

# Rudern in der Prävention

– ein Ausdauerprogramm

Standardisiertes Programm  
Kursmanual

Deutscher Ruderverband

**DRV**

[www.rudern.de/gesundheit](http://www.rudern.de/gesundheit)



## Impressum

**Rudern in der Prävention**  
**– ein Ausdauerprogramm**  
Standardisiertes Programm  
Kursmanual

Herausgeber  
Deutscher Ruderverband e. V.  
Fachressort Bildung, Wissenschaft und Forschung  
Fachressort Verbandsentwicklung und Vereinservice

Redaktion  
Andreas König, Dr. Wolfgang Fritsch,  
Heike Breitenbücher

Alle Rechte der Verbreitung liegen beim Herausgeber.  
Nachdruck (auch auszugsweise) und Wiedergabe in  
analoger oder digitaler Form vorbehalten.

Titelfoto  
LSB NRW/Andrea Bowinkelmann

Stand der Bearbeitung 03/2021

**Deutscher Ruderverband**  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover

Telefon 0511 98094-0  
Fax 0511 98094-25

E-Mail [info@rudern.de](mailto:info@rudern.de)  
Internet [www.rudern.de](http://www.rudern.de)

**Ruderakademie Ratzeburg**  
Domhof 37  
23909 Ratzeburg

Telefon 04541 8643-0  
Fax 04541 8643-10

E-Mail [info@runderakademie.de](mailto:info@runderakademie.de)  
Internet [www.ruderakademie.de](http://www.ruderakademie.de)

# Rudern in der Prävention

– ein Ausdauerprogramm

Standardisiertes Programm  
Kursmanual



## Rudern in der Prävention – ein Ausdauerprogramm

Deutscher Ruderverband

Das Kurskonzept „Rudern in der Prävention – ein Ausdauerprogramm“ erfüllt die Qualitätskriterien des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT.

Ein hoher Qualitätsstandard wird bei Durchführung des Kurses entsprechend des Kursmanuals erreicht.

# Inhalt

## **I Einleitung 5**

- Rudern für die Gesundheit 5
- Situation und Entwicklung im Rudern 6

## **II Rudern in der Prävention 7**

## **III Zielgruppe, Qualitätskriterien und Kursorganisation 9**

## **IV Rudern und Kernziele des Gesundheitssports 14**

1. Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen 14
2. Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen 17
3. Verminderung von Risikofaktoren 19
4. Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden 20
5. Aufbau von Bindung an gesundheitssportliche Aktivität 20
6. Verbesserung der Bewegungsverhältnisse 21

## **V Praxisteil: 8 Kurseinheiten 22**

- Kurseinheit 1 Prävention und Gesundheit, Einführung in die Sportart Rudern 23
- Kurseinheit 2 Herz-Kreislaufsystem, Herzfrequenz im Rudertraining 25
- Kurseinheit 3 Möglichkeiten der Belastungssteuerung bei körperlicher Arbeit und Puls 27
- Kurseinheit 4 Methoden des Ausdauertrainings 29
- Kurseinheit 5 Trainingsprinzipien 31
- Kurseinheit 6 Energiebedarf und Energiebereitstellung 33
- Kurseinheit 7 Bewegung im Alltag 35
- Kurseinheit 8 Bindung an Bewegungsangebote, Abschluss und Auswertung 37

## **VI Handouts für die Teilnehmenden 39**

- Ruderbefehle 40
- Boote 41
- Rudern und Natur 42
- Stabilisationstraining mit dem Fitnessband 43

## **VII Literatur 46**

## **VIII Informationsmaterialien 47**

# I Einleitung

## Rudern für die Gesundheit



Rudern gehört zu den wenigen Sportarten, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen und gleichzeitig Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf trainieren. Da außerdem das Verletzungsrisiko sehr gering ist, hat Rudern einen hohen gesundheitlichen Wert. Aus diesem Grund eignet es sich besonders gut zur gesundheitlichen Prävention. Darüber hinaus unterstützt Rudersport den Abbau von Stress. Verbunden mit der Natur und der beruhigenden Wirkung des Wassers ist Rudern somit nicht nur eine Wohltat für den Körper, sondern auch für den Geist. Rudern kann in jedem Lebensalter erlernt und ausgeübt werden.

### Effekte

- Die gesamte Muskulatur wird beansprucht.
- Ausdauerfähigkeit und Durchblutung – selbst in der Peripherie – werden verbessert.
- Die Koordinationsfähigkeit wird gesteigert.
- Wichtige Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Übergewicht, Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen (Diabetes) werden gemindert.
- Rudern fördert mentale Stärke und Stressabbau.

### Rudern ist

- weitgehend ohne Verletzungsrisiko und bei geringer Belastung der Gelenke möglich.
- eine geführte Bewegung und kann nach Verletzungen eingesetzt werden.
- eine Sportart, die auch mit Handicap möglich ist.

