

ELMSHORNER



RUDER-CLUB

VON 1909 E.V.

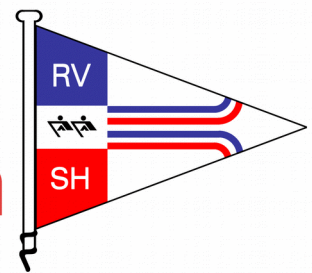
Terminplan Rudersaison 2017

Familien in Bewegung



**Deutscher
Ruderverband**

**2017
Rudern**



quer durchs Land

**herzakt *1* v monat
Mai 2017**

Vorstand nach der Jahreshauptversammlung vom 15.02.2017

Vorsitzender Verwaltung

Peter Westphal
Alma-Mahler-Weg 7, 25335 Elmshorn
Tel: 04121 / 82437
Mail: peter.westphal@erc09.de

Vorsitzender Leistungssport

Jürgen Behm
Burdieckstraße 15a, 25335 Elmshorn
Tel: 04121 / 291226
Mail: juergen.behm@erc09.de

Leiterin Freizeitsport

Angela Boldt-Schweiger
Tel: 04121 / 75975
Mail: angela.boldt-schweiger@erc09.de

Übungsleiter Freizeitsport Jugend

Jolin Harksen, Finja Westphal, Erik Henicke
Sophie Bödecker, Till Cleve, Florian Trippler
Mail: uebungsleiter@erc09.de

Jugendleiter – Team

Thorben Inselmann
Mail: thorben.inselmann@erc09.de
Yannick Sahling
Mail: yannick.sahling@erc09.de
Axel Wagner
Mail: axel.wagner@erc09.de

Ehrenvorsitzende

Klaus Steen
Thomas Maack

Vorsitzender Freizeitsport

Jürgen Roggensack
Heidmühlenweg 152a, 25337 Elmshorn
Tel: 04121 / 92717
Mail: juergen.roggensack@erc09.de

Vorsitzender Finanzen

Uwe Janzen
Timm Kröger Str. 32, 25336 Elmshorn
Tel: 04121 / 61816
Mail: uwe.janzen@erc09.de

Leiter Boots- und Fuhrpark

Joachim Jürgensen
Tel: 04121 / 78348
Mail: joachim.juergensen@erc09.de

Leiter Gebäude und Grundstück

Sven Junge
Tel: 04121/ 5797981
Mail: sven.junge@erc09.de

Belegung Multifunktionsraum

Hans-Henning Schmidt (Tel. 04121/74364)
Holger Malzahn (Tel. 04121/63061)
Mail: Belegung@erc09.de

Ältestenrat

Hans Tonner
Harmen Kölln
Peter Lund

Jugendvorstand nach Jugendversammlung vom 12.02.2017

1. Jugendruderwart

Jolin Harksen

Beisitzer

Till Cleve, Sophie Bödecker
Mattes Behm, Henrik Herzog

2. Jugendruderwart

Finja Westphal

Jugendschritfführer

Erik Henicke

Elmshorner Ruder - Club von 1909 e. V.

Bootshaus: Wisch 30, 25336 Elmshorn
Telefon: (04121) 94062

Mail: post@erc09.de
Internet: www.erc09.de

Bankkonto: IBAN: DE12 2215 0000 0000 119911 BIC: NOLADE21ELH bei der Sparkasse
Bankkonto: IBAN DE75 2219 1405 0017 6658 90 BIC: GENODEF1PIN bei der Volksbank

Informationen zur Rudersaison 2017

Liebe Clubmitglieder,

Zum Ruderbetrieb möchte ich auf folgendes hinweisen:

Der Vorstand hat beschlossen, das von auswärtigen Mitglieder für die Teilnahme an einer Elbfahrt ein Rollgeld von 5 € je Bootsplatz zu bezahlen ist.

Zur Vermeidung von Bootschäden bitte immer gegen die Strömung an- und ablegen. Ausnahme: bei sehr schwacher Strömung und sehr starkem Wind gegen die Strömung.

