



Pressemitteilung

Einsteigen, Mitrudern!

Zertifizierte Ruderkurse für Erwachsene beim Ruderclub am Baldeneysee

Der Frühling nähert sich mit großen Schritten! Wer Spaß am Sport hat und sich gern an der frischen Luft bewegt, kann jetzt beim Ruderclub am Baldeneysee (RaB) einmal etwas Neues probieren. Der RaB bietet nach den Osterferien ab dem 25. April wieder Ruderkurse für Erwachsene an. Das Angebot richtet sich an Frauen und Männer, die noch nie in einem Ruderboot gesessen haben. Rudern kann man in jedem Alter lernen und in einer Gruppe macht es am meisten Spaß! Das Ausbildungskonzept des RaB wurde aufgrund der hohen Qualität unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte vom Deutschen Ruderverband mit dem Siegel „Gesundheitssport Rudern“ zertifiziert.

Der RaB ist mit rund 500 Mitgliedern der größte Ruderverein in Essen und wir rudern dort, wo die Natur in Essen am schönsten ist – auf dem Baldeneysee. Die Ruderausbildung für Anfänger beginnt mit einer Bootseinweisung, dann geht es mit erfahrenen Trainern zum Rudertraining auf den Baldeneysee. Die 3-monatige Anfängerausbildung umfasst einen Ruderkurs mit 6 Einheiten und anschließendem freien Rudern in von Trainern betreuten Gruppen, die sich mehrmals in der Woche treffen. Zum Abschluss des Kursteils werden eine Sicherheitsausbildung und ein halbtägiges Ruder-Event mit einer Ausfahrt aller Teilnehmer angeboten. Parallel kann das komplette Sportangebot des RaB wie Gymnastik, Yoga, unsere Ergometer oder der Kraftraum genutzt werden. Der gesamte Anfängerkurs kostet 100,00 €, wobei der erste Kurstermin ein kostenloser Schnuppertermin ist.

Foto: Einsteigen_Mitrudern.jpg

BU: Ruderclub am Baldeneysee: Einsteigen, mitrudern!

[Box mit 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 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.

Bild: DRV-Gesundheitssport-Rudern-Logo-Print.pdf

BU: Siegel des DRV



Pressemitteilung

Nähere Informationen und Termine: rab-essen.de/anfaenger

[QR-Code]

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 sowie die Silbermedaille bei den olympischen Spielen in Tokio 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, Krafttraining, Gymnastik und Yoga an.

Pressekontakt

Ruderklub am Baldeneysee e.V.

Olaf Koch

+49 (0)179 4938504

presse@rab-essen.de

www.ruderklub-am-baldeneysee.de