### Wichtige Pluspunkte

- Belastungsumfang und -intensität lassen sich auch im Mannschaftsboot individuell dosieren.
- Die moderate Belastung führt schnell zu subjektivem Wohlbefinden.
- Die Übungseinheit ist einfach durch Pulsfrequenzmessung zu überwachen.
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Auf dem Wasser in der Natur kommt es schnell zur mentalen Entlastung und Stressabbau.
- Teamgeist und Zusammenarbeit werden gefordert.

Link: [www.rudern.de/gesundheit](http://www.rudern.de/gesundheit)

## Situation und Entwicklung im Rudern



Die Sportentwicklungsberichte haben zum Ziel, die Entscheidungsträger im organisierten Sport zeitnah mit politikfeld- und managementrelevanten Informationen zu versorgen. An der sechsten Welle der bundesweiten Online-Erhebung 2015 haben sich n=224 Rudervereine von N=481 (83.792 Mitgliedschaften; Stichtag 01.01.2015) beteiligt.

Die Rudervereine in Deutschland stellen ein besonders gemeinwohlorientiertes Sportangebot bereit, was u. a. in ihren Vereinszielen zum Ausdruck kommt. So ist es sowohl reinen Rudervereinen als auch den Mehrspartenvereinen mit Ruderangebot unter einer Vielzahl möglicher Vereinsziele besonders wichtig, Werte wie Fair Play und Toleranz zu vermitteln und sich für die gleichberechtigte Partizipation von Mädchen/Frauen und Jungen/Männern zu engagieren. Darüber hinaus legen die Rudervereine besonderen Wert auf die Qualifizierung ihrer Übungsleiter und Trainer. Zudem zeigen sie ein durchschnittlich höheres Engagement im Bereich des Gesundheitssports auf, als dies der Fall für Vereine ohne Ruderangebot ist.

Dass Rudervereine über das eigentliche Sportangebot hinausreichende Integrationsleistungen schaffen, zeigt sich einerseits darin, dass sie kulturelle, regionale oder kommunale Anlässe aktiv unterstützen. Im Jahr 2014 waren die Rudervereine an gut 860 Veranstaltungen beteiligt. Diese Veranstaltungen finden bei den Mitgliedern Zuspruch. Knapp die Hälfte der Mitglieder hat im Jahr 2014 an geselligen Veranstaltungen ihres Vereins teilgenommen. Auch im Bereich der Jugendarbeit leisten die Rudervereine einen wichtigen Beitrag. So sind bereits mindestens 6% der reinen Rudervereine als Träger der freien Jugendhilfe anerkannt. Bei den Ehrenamtlichen liegen die Rudervereine bei der durchschnittlichen Arbeitszeit etwas über Vereinen ohne Ruderangebot. Dabei ist die überwiegende Mehrheit der ehrenamtlichen Positionen in Rudervereinen von Männern besetzt. Dies gilt sowohl für die Vorstands- wie auch für die Ausführungsebene. (Breuer & Feiler, 2016, S. 1)

Die deutschen Rudervereine begnügen sich nicht mit der Organisation eines einfachen Sportangebots, sondern legen besonderen Wert auf eine gemeinwohl-orientierte Ausrichtung ihrer Angebote. So ist es den reinen Rudervereinen in Deutschland besonders wichtig, (1) Werte wie Fair Play und Toleranz zu vermitteln. Zudem sind die reinen Rudervereine der Ansicht, dass (2) die angebotene Sportart der Gesundheitsförderung dient. Weiterhin (3) legen die Vereine besonderen Wert auf die Qualifizierung der Übungsleiter und Trainer, (4) engagieren sich für die gleichberechtigte Partizipation von Mädchen/Frauen und Jungen/Männern und (5) bieten vielfältige Möglichkeiten zur Vermittlung persönlicher und sozialer Kompetenzen. Im Vergleich zu Vereinen ohne Rudern bieten die Rudervereine zudem stärker auch älteren Personen die Möglichkeit, Sport zu treiben. Auch hinsichtlich der gesundheitlichen Aspekte engagieren sich die Rudervereine mehr als Vereine ohne Ruderangebot. So schätzen die reinen Rudervereine und Mehrspartenvereine mit Ruderabteilung die gesundheitsfördernde Wirkung der angebotenen Sportarten höher ein als dies bei Vereinen ohne Ruderangebot der Fall ist. (Breuer & Feiler, 2016, S. 9–10)

Quelle: Breuer, C. & Feiler, S. (2016). Sportentwicklungsbericht 2015/2016. Analyse zur Situation der Sportvereine in Deutschland. Situation und Entwicklung der Rudervereine in Deutschland 2015/2016. [www.rudern.de/verband/gremien/fachressorts/verbandsentwicklung-vereinsservice/sportentwicklung](http://www.rudern.de/verband/gremien/fachressorts/verbandsentwicklung-vereinsservice/sportentwicklung)

# II Rudern in der Prävention

## Gutachten über den gesundheitlichen Wert des Rudersports

Alle körperlichen Betätigungsformen des Menschen können entsprechend ihren unterschiedlich akuten und chronischen Auswirkungen auf den Organismus in fünf Hauptgruppen unterteilt werden:

- Koordination (Gewandtheit, Geschicklichkeit, Technik),
- Flexibilität (Gelenkigkeit),
- Kraft,
- Schnelligkeit
- Ausdauer.

