

## **Rudern von Jung bis Alt**

Eine perfekte Ausbildung für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersklassen sowie spezifizierte Angebote im Bereich Freizeit- und Wanderrudern sind Teile des umfangreichen Angebots für unsere "Breitensportler" zwischen Mitte 30 und Anfang 80 ! - Selbstständige oder auch beaufsichtigte Betätigung in unserer vereinseigenen, großen Kraft- und Trainingshalle steht den Mitglieder zur freien Verfügung, - diversifizierte Ergometer- oder Lauf-Training (und mehr) runden die Palette ab. - Für (fast) jeden Geschmack lässt sich etwas finden !

## **Wanderfahrten**

In Form von 1-, 2- oder auch mehrtägigen Ausfahrten, verteilt sowohl auf die hiesige Region wie aber auch die gesamte Republik, vom holsteinischen Norden bis zu den Bayerischen Seen, organisiert der Verein Kurz-Reisen zu den schönsten Plätzen Deutschlands, - auf Initiative einzelner Mitglieder und auch mit Hilfe der maßgeblichen Ressortleiter.

## **Bleib fit!**

Laut sämtlicher sportmedizinischer Gutachten hat Rudern einen hohen gesundheitlichen Stellenwert. Rudern fördert insbesondere die Ausdauer, Kraft, Sauerstoffaufnahme und Koordination. Rudern ist extrem konditionsfördernd und dabei sehr schonend für Gelenke und Bänder, - und weist somit eine geringe Verletzungsanfälligkeit auf. Rudern kann als Leistungssport bereits ab ca. 13 Jahren ausgeübt werden. Rudern ist bis in's Alter möglich und bietet selbst dann noch hohen gesundheitlichen Wert.

## **Rudern kann jeder ...**

Für Ruderanfänger erfolgt der Einstieg über einen Anfängerkurs. Der Kurs ist zweigeteilt. Der zweite Teil setzt eine Vereinsmitgliedschaft voraus. Die Teilnehmerzahl ist in der Regel auf durchschnittlich 24 Personen pro Jahr begrenzt. Die Kurse beginnen üblicherweise gegen Ende März oder Anfang April und umfassen insgesamt 8 werktägliche, abendliche Veranstaltungen zu jeweils 1 ½ bis maximal 2 Stunden. – Nähere Informationen finden Sie jedoch gegen Ende eines jeden Jahres immer "zeitnah" unter der Rubrik