

KOMM mit ins BOOT und nimm an einem kostenlosen Ruder-Probekurs teil. Wenn Du zwischen 15 und 26 Jahren alt bist und schwimmen kannst, melde Dich bei folgenden Ruderverein und vereinbare Deinen Startertermin.

GET in the BOAT and take part in a free try-out session. If you are between 15 and 26 years and know how to swim get in touch with the following rowing club and arrange a starting date.

*Dieser Flyer wurde überreicht von:
This flyer was presented by:*



Weitere Informationen zum Rudersport findest Du hier:

www.ruderjugend.org

Deutsche Ruderjugend



Du willst rudern?

Dann melde Dich jetzt für einen kostenlosen Probekurs in einem Ruderverein in Deiner Nähe an!

You want to try rowing?

Then sign up for a free trial training at your nearest rowing club!



Was solltest Du mitbringen?

- Bequeme Sportbekleidung
- Fest sitzende Schuhe
- Wechselkleidung
- Etwas zu trinken

What to bring along?

- Comfortable sportswear
- Sport shoes
- Spare clothes
- Beverage



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Zukunftsinvestition : Entwicklung
jungen Engagements im Sport!



Komm mit uns

BOAT



Du willst was Neues ausprobieren?

Am besten mit einigen anderen zusammen etwas erleben? Vielleicht sogar mal in Deiner eingeschworenen Mannschaft auf ein ehrgeiziges Ziel, wie einen fordernden Wettkampf, hinarbeiten?

Oder bist Du eher der Einzelkämpfer, der sich ganz auf sich selbst verlassen will?

Rudern bietet Dir all das - und noch so viel mehr!

You want to try something a bit different?

Gain new experiences together with others? Maybe you even want to work with your team towards an ambitious goal, like a demanding competition?

Or are you more of a single player, who can rely on yourself 100%?

Rudern fordert vieles...

Keine Sportart ist ganzheitlicher - intensiv beansprucht der zyklische Bewegungsablauf die gesamte Muskulatur. Und ob alleine im Boot oder in Deiner Mannschaft, es gilt immer wieder, seine mentalen und körperlichen Grenzen ein bisschen weiter zu pushen - Du wirst staunen, wozu Du fähig bist!

It does demand a lot...

Rowing is a holistic sport - the cyclical movement requires the entire musculature to work at a high intensity. And whether you are in a single or with your crew, it's always about trying to push your mental and physical limits a little more - and you will be amazed at what you are capable of!

Noch dabei? Super, denn Rudern gibt Dir ganz viel dazu!

Die Anforderungen sind sehr vielseitig, so dass jeder seine Stärken gut einbringen kann - seien das Deine koordinativen Skills, ein eisener Wille, Deine Art und Weise Deine Teamkollegen zu ermutigen, Bärenstärke oder eine Lunge wie ein Wal. Ebenso vielseitig ist das Rudertraining auf dem Wasser im Boot, genauso auch im Trocknen auf dem Ruderergometer, im Krafraum oder beim Joggen. Es ist für jeden etwas dabei!

Still in? Great - because rowing gives you so much more!

Due to the many facets of rowing, everyone can contribute with their unique strengths - may that be coordinative skills, an iron will, how you motivate your team colleagues, you're as strong as an ox or super enduring. Training is accordingly varied. A lot of time is spent on the water, but there are also sessions on the erg (the "rowing machine"), in the gym or running.