakiel.de)

**für Kinder und Jugendliche**

Dienstag 16:30 – 18:30 h  
Mittwoch 16:30 – 18:30 h  
Donnerstag: 16:30 – 18:30 h  
Freitag: 16:30 – 18:30 h  
Telefon: 0431 320 77 45  
E-Mail: [jugend@rggermaniakiel.de](mailto:jugend@rggermaniakiel.de)