Beim An- und Ablegen bleiben die Boote so kurz wie möglich am Steg liegen. Bei Kleinbootbetrieb ist mit den Mannschaftsbooten der hintere Steg zu benutzen. Bitte helft euch gegenseitig beim Tragen der Boote. Auch die gründliche Bootspflege (Boot waschen, Skulls waschen, Rollschienen putzen, Innenraum auswischen) gehört zum Rudern, egal ob Anfänger oder Profi.

Die Bootshalle ist während der Rudertermine nicht abgeschlossen. Die Schließfächer können genutzt werden. Bitte achtet dennoch auf eure Wertsachen!

Bei den Eintragungen der Wanderfahrten ist zu beachten:

Jede Fahrt muss einen Namen, eine Strecke (Startort, Zielpunkt) und das Gewässer bekommen. Achtet bitte auf die richtige Schreibweise der Namen.

Auch Gäste sind möglichst mit Vor- und Nachnamen einzutragen.

Auch dieses Jahr der Hinweis: Bei Fahrten auf die Elbe ist zur eigenen Sicherheit das Mitführen von Rettungswesten Pflicht. Der ERC stellt keine Rettungswesten zur Verfügung. Wir möchten alle Mitglieder bitten, sich selbst eine Rettungsweste anzuschaffen bzw. rechtzeitig vor Fahrtbeginn bei Vereinskameraden eine Weste auszuleihen.

Für Bootsreservierungen (Elb- und Wanderfahrten) ist grundsätzlich vor Fahrtantritt der dafür vorgesehene Vordruck auszufüllen und ans schwarze Brett im Bootshaus zu hängen. Das gilt auch für die Boote in Kollmar. Die Eintragung ins elektronische Fahrtenbuch ersetzt nicht den Vordruck. Die Genehmigung für die Bootsreservierung muss nicht schriftlich vorliegen. Sie kann auch telefonisch bei Angela eingeholt werden.

Folgende Obleute haben sich für diese Saison bereit erklärt an folgenden Wochentagen die Aufsicht und die Booteinteilung zu übernehmen:

Montag: Christa Inselmann, Telse Roggensack

Dienstag: Jürgen Roggensack

Mittwoch: Angela Boldt-Schweiger

Donnerstag – Sonntag: Aushang einer Obmannsliste

Wir würden uns freuen, wenn sich viele Obleute in der Liste eintragen oder gelegentlich eine Vertretung übernehmen. Bitte sprecht uns an, oder wir kommen auch mal auf euch zu.