Die maßgeblichen strukturbildenden und strukturverstärkenden Einflüsse beschränken sich auf die Anwendung von Kraft und Ausdauer. Beide müssen in sich als Antipoden bezeichnet werden. Kraft basiert auf der Größenordnung der Muskelmasse, deren Kraftleistungsfähigkeit in erster Linie vom Muskelfaserquerschnitt abhängt. Ihre trainingsmäßige Beanspruchung beeinflusst daher neben der Muskulatur Knochen, Sehnen, Bänder, Gelenke und die zugehörige hormonelle Steuerung. Innere Organe wie das Herz- Kreislaufsystem bleiben hinsichtlich Anpassungsvorgängen hiervon unberührt. Ausdauer setzt hingegen voraus, dass pro Zeiteinheit bei einer körperlichen Leistung eine möglichst große Sauerstoffmenge an die arbeitende Muskelzelle herangebracht wird. Dafür sind Herz, Kreislauf und Atmung zuständig. Der Sauerstoffdruck nimmt aber im Gewebe mit dem Quadrat der Entfernung von der Kapillare (dem kleinsten Blutgefäß) bis zur Mitochondrie, dem einzigen Ort der Sauerstoffverwendung in der Zelle, daher auch „Kraftwerke“ genannt, ab.

Infolgedessen ist es für eine Ausdauerleistung besonders günstig, wenn eine möglichst große Kapillaroberfläche (u. a. Kapillarzahl) die Muskelfaser versorgt. Eine krafttrainierte Muskelzelle mit ihrem vergrößerten Faserquerschnitt ist somit für die Sauerstoffversorgung ungünstiger gestellt als die ausdauertrainierte Zelle. Infolgedessen besitzen Krafttraining und Ausdauertraining entgegengesetzte Interessen: Das Krafttraining vergrößert die Muskelfläche, nicht aber die Kapillaroberfläche, während das Ausdauertraining die Kapillaroberfläche und mit ihr Herz, Kreislauf, Atmung, Stoffwechsel und spezifische hormonelle Steuerung positiv beeinflusst. Die krafttrainierte Muskelzelle ist also in ihrer Sauerstoffversorgung weitaus schlechter gestellt als die ausdauertrainierte. Umgekehrt kann die ausdauertrainierte Zelle nur eine geringere maximale statische Kraft entfalten als die krafttrainierte.

### Gesundheit

Der Begriff Gesundheit ist schwer definierbar. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) spricht von „physischem, psychischem und sozialem Wohlbefinden“. Man sollte in Bezug auf die hier vorliegende Fragestellung besser von „optimalen strukturellen und funktionellen Bedingungen aller Lebensabläufe“ sprechen. Das beinhaltet automatisch eine gute Leistungsfähigkeit in allen fünf motorischen Hauptbeanspruchungsformen.

Nun aber haben Technisierung und Automatisierung speziell nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges die muskuläre Beanspruchung des Menschen sowohl im dienstlichen als auch im freizeitlichen Bereich in drastischer Weise reduziert. Umgekehrt ist die neural-geistige Beanspruchung gewachsen. Der Mensch aber unterliegt heute wie vor Jahrtausenden biologischen Grundregeln. Eine von ihnen lautet: Gesundheit und Leistungszustand eines Organs werden bestimmt vom Erbgut, von der Qualität und der Quantität seiner muskulären Beanspruchung sowie von Umweltbedingungen. Da das heutige Alltagsleben den menschlichen Organismus weder qualitativ noch quantitativ in dem Maße fordert, wie es biologisch aus gesundheitlicher Sicht wünschenswert ist, müssen Sport, körperliches Training oder zumindest allgemeine körperliche Aktivität als Ausgleich für verloren gegangene muskuläre Beanspruchungen in das Alltagsleben eingeführt werden. In Kindheit und Jugend bewirkt diese eine optimale Entwicklung von Körper und Geist. Beim erwachsenen Menschen sind speziell Ausdauerleistungen geeignet, zahlreichen Herzkreislauf- sowie Stoffwechselkrankheiten und einigen Krebserkrankungen vorzubeugen. Beim älteren und alten Menschen stellt überschwellige muskuläre Beanspruchung die einzige, wissenschaftlich gesicherte Möglichkeit dar, sich funktionell jünger zu erhalten als es chronologisch dem Geburtsalter entspricht.

Mittels eines Krafttrainings kann einem altersbedingten Verlust an Muskelkraft entgegengewirkt werden, was angesichts der zentralen Bedeutung des Muskelstoffwechsels für unsere Lebensvorgänge von erheblicher Bedeutung ist. Ferner wirkt eine gut ausgebildete Skelettmuskulatur den funktionellen Folgen von Gelenkerkrankungen wie Arthrose entgegen.

