



## Die CrewClass-Saison startet wieder!

Ab dem 10.10.2007 bietet der Ruderclub Germania wieder CrewClass-Kurse für das winterliche Fitnessprogramm an.

### CrewClass – was ist das?

- Mannschaftstraining auf dem Ergometer nach Programm unter Anleitung mit Musik
- ideal für alle: jeder kann mitmachen
- durch die Gruppendynamik macht Sport erst richtig Spaß
- niemand muss mehr alleine seinen 'inneren Schweinehund' überwinden

### CrewClass ist außerdem

- **motivierend...**  
Im Gegensatz zum Training daheim sitzen bei CrewClass alle in einem Boot.
- **individuell...**  
Jeder stellt sich seinen individuellen Widerstand am Ergo ein, aber alle rudern im gleichen Takt.
- **abwechslungsreich...**  
Das jeweilige Programm wird von der Dauer und der Intensität individuell ausgerichtet.
- **alles andere als langweilig...**  
Musik motiviert und sorgt für den richtigen Schwung.
- **keine halbe Sache...**  
Rudern beansprucht nicht nur einzelne Muskelgruppen, sondern macht den ganzen Körper fit.

**Termine** (beginnend mit dem 10. Oktober 2007)

**mittwochs**                    **Kurs 1 - 19.15h** und **Kurs 2 - 20.15h**  
**donnerstags**                **Kurs 3 - 19.15h** und **Kurs 4 - 20.15h**

Für eine bessere Koordination der begrenzten Teilnehmerzahl von 8 Personen pro Kurs, bitten wir um eine verbindliche Anmeldung unter [crewclass@rcgermania.de](mailto:crewclass@rcgermania.de) mit der Angabe des gewünschten Kurstermins. Die Kurse finden im Trainingskeller im Ruderclub Germania Düsseldorf statt.

### Das Trainerteam freut sich auf zahlreiche Teilnehmer!

Simon Fey – Ulla Fischer – Etienne Marquardt – Astrid Hegger

Weitere Infos unter der email-Adresse [crewclass@rcgermania.de](mailto:crewclass@rcgermania.de) oder bei Astrid Hegger (0211-9346169).