



## Germania Sønderburg



*Har du også lyst til  
at lære og opleve  
roning, så kig  
forbi...!!*



Vi  
tilbyder:

- Roning for børn, unge og voksne
- Motionsroning, kaproning og langfarter
- Med mulighed for deltagelse i mange forskellige arrangementer, også sammen med andre klubber
- Undervisning af professionel træner
- Træning også om vinteren
- Hyggeligt socialt samvær

## Træningstider

### Sommer

Mandag	Kl. 19	Roning for unge og voksne
Onsdag	Kl. 15-17	Roning for børn
	Kl. 17-19	Træning for regattaroere
	Kl. 19-21	Roning for unge og voksne
	Kl. 21	Klubaften
Søndag	Kl. 10	Familieroning

### Vinter

Mandag	Kl. 17-20	Ergo-/styrketræning
Onsdag	Kl. 15-17	Træning for børn og unge
	Kl. 17-19	Ergometertræning
	Kl. 20	Klubaften
Torsdag	Kl. 17-19	Træning for regattaroere
Søndag	Kl. 10	Løb i skoven/ Ergometertræning

## Hvad er roning ?

- Hold og individuell træning
- Konditions- og styrketræning i en bevægelse
- Mulighed for at træne på alle niveauer
- Naturoplevelse
- Mulighed for at deltage i mange forskellige arrangementer
- Skånsomt for dine led
- Mulighed for hele familien, at „være i samme båd“

Roning er den mulighed du altid har ventet på, så det er nu du skal gribe chancen !!!

## Vinter:

*Selvfølger er vi også aktive om vinteren.*

*Har du allerede hørt om Ergorobic ???*

## Klubhuset:

*Vores klubhus har en fastastisk udsigt, og et helt nyt træningsrum, med store vinduer lige ud til Alssund.*

## Spørgsmål ?

Kontakt for yderlige informationer:

1. Vorsitzender  
Günther Andersen:  
40116304

Ruderwart  
Hans Dehn:  
53826500

Klubhus:  
Verdens Ende 4  
6400 Sønderborg

[www.germania.nrv.dk](http://www.germania.nrv.dk)