Viel Spaß beim Rudern wünschen

Jürgen und Angela

Hinweise zu den Ruderterminen 2017

Tag	Dat.	Hochwasser		Alle	Jugend	Damen	MuKI	Herren	Besonderes
		Elmshorn							
So	23.Apr	01:34	14:19						<u>Anrudern</u>
Mo	24.Apr	02:39	15:18			14:00			
Di	25.Apr	03:33	16:09	16:00				15:00	24. - 28. April
Mi	26.Apr	04:21	16:56	16:30	16:30	16:00			Damenwanderfahrt in den Spreewald
Do	27.Apr	05:08	17:38	16:30			17:00		Ruderkurs 28. - 30. April, 1. Mai für Neueinsteiger (Erwachsene)
Fr	28.Apr	05:54	18:20	16:00	17:00				
Sa	29.Apr	06:42	19:04	17:00					29. - 30. April
So	30.Apr	07:30	19:49	17:30					Lübecker Ruder Regatta, Wakenitz
Mo	01.Mai	08:18	20:36	11:00	11:00		Aufgestaut		Familienrudertag
Di	02.Mai	09:08	21:24	19:30			09:00	19:30	
Mi	03.Mai	10:03	22:20	20:00	17.30	20:00			Jugendtermin Sporthalle Bismarckschule
Do	04.Mai	11:08	23:28						
Fr	05.Mai	12:24			17:00				Jugendtermin Trainingsraum
Sa	06.Mai	00:48	13:43	12:00					6. - 7. Mai Große Bremer Ruderregatta
So	07.Mai	02:04	14:48	13:00	13:00				Familien in Bewegung 13:00
Mo	08.Mai	03:03	15:36			14:00			
Di	09.Mai	03:47	16:14	16:00				15:00	
Mi	10.Mai	04:29	16:53	16:30	16:30	16:30			
Do	11.Mai	05:11	17:32	16:30			16:00		12. - 14. Mai
Fr	12.Mai	05:49	18:06	16:00	16:00				Damenwanderfahrt mit den Leeranern in Friedrichstadt
Sa	13.Mai	06:21	18:37	16:30					
So	14.Mai	06:53	19:07	17:00					Ruderkurs 12 - 14 Mai für Neueinsteiger (Herz Aktiv Rudern)
Mo	15.Mai	07:25	19:37	17:30		17:30			
Di	16.Mai	07:58	20:08	18:00				18:00	
Mi	17.Mai	08:32	20:41	18:30	17:30	18:30			Jugendtermin Sporthalle Bismarckschule
Do	18.Mai	09:09	21:20	19:30					20. - 21. Mai Otterndorfer Ruderregatta
Fr	19.Mai	09:56	22:14	20:00	17:00		09:00		Jugendtermin Trainingsraum
Sa	20.Mai	11:01	23:25	10:00					Rudern Quer durchs Land: Lübeck, Trave
So	21.Mai	12:18		10:00	10:00				Familien in Bewegung 10:00
Mo	22.Mai	00:42	13:32						
Di	23.Mai	01:53	14:36					13:00	
Mi	24.Mai	02:54	15:34		17:30	14:00			Jugendtermin Sporthalle Bismarckschule
Do	25.Mai	03:50	16:26	16:00	16:00				Himmelfahrt Rudern und Grillen (Selbstversorgung)
Fr	26.Mai	04:42	17:12	16:30	17:00				
Sa	27.Mai	05:32	17:56	16:00					
So	28.Mai	06:22	18:43	17:00					
Mo	29.Mai	07:15	19:33	17:30		17:30			
Di	30.Mai	08:07	20:22	18:30				18:30	
Mi	31.Mai	08:58	21:12	19:00	17:30	19:00			Jugendtermin Sporthalle Bismarckschule
Do	01.Jun	09:52	22:05	19:30			09:00		
Fr	02.Jun	10:50	23:04		17:00				Jugendtermin Trainingsraum
Sa	03.Jun	11:53		10:00					3. - 4. Juni Internationale DRV – Junioren-Regatta
So	04.Jun	00:10	12:59	11:00	11:00				Familien in Bewegung 11:00

