



FASZINATION RUDERN ERLEBEN



- NEHMEN SIE IHRE PARTNERIN, IHREN PARTNER, IHRE KINDER UND WEITERE ANGEHÖRIGE MIT ZUM RUDERN
- STEIGEN SIE ZUSAMMEN INS BOOT UND RUDERN SIE GEMEINSAM
- GENIESSEN SIE ES, GEMEINSAME FREI-ZEIT- UND NATURERLEBNISSE ZU HABEN

Warum Rudern ?

Gewiss: Rudern ist nicht gerade als Hype in aller Munde. Das dürfte damit zu tun haben, dass es im Allgemeinen als ein von athletisch gebauten, asketischen Sportlern in der Altersgruppe bis Mitte/Ende Zwanzig ausgeübter, zermürbender und zeitraubender Leistungssport wahrgenommen wird. Ohne mich – sagen da viele.

Zutreffend ist aber, dass das Rudern eine Sportart ist, welche als Breitensport von der ganzen Familie – quasi von 10 bis 80, vom Enkelkind bis zum Großvater und zur Großmutter – betrieben werden kann! So ist es möglich, dass eine Familie im Wortsinn „im selben Boot“ sitzt.

Der Rudersport

Rudern als eine die Gelenke schonende Ganzkörper-Sportart ist grundsätzlich für jedefrau/jedermann geeignet.

Je nach individuellem Interesse und Neigung kann das Rudern als Fitness-/Freizeitsport, Gesundheitssport oder auch als Leistungssport ausgeübt werden. Und dies zu allen Jahreszeiten.

Denn nur bei gefährlichen Verhältnissen auf den Gewässern oder zur Schonung des Materials (z. B. Sturm, Hochwasser, Frost und Eisgang) muss der Ruderbetrieb vorübergehend eingestellt werden. Aber dann geht es halt auf die Laufstrecke, in die Halle oder den Krafraum.

Rudern eignet sich als Mannschaftssport oder Individualsport gleichermaßen – je nachdem, ob man lieber allein aktiv ist oder Teamgeist und Geselligkeit erfahren möchte.

Vom Einer bis zum Achter findet sich das passende Sportgerät (Boot).

Der Wassersport Rudern beinhaltet die Komponenten

- Koordination, Gleichgewicht, Motorik
- Ausdauer, Kraft, Dynamik
- Ruhe, Konzentration, Zielgerichtetheit
- Spaß in der Gemeinschaft
- Freude am Wettkampf, Fairness

Ausschließlich von ihrer Muskelarbeit fortbewegt, erleben Ruderinnen und Ruderer ihre Umwelt aus sonst ungewohnten Perspektiven.

Rudern lernen

Es ist nie zu spät, um mit dem Rudern zu beginnen!

Der Einstieg in die interessante Sportart Rudern ist in jedem Alter möglich.

Eine unabdingbare Voraussetzung muss von Ruder-EinsteigerInnen allerdings erfüllt werden – die Fähigkeit, Schwimmen zu können!

In Abhängigkeit von ihrer Körpergröße können Mädchen und Jungen bereits ab 10 Jahren das Rudern erlernen. Und – Aktives Rudern ist bis ins höhere Alter möglich.

Wie bei jeder anderen ungewohnten Betätigung auch, muss zunächst einmal die Technik des Ruderns geübt werden. Auf den Einsatz von Kraft kommt es dabei zunächst gar nicht so sehr an.

Damit dies in der richtigen Weise geschieht, kümmern sich in der **RGG** lizenzierte und langjährig erfahrene AusbilderInnen um Sie.



Zum Thema Sicherheit

Rudern ist ein herrliches Freizeitvergnügen, wenn man sich stets möglicher Gefahren bewusst ist und demgemäß vorausschauend verhält. Entsprechende Hinweise und Schulungen sind in der **RGG** Bestandteil der Ruderausbildung. Es gibt eindeutige Regelungen zum Tragen von Rettungswesten sowie zur Motorbootbegleitung bei Ruderfahrten von Kindern und Jugendlichen.

So ist die **RGG** in den vergangenen Jahrzehnten von folgeschweren Unglücksfällen verschont geblieben.

Rudern – der Gesundheitssport

Rudern kann zu Recht als Gesundheitssport bezeichnet werden, da es ein äußerst geringes Verletzungsrisiko birgt und sehr schonend nahezu alle Muskelgruppen beansprucht.

Durch das unmittelbare Erleben von Wasser, Wetter und Natur gewinnt man Abstand vom Lärm und mancher Hektik des Alltags und kann neue Kräfte für Körper und Geist sammeln.

Gesundheitlicher Nutzen des Ruderns:

- Gut für Herz und Kreislauf durch aerobe Dauerbeanspruchung
- Erhalt der Beweglichkeit – bis ins hohe Alter
- Individuell beeinflussbarer Kalorienverbrauch
- Stärkung fast aller Muskelgruppen, insbesondere der Rumpfmuskulatur
- Beugt vielen, heute weit verbreiteten Rückenleiden vor
- Stärkung des Immunsystems und Steigerung der körperlichen Leistungsfähigkeit

Rudern als Ausdauerbelastung mit individuell dosierbarer Kraftkomponente eignet sich nicht nur hervorragend als Ausgleichssport für jeden Fitnessgrad, sondern es kann darüber hinaus auch zur gesundheitlichen Prävention und Rehabilitation eingesetzt werden.

Mitglied werden

Die **RGG** bietet an der Ausübung des Rudersports interessierten Kindern und Jugendlichen sowie Frauen und Männern aller Altersklassen eine Mitgliedschaft an.

Bei einem Besuch in unserem Klubhaus zu den regelmäßigen allgemeinen Übungszeiten (ab Mitte April mittwochs 18.00–20.00 Uhr und sonntags 10.00–12.00 Uhr) stellen wir Ihnen gern in einem kurzen Rundgang unsere Vereinseinrichtungen vor und stehen für weitere Informationen zur Verfügung.

Das Rudern in unserem Verein ist übrigens nicht teuer. Informieren Sie sich über die aktuellen Beiträge auf unserer Homepage unter > Unser Verein > Mitglied werden.

Anfahrt



Rudergruppe Geesthacht von 1912 e. V.
Elbuferstraße 31
21502 Geesthacht
Tel.: 04152 / 4113 (Klubhaus)
E-Mail: rudergruppe@web.de

www.rggeesthacht.de

FASZINATION
RUDERN ERLEBEN

EIN SPORT FÜR DIE GANZE FAMILIE