



## Die TeamRowing-Saison startet wieder!

Ab dem 18.11.2009 bietet der Ruderclub Germania wieder TeamRowing-Kurse für das winterliche Fitnessprogramm an. Die anstehenden Umbauarbeiten im Kellergeschoss machen das Training im Hantelkeller des RCGD leider in diesem Jahr unmöglich, sodass wir in die Räumlichkeiten von athletica Düsseldorf im ehemaligen Sportinstitut der Universität Düsseldorf ausweichen werden.

## TeamRowing - was ist das?

- Mannschaftstraining auf dem Ergometer nach Programm unter Anleitung mit Musik
- ideal für alle: jeder kann mitmachen
- niemand muss mehr alleine seinen 'inneren Schweinehund' überwinden

## TeamRowing ist außerdem

- **motivierend...**  
Im Gegensatz zum Training daheim sitzen beim TeamRowing alle in einem Boot.
- **individuell...**  
Jeder stellt sich seinen individuellen Widerstand am Ergo ein, aber alle rudern im gleichen Takt.
- **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 **18. November 2009**)

**mittwochs**            **Kurs 1 – 19.00h** und **Kurs 2 – 20.00h**

**donnerstags**        **Kurs 3 – 20.00h**

Für eine bessere Koordination der begrenzten Teilnehmerzahl von 11 Personen pro Kurs, bitten wir um eine verbindliche Anmeldung unter [crewclass@rcgermania.de](mailto:crewclass@rcgermania.de) mit der Angabe des gewünschten Kurstermins.

Bitte beachten: **Wir ziehen um!**

Die Kurse finden bei **athletica** Düsseldorf – **Sporthalle D** - in der **Heinrich-Heine-Universität** (Geb. 28.01) statt. Nähere Informationen und Anfahrt siehe nächste Seite.

### **Das Trainerteam freut sich auf zahlreiche Teilnehmer!**

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