Hinweise zu den Ruderterminen 2017

Tag	Dat.	Hochwasser		Alle	Jugend	Damen	MuKI	Herren	Besonderes
		Elmshorn							
Mo	05.Jun	01:19	14:03	12:00	12:00				Pfingstmontag
Di	06.Jun	02:22	14:56					13:00	
Mi	07.Jun	03:14	15:41		17:30	14:00			Jugendtermin Sporthalle Bismarckschule
Do	08.Jun	04:01	16:23	16:00					
Fr	09.Jun	04:44	17:04	16:00	16:00				
Sa	10.Jun	05:23	17:40	15:30					10. - 11. Juni
So	11.Jun	05:57	18:13	16:00					Landesmeisterschaften in Hadersleben
Mo	12.Jun	06:30	18:44	16:30		16:30			
Di	13.Jun	07:05	19:15	17:00				17:00	
Mi	14.Jun	07:39	19:48	17:30	17:00	17:30			
Do	15.Jun	08:14	20:25	18:30					16. - 18. Juni
Fr	16.Jun	08:55	21:07	19:00	18:30				Muki Wanderfahrt Flensburg
Sa	17.Jun	09:40	21:54	20:00					Rudern Quer durchs Land: Lauenburg, Elbe
So	18.Jun	10:34	22:51	10:00	10:00				Familien in Bewegung 11:00
Mo	19.Jun	11:39	23:59						
Di	20.Jun	12:48						10:30	
Mi	21.Jun	01:11	13:56		17:30				Jugendtermin Sporthalle Bismarckschule
Do	22.Jun	02:20	15:00				14:00		22. - 25.Juni
Fr	23.Jun	03:24	15:59	15:30	15:30				Deutsche Jugendmeisterschaften in München
Sa	24.Jun	04:22	16:51	15:00	15:00				Familien in Bewegung 15:00
So	25.Jun	05:16	17:40	15:30					23. - 25. Juni RVSH Frauenwanderfahrt
Mo	26.Jun	06:09	18:30	16:30					
Di	27.Jun	07:03	19:20	17:00				17:00	
Mi	28.Jun	07:55	20:09	18:00	17:00	18:00	18:00		- 29. Juni für Neueinsteiger (Erwachsene)
Do	29.Jun	08:44	20:55	18:30					30.Juni – 2. Juli
Fr	30.Jun	09:31	21:41	19:30	18:30				Bundeswettbewerb in Brandenburg
Sa	01.Jul	10:20	22:31	20:00					Einsatz von Booten der Elmshorner Wanderpaddler ab 10:00
So	02.Jul	11:09	23:24	10:00					
Mo	03.Jul	12:04							
Di	04.Jul	00:26	13:06					10:30	
Mi	05.Jul	01:33	14:09	17:30					Jugendtermin Sporthalle Bismarckschule
Do	06.Jul	02:38	15:05				15:00		
Fr	07.Jul	03:32	15:54	15:30	15:30				8. Jul. Rudern Quer durchs Land: Rendsburg
Sa	08.Jul	04:19	16:37	14:30	14:30				Familien in Bewegung 14:30
So	09.Jul	04:59	17:16	15:00					Erdbeerrudern
Mo	10.Jul	05:36	17:52	16:30		16:30			7. - 16. Juli
Di	11.Jul	06:12	18:26	16:30				16:30	Herrenwanderfahrt
Mi	12.Jul	06:48	18:58	17:00	17:00	17:00			Schmilka – Magdeburg
Do	13.Jul	07:22	19:31	17:30			18:00		
Fr	14.Jul	07:58	20:10	18:00					
Sa	15.Jul	08:41	20:54	19:00					Rudern gegen Krebs, Kiel
So	16.Jul	09:28	21:39	19:30					14. - 16. Juli 28. ERC – Fun Rowing – Camp

Hinweise zu den Ruderterminen 2017

Tag	Dat.	Hochwasser		Alle	Jugend	Damen	MuKI	Herren	Besonderes
		Elmshorn							
Mo	17.Jul	10:14	22:27	20:00			20:00		
Di	18.Jul	11:06	23:27				09:00		
Mi	19.Jul	12:10			17:30			10:00	Jugendtermin Sporthalle Bismarckschule
Do	20.Jul	00:40	13:22						
Fr	21.Jul	01:56	14:35						
Sa	22.Jul	03:08	15:41	14:00					Muki Tagestour (Kollmar)
So	23.Jul	04:12	16:39	14:30					Rudern mit Gästen von Germania Kiel in Hamburg