### **Rudern: Ausdauer und Kraft**

Beide motorischen Hauptbeanspruchungsformen, Ausdauer und Kraft, werden im Rudern gefordert. Die Bootsgeschwindigkeit hängt maßgeblich ab von der Schlagfrequenz und der Durchzugsdistanz. Letztere wird ihrerseits wieder modifiziert von der aufgewandten Kraft, dem Ruderwinkel, der Durchzugszeit, dem Widerstand, der Trägheit und der Gesamtmasse. Diese biomechanischen Daten benötigen als Voraussetzung die biologische Leistungsfähigkeit des Ruderers bzw. die der Rudermannschaft als Einheit. Koordination, Flexibilität, dynamische Kraft, lokale und allgemeine aerobe und anaerobe Ausdauer werden angesprochen. Im Rudersport selbst sind die allgemeine und die lokale aerobe Ausdauer sowie die dynamische Kraft am wichtigsten. [...]

### **Leistungsbegrenzende Faktoren**

Leistungsbegrenzende Faktoren für die maximale Sauerstoffaufnahme sind das Herzzeitvolumen, die Größenordnung der arteriovenösen O<sub>2</sub>-Differenz (periphere Sauerstoffausnutzung), die maximale Diffusionskapazität in der Lunge, die ventilatorische Leistungsfähigkeit, das Blutvolumen und der Total-Hämoglobingehalt.

Leistungsbegrenzende Faktoren für die lokale aerobe dynamische Ausdauer sind das intrazelluläre Sauerstoffangebot, entscheidend bestimmt von der Summe der lokalen Gefäßquerschnitte und dem Myoglobingehalt, ferner das Mitochondrienvolumen, die Koordination und die Größenordnung der intramuskulären Glykogendepots.

Die dynamische Kraft wird begrenzt von der Größenordnung der statischen Kraft, der zu überwindenden Masse nach Gewicht, Form und Größe, der Kontraktionsgeschwindigkeit, der Koordination, den anthropometrischen Daten (Hebelverhältnisse) und in Verbindung hiermit von der Körperposition sowie von der Muskelvordehnung.

### **Sauerstoffaufnahme**

Wegen der maßgeblichen Bedeutung der Herzleistungsfähigkeit benötigt der Hochleistungssportler ein möglichst großes Herzvolumen. Während die Werte einer Normalperson bei 750 bis 800 ml liegen, erreichen Weltklasseruderer Herzgrößen zwischen 1100 und 1500 ml. Mit diesen großen Herzen können maximale Blutmengen von 40 l/min gefördert werden im Gegensatz von z. B. 20 l/min bei männlichen Durchschnittspersonen.

Die maximale Sauerstoffaufnahme ist nach der absoluten und der relativen Form zu differenzieren. Die absolute weist bei Weltklasseruderern Werte zwischen 6000 und 7000 ml/min auf, während die relative aufgrund des hohen Körpergewichts von Ruderern Größenordnungen von 68 bis 72 ml/kg/min ausmacht. Da die maximale Sauerstoffaufnahme die engste Korrelation zur Größenordnung des Körpergewichts besitzt, muss der Ruderer möglichst schwer sein, da hierdurch automatisch eine überdurchschnittlich günstige Voraussetzung für eine große maximale O<sub>2</sub>-Aufnahme gegeben ist. Da das Körpergewicht vom Boot getragen wird, ist es im Gegensatz zum Laufen nicht leistungslimitierend. Daher ist in dieser Sportart die absolute maximale Sauerstoffaufnahme weitaus wichtiger als die relative, d. h. pro Kilogramm Körpergewicht.

Rudern ist – wenn man so will – die leistungsphysiologisch unangenehmste Sportart. Gleichermaßen werden Kraft und aerobe Ausdauer des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur benötigt. Damit stehen sich im Training [...] die unterschiedlichen Auswirkungen von Krafttraining und Ausdauertraining gegenüber.

Aus gesundheitlicher Sicht stellt daher Rudern eine empfehlenswerte Sportart dar. Die beiden wichtigsten motorischen Hauptbeanspruchungsformen, Ausdauer (organische Leistungsfähigkeit) und Kraft (Halte- und Bewegungsapparat), werden gleichermaßen gefördert. Rudern trainiert somit die inneren Organe, die Atmung, den Stoffwechsel, die Skelettmuskulatur sowie das Anpassungsvermögen und die Ökonomie der gesamten hormonellen und nervalen Steuerung des Körpers. [...]

**Autor:** Univ.-Prof. mult. Dr. med. Dr. h. c. mult. W. Hollmann Ehrenpräsident des Weltverbandes für Sportmedizin Ehrenpräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention

# III Zielgruppe, Qualitätskriterien und Kursorganisation



## Zielgruppe

Alle Ausdauersportarten verbessern die Stimmung. Auch die Kraftausdauer-Sportart Rudern erzeugt ebenfalls diesen Effekt.

Das Programm *Rudern in der Prävention* wird dem Angebotsprofil Herz-Kreislauf-System vorrangig zugeordnet. Durch den hohen Anteil an Kraft-Ausdauer-Anforderungen der Sportart Rudern wird zugleich das Haltungs- und Bewegungssystem gestärkt, weshalb eine Erweiterung des Angebotsprofils sinnvoll erscheint.

