

# Saisonbeginn 2011



## Bei den Ruderern ist was los!

### Saisonbeginn - Schnupperkurs 2011

Am vergangenen Wochenende startete der Ruderclub Meschede mit einer Bootstaufe in die neue Saison. Bei schönstem Wetter konnte der Ruderclub ein weiteres Boot in seinen Bootspark aufnehmen. Der Renn-Doppelvierer mit Steuermann (im beiden Bilder links) wird der wachsenden Jugendabteilung zur Verfügung gestellt. Damit hat der Verein auf die seit mehreren Jahren stetig zunehmende Mitgliederzahl, vor allem im Bereich der Jugend reagiert.



Wer glaubt, das Rudern nur etwas für den Sommer ist, der irrt. Von Januar bis zur offiziellen Saisonöffnung - dem Anrudern - wurden von 36 Ruderinnen und Ruderern bereits die ersten 182 Fahrten mit insgesamt 1968 km zurückgelegt. An zwei Wochenenden konnte nicht gerudert werden: der Steg war eingefroren.

# Saisonbeginn 2011



## Schnupperkurs am 07. und 08. Mai 2011

Auch in diesem Jahr bietet der Ruderclub wieder einen Schnupperkurs für Ruderinteressierte.



Der Kurs beginnt am Samstag, 07. Mai um 14.00 Uhr. Sonntag, 08. Mai geht's um 10.00 Uhr weiter. Grundvoraussetzung: Ruderer müssen schwimmen können. Weitere Informationen gibt es im Internet unter [www.ruderclub-meschede.de](http://www.ruderclub-meschede.de) oder bei Thomas Düking unter 0291 / 90 81 270.

Hier noch ein paar Informationen zum Rudern allgemein:

### **Positive gesundheitliche Effekte:**

- Verbesserung der Koordinationsfähigkeit
- Schulung des Gleichgewichtssinnes
- Stärkung der Abwehrkräfte
- Naturerlebnis
- Verbesserung von Kraft und Ausdauer
- Positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem
- Teil der Sturzprophylaxe (Gleichgewichtsschulung, Koordination, Kraft)
- Gesundheitsprävention
- Gesundheitlicher Betriebssport

### **Zusätzliche Effekte:**

- Verbesserung der Teamfähigkeit
- Aggressionsabbau
- Verbesserung der psychischen Leistungsfähigkeit

### **Ideales Angebot als „Sport der Älteren“** mit Blick auf demografischen Wandel

- Geringe Gelenkbelastung, moderates Ausdauertraining, Muskelaufbau

Weitere Bilder können Sie im Internet finden!