Sommerferien									
Mo	24.Jul	05:08	17:29	16:30			16:30		
Di	25.Jul	06:00	18:18	16:30				16:30	
Mi	26.Jul	06:51	19:05	17:00		17:00	18:00		
Do	27.Jul	07:38	19:50	18:00					
Fr	28.Jul	08:21	20:31	18:30					
Sa	29.Jul	09:02	21:11	19:00					Rudern Quer durchs Land: Elmshorn, Elbe
So	30.Jul	09:42	21:53	20:00					
Mo	31.Jul	10:22	22:36	20:00		20:00			
Di	01.Aug	11:06	23:29	10:00				10:00	
Mi	02.Aug	12:03		10:00					
Do	03.Aug	00:38	13:14	11:00					
Fr	04.Aug	01:54	14:25	12:30					
Sa	05.Aug	03:02	15:25	13:30					
So	06.Aug	03:55	16:13	14:00					
Mo	07.Aug	04:38	16:54	15:00		15:00			
Di	08.Aug	05:16	17:32	15:30				15:30	6.- 12. Aug
Mi	09.Aug	05:54	18:07	16:00		16:00			Jugendsommerwanderfahrt
Do	10.Aug	06:30	18:40	16:30			18:00		
Fr	11.Aug	07:05	19:14	17:00					
Sa	12.Aug	07:42	19:54	18:00					Rudern Quer durchs Land: Hadersleben, Fördefahrt Åerø
So	13.Aug	08:25	20:39	18:30					
Mo	14.Aug	09:11	21:24	19:30		19:30			
Di	15.Aug	09:53	22:08	09:00				09:00	
Mi	16.Aug	10:37	23:04	10:00					
Do	17.Aug	11:39		10:00					
Fr	18.Aug	00:19	12:59	11:00			12:00		
Sa	19.Aug	01:45	14:21	12:30					Rudern Quer durchs Land: Eckernförde
So	20.Aug	03:03	15:32	13:30					
Mo	21.Aug	04:08	16:29	14:30		14:30			
Di	22.Aug	05:01	17:17	16:30				16:30	
Mi	23.Aug	05:48	18:02	16:30		16:30			
Do	24.Aug	06:32	18:45	17:00			17:00		
Fr	25.Aug	07:14	19:26	17:30					26. Aug. Rudern Quer durchs Land: Kiel
Sa	26.Aug	01:45	14:21	10:00	14:30	Aufgestaut			Hafenfest mit Vorführung des ERC
So	27.Aug	03:03	15:32	10:00		Aufgestaut			5. Elmshorner Drachenbootrennen

Hinweise zu den Ruderterminen 2017

Tag	Dat.	Hochwasser		Alle	Jugend	Damen	MuKI	Herren	Besonderes
		Elmshorn							
Mo	28.Aug	09:03	21:14	19:00					
Di	29.Aug	09:36	21:50	09:00				09:00	
Mi	30.Aug	10:10	22:34	09:30					
Do	31.Aug	11:01	23:41	10:00					
Fr	01.Sep	12:15		10:00					
Sa	02.Sep	01:05	13:39	11:30					
So	03.Sep	02:26	14:52	13:00	13:00				Familien in Bewegung 13:00
									3. - 10 Sep.
Mo	04.Sep	03:28	15:45			14:30			Barkenwanderfahrt in Erkner
Di	05.Sep	04:13	16:28	16:00				16:00	6. - 10. Sep
Mi	06.Sep	04:52	17:06	16:30	16:30	16:30			World Rowing Masters
Do	07.Sep	05:31	17:43	16:30			16:00		in Bled (Slovenien)
Fr	08.Sep	06:09	18:20	17:00	17:00				9. Sep. Rudern Quer durchs Land: Friedrichstadt
Sa	09.Sep	06:46	18:57	17:00					Hanseatischer Dreikampf Hamburg
So	10.Sep	07:24	19:37	17:30					8.-10 Sept
									Schleswig-Holsteinische Ruderjugend
Mo	11.Sep	08:05	20:21	18:00		18:00			Zeltlager am Plöner See
Di	12.Sep	08:47	21:05						
Mi	13.Sep	09:28	21:51		17:00		09:00		Jugendtermin Sporthalle Bismarckschule
Do	14.Sep	10:14	22:50						16. Sep. Rudern gegen Krebs, Lübeck
Fr	15.Sep	11:19			17:00				Jugendtermin Trainingsraum
Sa	16.Sep	00:10	12:46	11:00					Rudern Quer durchs Land: Schleswig, Schlei
So	17.Sep	01:42	14:15	12:00	12:00				Familien in Bewegung 12:00
Mo	18.Sep	03:02	15:25			14:00			
Di	19.Sep	04:02	16:16	16:00				14:30	
Mi	20.Sep	04:48	16:59	16:30	16:30	16:30			
Do	21.Sep	05:29	17:42	16:30			16:00		
Fr	22.Sep	06:08	18:23	16:30	16:30				23. - 24. Sep. Hamburger Ruder-Regatta
Sa	23.Sep	06:46	19:01	17:00					99. Dr.- Asmuss-Regatta, Kiel
So	24.Sep	07:22	19:35	17:00					Familien in Bewegung 17:00
Mo	25.Sep	07:55	20:08	17:30		17:30			
Di	26.Sep	08:25	20:39						
Mi	27.Sep	08:54	21:10		17:00				Jugendtermin Sporthalle Bismarckschule
Do	28.Sep	09:24	21:49				09:00		
Fr	29.Sep	10:08	22:49		17:00				Jugendtermin Trainingsraum
Sa	30.Sep	11:18		10:00					
So	01.Okt	00:13	12:46	11:00					Regatta Friedrichstadt
Mo	02.Okt	01:40	14:08	12:00					
Di	03.Okt	02:51	15:09	13:00				13:00	Familien in Bewegung 11:00
Mi	04.Okt	03:41	15:55		17:00	14:00			Jugendtermin Sporthalle Bismarckschule
Do	05.Okt	04:24	16:36	16:00			15:00		
Fr	06.Okt	05:05	17:16	16:30	16:30				
Sa	07.Okt	05:45	17:57	16:00					
So	08.Okt	06:24	18:38	16:30					