Das Angebot ist für Teilnehmende ab 35 Jahren geeignet. Die Altersobergrenze hängt vom Fitness- und Gesundheitszustand der Teilnehmenden ab. Eine generelle Altersbeschränkung gibt es für die Sportart Rudern nicht.

Die Sportart Rudern ist geschlechtsneutral. Rudern kann problemlos in gemischten Mannschaften ohne Überbelastung oder Unterforderung ausgeübt werden. Rudern ist eine Sportart, die gewisse Anforderungen an die koordinativen Fähigkeiten stellt. Teilnehmende, die zuvor schon in anderen Sportarten aktiv waren, haben es in der Regel leichter, neue Bewegungen zu erlernen. Auch Teilnehmende ohne spezifische Sportbiografie können das Rudern erlernen.

Teilnehmende, die nicht regelmäßig Sport treiben oder eine längere Sportpause eingelegt haben, wird die Rücksprache mit der Hausärztin/dem Hausarzt empfohlen. Der Fragebogen des DOSB wird den Teilnehmenden zur Anmeldung für den Kurs vorgelegt. Wird eine Frage bejaht, so muss eine Absprache mit der Hausärztin/dem Hausarzt vorgenommen und eine Freigabe der Ärztin/des Arztes vorgelegt werden.

Rudervereine besitzen einen vereinseigenen Bootspark, der für das Gesundheitsangebot zur Verfügung gestellt wird. Es ist keine spezifische Kleidung oder besonderes Schuhmaterial notwendig. Wirtschaftlicher und/oder sozialer Status spielen zur Teilnahme am Angebot keine Rolle. Sollte der finanzielle Aspekt bei den Kurskosten eine Rolle spielen, so kann auf kommunale Fördertöpfe verwiesen werden (Sozialpass der Kommunen, Bildungs- und Teilnahmepakete der Kreise, etc.).

Menschen mit hoher beruflicher Belastung kann Rudern eine Form von Stressbewältigung bieten, da Rudern in der freien Natur betrieben wird. Rudern stellt koordinative Ansprüche, so dass eine neutrale Fokussierung auf die Ruderbewegung erfolgt, womit eine „Auszeit“ von der beruflichen Anspannung verbunden sein kann.

Neben den gesundheitlichen Voraussetzungen sollten die Teilnehmenden sicher schwimmen können, so dass die Selbstrettungsfähigkeit gewährleistet ist. Dies kann durch die Vorlage eines Deutschen Schwimmabzeichens Bronze (Freischwimmer) abgesichert werden, oder die Teilnehmenden bestätigen schriftlich vor der ersten Trainingseinheit, dass sie sicher schwimmen können und selbstrettungsfähig sind.

Bei adipösen Menschen, ca. ab einem Körpermaß-Index (BMI) von 30 kann das Rudern erschwert sein. Neben allgemeinen gesundheitlichen Risiken kann das Rudern noch weitere Schwierigkeiten mit sich bringen: Die Beweglichkeit der Teilnehmenden könnte durch seine Masse soweit eingeschränkt sein, dass die Ruderbewegung sowie das Ein- und Aussteigen nicht oder nur mit Unterstützung ausgeführt werden kann. Unter Umständen muss hier zuerst das Körpergewicht reduziert werden, bevor ein präventives Rudertraining auf dem Wasser erfolgen kann. Die Abnahme des Körpergewichts sollte in enger ärztlicher Begleitung erfolgen.

Übergewicht ist bei ärztlichem Einverständnis jedoch kein Hinderungsgrund für das Rudern. Gerade die Kombination aus Kraftaufbau und Verbesserung der Ausdauerfähigkeit wird eine positive Auswirkung auf die Entwicklung des Körpergewichtes und die Reduktion des Fettanteils im Körper haben.

Die Bewegung und das Training im Boot finden naturgemäß in einem Zustand der „Instabilität“ statt. Was für die Kräftigung der Stabilisatoren und der koordinativen Fähigkeiten grundsätzlich sehr gut ist, kann Teilnehmenden Ängste machen. Gerade Teilnehmende, deren Gleichgewichtsfähigkeit (noch) nicht gut entwickelt ist, sind jedoch behutsam an das Rudern im Boot heranzuführen. Dies kann durch breite und lage stabile Boote sowie durch beruhigende und wertschätzende Ansprache gewährleistet werden.

Zu jeder der acht Übungseinheiten liegt ein Stundenbild vor. Darin sind die Ziele der jeweiligen Einheit, Inhalte, Methoden und Einheiten des Programms ausführlich beschrieben.

Die genannten Kernziele des Programmes werden durch spezifische Übungen auf dem Wasser und an Land verfolgt. In kurzen Theorieeinheiten werden die Teilnehmenden über die Wirkungen des Trainings informiert und Hinweise auf die Umsetzung, sowohl auf dem Wasser als auch an Land und im Alltag gegeben.

