**Ruderklub am Baldeneysee: Neues Kurskonzept bewährt sich**

**Ruderanfänger starten zur ersten großen Ausfahrt über 15 Kilometer**

Zum Abschluss des ersten Ruderkurses nach der Corona-Pause nahmen 17 Ruderanfänger und ihre Trainer am Samstag an einem Ruder-Event teil. Der Event ist Teil des neuen Ausbildungskonzepts des RaB. Er bildet den Abschluss der Anfängertrainings für Männer und Frauen, die noch nie in einem Ruderboot gesessen haben.

Nach einer ausführlichen Sicherheitseinweisung zum sicheren Rudern und über die Besonderheiten des Ruderreviers auf dem Baldeneysee begaben sich die Teilnehmer mit ihren Ausbildern und einigen erfahrenen Ruderern in fünf Vierern auf das Wasser mit Ziel Theodor-Heuss-Brücke. Dabei hatten einige Teilnehmer zum ersten Mal die Gelegenheit auch ein Stück zu steuern. Der Baldeneysee zeigte sich dabei von seiner wechselhaften Seite und trug mit Wellen, Wind, teils ruhigem Wasser und einer Portion Regen zur umfassenden Ruderausbildung bei. Zum Abschluss saßen alte und neue RaB-Ruderinnen und Ruderer glücklich auf der Terrasse des RaB zusammen und genossen den herrlichen Ausblick auf den Baldeneysee. Ab sofort beginnt für die Teilnehmer die Breitensportphase in der sie an den allgemeinen Rudertreffs teilnehmen.

„Das neue Konzept mit einer großen Auswahl an Terminen und der gemeinsamen Abschlussveranstaltung hat sich bewährt“, so Helmut Janus, Leiter der Anfängerausbildung. Die Teilnehmer konnten sich ihre individuell am besten passenden Termine wählen und lernten sich und die verschiedenen Trainer kennen, so dass alle 17 Teilnehmer die Ausbildung bis zum Ende mitgemacht haben.

Das 3-monatige Anfängerprogramm umfasst den Ruderkurs mit 6 Einheiten und anschließendem freien Rudern in professionell betreuten Rudergruppen, die sich mehrmals in der Woche treffen. Dabei ist der erste Kurstermin ein kostenloser Schnuppertermin. Parallel kann das komplette Sportangebot des RaB wie Gymnastikkurse, Tai Chi, Ergometer oder der Kraftraum genutzt werden.

Der Anfängerkurs kostet 100,00 €. Die nächste Kursserie startet am 17. August. Interessenten, die einmal etwas Neues probieren möchten, wenden sich an info@rab-essen.de .

**Weitere Informationen und Termine: rab-essen.de/anfaenger**

[QR-Code]

[Zusatzinformation:]

**Rudern ist gesund!**

Rudern ist ein Kraft-Ausdauer-Sport und trainiert neben Kondition und Beweglichkeit alle wichtigen Muskelgruppen wie Beine, Rücken, Bauch, Schultern und Arme. Aufgrund der sitzenden Bewegung ist das Rudern besonders gelenkschonend.

Rudern fördert nicht nur die Herz-Kreislauf-Funktionen und die Aktivität anderer wichtiger Organe, es wirkt sich auch vorteilhaft auf chronische Erkrankungen aus wie Bluthochdruck, Diabetes II, Gicht oder zu hohen Cholesterinspiegel. Kraft-Ausdauer-Sportarten fördern darüber hinaus das Immunsystem und die körpereigenen Selbstheilungskräfte.

Neben den rein physiologischen Effekten hat das Rudern durch die Ausübung in der Gruppe und in der Natur einen positiven Einfluss auf die Stimmung und das Wohlbefinden.

**Foto: e**insteigen\_mitrudern\_2020.jpg

**BU:** Ruderclub am Baldeneysee: Einsteigen, mitrudern!

**Foto:** anfaenger\_riemen.jpg

**BU:** Die neuen Anfänger legen sich in die Riemen

**Foto:** anfaenger\_klubhaus.jpg

**BU:** Ruderanfänger auf der RaB-Terrasse nach dem Ruderevent

**Für die Redaktionen**

Der Ruderklub am Baldeneysee ist mit über 500 Mitgliedern der größte Ruderverein in Essen. Das Sportangebot richtet sich an alle Altersgruppen und umfasst Breitensport ebenso wie Rennrudern. Regelmäßig werden Ruderkurse für Kinder und Erwachsene angeboten. Im Rennrudern ist der RaB einer der erfolgreichsten Vereine in Deutschland und konnte von 2017 bis 2019 drei Weltmeistertitel von Jakob Schneider im Deutschland-Achter feiern.

Das Rudergewässer ist der Baldeneysee, eines der schönsten Reviere in Deutschland. Auf Wanderfahrten erkunden RaB-Ruderer andere Gewässer in Deutschland und Europa. Neben dem Rudern bietet der Ruderklub am Baldeneysee auch Sportarten wie Hallensport und Gymnastik an.

**Pressekontakt**

Ruderklub am Baldeneysee e.V.

Olaf Koch

+49 (0)179 4938504

presse@rab-essen.de

[www.ruderklub-am-baldeneysee.de](http://www.ruderklub-am-baldeneysee.de)