Hinweise zu den Ruderterminen 2017

Tag	Dat.	Hochwasser		Alle	Jugend	Damen	MuKI	Herren	Besonderes
		Elmshorn							
Mo	09.Okt	07:03	19:20	17:00		17:00			Jugendtermin Sporthalle Bismarckschule
Di	10.Okt	07:42	20:03						
Mi	11.Okt	08:23	20:48		17:00				13. - 15. Okt.
Do	12.Okt	09:07	21:39				09:00		Schleswig-Holstein Netz Cup
Fr	13.Okt	09:59	22:43		17:00				Jugendtermin Trainingsraum
Sa	14.Okt	11:07		10:00					
So	15.Okt	00:04	12:34	11:00					<u>Abrudern</u>

Herbstferien

Mo	16.Okt	01:34	14:02	12:00					
Di	17.Okt	02:52	15:10	13:00			13:00		
Mi	18.Okt	03:47	15:57	14:00		14:00			
Do	19.Okt	04:27	16:38	14:30					
Fr	20.Okt	05:05	17:20	15:00					
Sa	21.Okt	05:44	18:00	16:00					
So	22.Okt	06:20	18:35	16:00					Kürbisrudern

Mo	30.Okt	10:50	23:46	10:00
Di	31.Okt	12:14		10:00

So 12.Nov Langstreckentest Mölln

Jugendrudertermine

Jeden Mittwoch und Freitag finden die regelmäßigen Jugendsporttermine statt.

Außerdem gibt es Termine an den Wochenende im Rahmen von "Familien in Bewegung".

Der Mittwochstermin findet je nach Hochwasser im ERC oder in der Sporthalle der Bismarckschule statt.

Jugendbetreuer sind: Jolin Harksen, Finja Westphal, Sophie Bödecker (ab 11.06.), Florian Trippler, Till Cleve, Erik Henike

Ragattatermine

Die Regatta-Termine sind optional. Ob an den Regatten teilgenommen werden kann, hängt von der Bereitschaft zur Organisation und Durchführung ab. Ansprechpartner sind Jürgen Behm/Carina Hein.

Ferientermine

Die Termine für Alle in den Ferien sind Terminvorschläge.