Die DOSB-Materialien und die Handouts für die Teilnehmenden bieten eine hervorragende Grundlage für programm- begleitende Informationen.

## **Qualifizierte Leitung**

Seit 2016 bildet der Deutscher Ruderverband in Kooperation mit dem Landesruderverband Baden-Württemberg Übungsleiterinnen und Übungsleiter B Sport in der Prävention Rudern —Profil Gesundheitstraining Herz-Kreislaufsystem (ÜL B/P) aus. Es handelt sich hierbei um die zweite Lizenzstufe. Weitere Kooperationen mit anderen Landesruderverbänden sind vorgesehen.

Die zweite Lizenzstufe ÜL B/P Rudern baut auf die erste Lizenzstufe Trainer C Rudern Breitensport auf. Zielgruppe für die zweite Lizenzstufe B/P sind Übungsleitende, die sich in den Vereinen verstärkt um die Teilnehmenden bemühen, die den Rudersport im Blick auf Gesundheit und Fitness ausüben möchten. In der Lizenzausbildung erfolgt auch eine Einweisung in das Programm. Übungsleitende mit Lizenzen Übungsleiter B Sport in der Prävention der Landessportbünde können durch eine Fortbildung im Umfang von 8 LE in das Programm eingewiesen werden.

Seit 2015 gibt es das *Zertifikat Gesundheitssport Rudern* des Deutschen Ruderverbands. Ruderkurse und Angebote zu dieser Thematik werden verstärkt in den Vereinen nachgefragt. Zielgruppe sind meist Späteinsteiger ab 40 Jahren, die sich mit dem Rudersport fit halten möchten oder wieder mehr Ausdauer und Kraft erwerben möchten. In dieser Zielgruppe gibt es oft erste Anzeichen an Beschwerden, denen gegengesteuert werden soll, etwa Erhöhung des Blutdrucks, leichtes Übergewicht, Muskelabbau oder temporäre Rückenbeschwerden. Um hier ein adäquates Angebot auch von Seiten der Übungsleitenden zu schaffen, hat der Landesruderverband Baden-Württemberg in Kooperation mit dem DRV die zweite Lizenzstufe entwickelt und vom DOSB genehmigen lassen. Die Ausbildung findet in Kooperation mit dem Badischen Sportbund Freiburg und der Sportschule Baden-Baden Steinbach statt und ist in der Ordnung zur Qualifizierung des DRV als Lizenzausbildung verankert. Weitere Kooperationen mit anderen Landessportbünden sind vorgesehen.

Das Angebotsprofil des vorgelegten Programms und das Ausbildungsprofil des Verbandes stimmen überein. Das Programm wurde im Landesruderverband Baden-Württemberg in Zusammenarbeit mit Studienleitenden der Sportschule Baden-Baden Steinbach und den Teilnehmenden der Ausbildung ÜL B Sport in der Prävention Rudern entwickelt und erstellt. Inhalte des Programms werden in Theorie und Praxis an die Teilnehmenden vermittelt.

## Einheitliche Organisationsstruktur

In den angebotenen Ruderkursen ist die Gruppengröße auf 8 Teilnehmende ausgerichtet. Die Kurse finden auf dem Wasser in Gig-Vierern und zur Vertiefung in Gig-Einern sowie an Land mit weiteren Dehnungs- und Stabilisationsübungen statt. Die Boote bieten den Vorteil einer gewissen Lagestabilität und Sicherheit. Auch wenn das gewünschte Gefühl der Instabilität dadurch nicht unterbunden wird, so ist ein Kentern dieser Boote nahezu unwahrscheinlich. Diese Boote sind vorwiegend mit vier Ruderplätzen und einem Steuerplatz ausgestattet. In jedem Boot sitzen erfahrene Steuerleute (des Vereins/des Verbandes). Eine Steuerperson ist ÜL B/P, die zweite Steuerperson ist erfahren mit T-C/B oder mit langjähriger Praxis im Erwachsenenrudern. Die Mannschaften werden je Trainingseinheit durchmischt. Es wird darauf geachtet, dass die Sicherheitsrichtlinien des Deutschen Ruderverbandes und die lokalen Ruder- und Sicherheitsordnungen der Vereine eingehalten werden.

Das Programm ist auf acht Kurseinheiten festgelegt. Die Kurseinheiten haben in Bezug auf Ausdauer und Kraft separate Schwerpunkte. Ruderspezifisch und bewegungstechnisch bauen die Einheiten aufeinander auf.

Das Programm ist mit wöchentlich stattfindenden Einheiten angelegt.

## Präventiver Gesundheits-Check

Im Programm, das an alle potentiellen Teilnehmende vorab verschickt wird, wird darauf hingewiesen, dass die Teilnehmenden vor Beginn des Gesundheitssportprogramms folgende Untersuchungen bei ihrer Hausärztin/ihrem Hausarzt empfohlen werden:

- ab 18. Lebensjahr: „Gesundheits-Check“ (DOSB Eingangsfragebogen),
- ab 35. Lebensjahr: Gesundheitsvorsorgeuntersuchung nach §25 SGB V (Teilnehmenden ab diesem Alter haben ein Recht auf diese Untersuchung zur Vorsorge. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen).

