

# Rudern - mehr als nur eine Sportart

## Saisonbeginn beim Möllner RC am 19. April 2015

Viele Aktive des Möllner Ruder-Clubs konnten nicht die Zeit abwarten bis die Rudersaison offiziell eröffnet wird.

Am 19. April ist es nun soweit. Um 10 Uhr findet die gemeinsame Ausfahrt auf dem Ziegelsee und dem Elbe-Lübeck-Kanal statt.

**Ab 12.00 Uhr lädt der Ruderclub dann zum Tag der offenen Tür ein**, bei dem Sie sich über das Rudern und den Club informieren können. Wer erste "Gehversuche" im Ruderboot machen möchte, der sollte dann Sportkleidung mitbringen. Erfahrene Clubmitglieder setzen sich mit Ihnen ins Boot. Stärken können sich die Mitglieder und die Gäste zu Mittag am Grillplatz und nachmittags bei Kaffee und Kuchen.

Um 14.00 Uhr werden dann ein Renndoppelzweier und ein Trainings-Gig Doppelvierer getauft. Rudern ist eine Sportart, die den Körper und auch das innere Gleichgewicht trainiert. Beim Rudern werden 84% der Körpermuskulatur beansprucht. Kaum ein anderer Ausdauersport weist einen solch umfassenden Einsatz an Muskulatur auf, beziehungsweise ist derart effektiv.



Rudern wirkt zudem entspannend. Egal ob alleine im Skiff (Einer) oder in der Mannschaft – es befreit vom Alltagsstress. Rudern kann von Jung und Alt unabhängig vom Geschlecht gemeinsam genossen werden kann. Ohne Verletzungsgefahr werden vor allem im Team die Kraft und die Kondition gestärkt.

Egal ob Leistungs- oder Freizeitsportler, Einzelgänger oder Teamplayer, Rudern bietet für jeden etwas. Die einzige Voraussetzung ist, dass sie schwimmen können. Den Rest bringen wir ihnen bei.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch am 19.04.2015 auf unserem Vereinsgelände am Ziegelsee