Werden im Eingangsfragebogen eine oder mehrere Punkte mit „Ja“ beantwortet, so werden die verantwortlichen ÜL B/P die Teilnehmenden auffordern, eine ärztliche Unbedenklichkeitsbescheinigung vorzulegen. Auch im Fall von medizinischen Unklarheiten beim Training, z. B. Atemnot, Schwindel, etc. muss eine medizinische Abklärung verlangt werden. Wird diese nicht vorgelegt, so können Teilnehmende von der Kursteilnahme ausgeschlossen werden.

## Begleitendes Qualitätsmanagement

Im Kurs wird die DOSB-Teilnehmerbefragung (Info 25) eingesetzt. Innerhalb der regelmäßigen und verpflichtenden Fortbildungen für die ausgebildeten ÜL B/P ist eine Reflexion vorgesehen, so dass die ÜL B/P über ihre Themen und Problemstellungen beraten werden können.

Weiterhin sollen Befragungen der Teilnehmenden dazu dienen, das Programm inhaltlich weiter zu verbessern. Dies wird in Zusammenarbeit mit dem Referat Lehrwesen des Landesruderverbands Baden-Württemberg (in Person Dr. Wolfgang Fritsch), der Sportschule Baden-Baden Steinbach, der Ruderakademie Ratzeburg und dem Fachressort Bildung des Deutschen Ruderverbands geschehen.

## Der Verein als Gesundheitspartner

Mögliche Partner für die Vereine, bei denen das Programm angeboten wird, sind:

- die Volkshochschulen der Kommunen und Landkreise,
- niedergelassene Ärztinnen und Ärzte (etwa Allgemeinmedizin, Orthopädie, Kinderheilkunde),
- Kurkliniken und Rehabilitationszentren (stationär und ambulant).

Viele Rudervereine haben eine lange Tradition und sind historisch meist schon in bestimmte Strukturen eingebunden oder verfügen über eigene Netzwerke. So bestehen schon heute Kooperationen mit Schulen und Rehabilitationszentren. Niedergelassene Ärzte verweisen auf die Möglichkeit der Herz-Kreislauf- und Kraft-Ausdauer-Verbesserung durch die Sportart. So gilt es die vorhandenen Strukturen zu nutzen und neue Strukturen aufgrund des neuen Angebotes zu entwickeln und zu stärken.

Das Programm *Rudern in der Prävention* findet in Rudervereinen statt. Die Voraussetzungen sind in den jeweiligen Rudervereinen hinsichtlich ihrer Lage, der Gewässer und dem Verkehrsaufkommen auf dem Wasser regional unterschiedlich. Rudern ist ein klassische Outdoor-Sportart und findet bei nahezu jedem Wetter auf den Gewässern statt.

Die Ausnahmen: Gewitter, Starkregen, Hochwasser, Kälte werden im Programm benannt. Es wird dabei auf die Sicherheitsrichtlinien des DRV und auf wettergerechte Kleidung bei Sonne, leichtem Regen und Kälte verwiesen.

Rudervereine haben ein eigenes Clubhaus mit Bootshallen, Krafträume, Ergometer (Rad- und Ruderergometer) und Gymnastikräume. Dies unterscheidet Rudervereine von vielen Sportvereinen, deren „Lebensort“ von den genehmigten, zugewiesenen Hallenzeiten durch die Kommune abhängig ist. Rudervereine befinden sich meist in einer attraktiven Lage am Fluss oder See und sind historisch gewachsen. Viele Mitglieder befinden sich mehrmals in der Woche an ihrem Verein, so dass meist ein reges Vereinsleben mit sozialen Kontakten im Alltag stattfindet. Neben dem klassischen Rudern finden Wanderfahrten (oft mehrtägig), Rudercamps, Skilanglauf Touren, gemeinsame Arbeitseinsätze mit Grillen, etc. statt. Durch diese vielseitigen Tätigkeiten vor Ort wird der Sportverein zum „gesunden Lebensort“ und Rudern zur „gesunden Routine“.

## Beispiel einer Kurs-Ausschreibung

### Kurs-Angebot *Rudern in der Prävention*

Das Angebot *Rudern in der Prävention* richtet sich an Teilnehmende ab 35 Jahre. Eine limitierende Altersobergrenze gibt es nicht. Bitte beachten Sie die Angaben zum Gesundheitszustand und Empfehlungen für die Konsultation Ihrer Hausärztin/Ihres Hausarztes. Die Gruppen finden gemischtgeschlechtlich statt, evtl. kann eine Einteilung nach Fitness-Niveau erfolgen.

Der Kurs *Rudern in der Prävention* umfasst 8 Einheiten à 90 Minuten und findet im wöchentlichen Abstand statt.

Die Gruppengröße pro Kurs ist auf 8 Teilnehmende ausgelegt. Der Kurs findet in zwei Gig-Doppelvierern statt. In jedem Boot werden erfahrende Steuerleute den Steuerplatz einnehmen. Die Leitung des Kurses haben zertifizierte Übungsleitende B Prävention (Rudern), die über die komplette Dauer den Kurs in und aus einem der Boote betreut, bzw. mit dem Motorboot den Kurs durchgehend begleitet. Die Kursleitung wird nicht übertragen.



### Teilnahme-Voraussetzungen

Die Teilnehmenden sollten sicher schwimmen können und selbstrettungsfähig sein. Die Bestätigung erfolgt durch die Vorlage eines Deutschen Schwimmabzeichens Bronze (Freischwimmer) oder durch Bestätigung auf dem Anmelde-Formular.

Mit der Anmeldung zum Ruderkurs erhalten alle Teilnehmenden einen Gesundheitsfragebogen des DOSB. Bitte arbeiten Sie den Fragebogen sorgfältig durch. Sollte eine Frage von Ihnen mit „Ja“ beantwortet werden, so muss eine Absprache mit der Hausärztin/dem Hausarzt vorgenommen und eine ärztliche Freigabe vorgelegt werden.

Ab dem 35. Lebensjahr steht den gesetzlich Versicherten gemäß §25 SGB V eine Gesundheitsvorsorgeuntersuchung zu. Die Kosten werden von den Krankenkassen übernommen. Bitte nutzen Sie diese Gelegenheit. Gerade Teilnehmende, die nicht regelmäßig Sport treiben oder eine längere Sportpause eingelegt haben, legen wir diese Untersuchung besonders ans Herz.

Ab einem Körpermaß-Index (BMI) von ca. 30 kann das Rudern erschwert sein. Ab diesem Wert wird von Adipositas gesprochen, was neben den allgemeinen gesundheitlichen Risiken im Rudern noch weitere Schwierigkeiten mit sich bringen kann:

Die Beweglichkeit des Teilnehmenden ist soweit eingeschränkt, dass die Ruderbewegung sowie das Ein- und Aussteigen nicht oder nur eingeschränkt ausgeführt werden kann.

Unter Umständen muss hier zuerst das Körpergewicht reduziert werden, bevor ein Rudertraining auf dem Wasser erfolgen kann. Das Abnehmen sollte unter ärztlicher Aufsicht erfolgen.

Übergewicht ist unter ärztlicher Kontrolle kein Hinderungsgrund für das Rudern. Gerade die Kombination aus Kraftaufbau und Verbesserung der Ausdauerfähigkeit wird eine positive Auswirkung auf die Entwicklung des Körpergewichtes und des Fettanteils im Körper haben.

Die Boote werden von den Bootshallen in das Gewässer eingesetzt und umgekehrt. In vielen Rudervereinen stehen dazu Bootstransportwagen zur Verfügung. Auch hier sind die Boote anzuheben und zu lagern. In manchen Vereinen werden die Boote auch über Treppen zum Steg getragen. Die Gruppengröße sollte 8 Teilnehmende plus 2 Steuerleute betragen. So kann ein Boot nach dem anderen gemeinsam zum Wasser und zurückgebracht werden.

### Allgemeine Voraussetzungen

Neben den Kursgebühren fallen für Sie keine weiteren Kosten an. Als Ruderbekleidung ist normale Sportbekleidung ausreichend, eine Regen- und Windjacke sind empfehlenswert. Bei Sonneneinstrahlung ist eine Kopfbedeckung notwendig. Die Kleidung sollte möglichst eng anliegend sein, so dass ein Verhaken mit dem Rollsitz oder ein Hängenbleiben mit den Rudergriffen ausgeschlossen wird.

### Qualitätssicherung – der Verein als Gesundheitspartner

*Rudern in der Prävention* wird von lizenzierten und zertifizierten Übungsleitenden B/P geleitet. Die Übungsleitenden besitzen die Lizenz ÜL B Sport in der Prävention (Rudern) sowie eine Einweisung in das Programm. Das Lizenzsystem des DOSB verlangt von ihren Übungsleitenden regelmäßige Fortbildungen. So stehen Ihnen die Übungsleitenden in der Prävention zur Seite stehen, wenn es darum geht, erste Anzeichen von Beschwerden in Zusammenarbeit mit Ihrer Hausärztin/Ihrem Hausarzt zu reduzieren. Rudern ist eine Kraft-Ausdauer-Sportart, die Sie dabei unterstützt, Ihre Ausdauer zu verbessern und die Muskulatur zu stärken. Dies kann Sie unterstützen, Ihren Blutdruck zu senken oder auch temporäre Rückenschmerzen durch Muskelaufbau zu lindern.

Wie alle DOSB-Gesundheitssportprogramme nehmen wir auch beim Rudern folgende Kernziele in den Fokus:

1. Stärkung von physischen Gesundheitsressourcen
2. Stärkung von psychosozialen Gesundheitsressourcen
3. Verminderung von Risikofaktoren
4. Bewältigung von Beschwerden und Missbefinden
5. Aufbau von Bindung an sportliche Aktivität
6. Verbesserung der Bewegungsverhältnisse