Bitte sprecht euch untereinander ab, damit Obleute zu den Terminen vor Ort sind.

Rudertechnik für Breitensportler

Rudertechnik für Breitensportler wird auch diese Saison von Jürgen Behm angeboten.

Die Termine werden gesondert bekannt gegeben.

Hinweise zu den Ruderterminen 2017

Schnupperrudern

Dienstags wird mit Ausnahme der Schulferien ein Schnupperrudern für all diejenigen angeboten, die das Rudern und den Verein kennen lernen möchten.

Da die Krückau ein tideabhängiger Fluss ist, richten sich die Termine nach dem Hochwasser. Das Schnupperrudern findet im Rahmen der allgemeinen Rudertermine statt. Die Termine am Dienstag sind auf den vorhergehenden Seiten aufgeführt und zwar unter der Spalte: **Alle**.

Eine spezielle Ruderbekleidung ist nicht erforderlich. Entsprechend der Wetterlage sind unempfindliche Sportbekleidung und Sportschuhe mitzubringen.

Weitere Informationen erteilt Jürgen Roggensack

Tel.: 04121/92717 oder E-Mail to: juergen.roggensack@erc09.de.

Rudern Quer durchs Land

Auch diese Saison wird wieder „Rudern Quer durchs Land“ angeboten. Alle Fahrten findet ihr unter folgendem Link: <http://www.rish.de/termine/kategorie/wanderfahrten/quer-durchs-land/>

Die Anmeldung kann über das Internet-Formular oder natürlich direkt bei der Fahrtenleitung erfolgen. Bitte sprecht euch ab und meldet euch selbständig zu den Fahrten an.

Drachenboot

Diese Saison wird die Betriebsportgemeinschaft Autoliv ein Drachenboot auf unserem Gelände lagern und Trainingsfahrten durchführen. Sönke Steen hat dem Ruder-Club angeboten, dass unsere Mitglieder auch mitfahren dürfen. Trainingstermine und Schnupperfahrten werden gesondert bekannt gegeben.

Außenlager WSV Kollmar

Der Gastliegevertrag mit dem WSV Kollmar wurde verlängert. 2 Doppelzweier werden wieder dort gelagert, um Elbfahrten durchführen zu können. Bitte nicht vergessen: Alle Fahrten müssen bei Angela angemeldet sein. Der Steuermannssitz und die Zugangsschlüssel für die Pforten befinden sich in den Fächern in der Bootshalle.

Der DRV hat 2016 unser Ruderkursangebot mit dem Siegel „Gesundheitssport Rudern“ zertifiziert. 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 Rehabilitation sowie 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 in der Nachsorge 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 EKG oder 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.

(Quelle: www.rudern.de/gesundheit)

Informationen: Jürgen Roggensack Tel: 92717, Angela Boldt-Schweiger Tel: 75975
E-Mail: post@erc09.de



**Deutscher
Ruderverband**

Hinweise zu den Ruderterminen 2017

Familien in Bewegung

„Familien in einem Boot“ ist Teil des Projektes „Familien in Bewegung“ des Landessportverbandes Schleswig Holstein.

„Familien in einem Boot“ bietet die Möglichkeit, sich ohne Mitgliedschaft in unserem Verein gemeinsam mit der Familie ins Boot zu begeben und unter Anleitung und Beobachtung von qualifizierten Übungsleitern und Übungsleiterinnen den Spaß des Sportes zu erleben.

Der Besuch dieses Angebots bietet fernab vom Wettkampfsport die Möglichkeit, spielerisch und vor allem gemeinsam die Sportart Rudern kennenzulernen. Die Familie kann hierbei ihre gemeinsame Freizeit sportlich erleben und somit die Zeit optimal nutzen. Eltern können dabei von Ihren Kindern lernen und Kinder lernen von Ihren Eltern. Neben der Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten, wird das Zusammenspiel innerhalb der Familie durch den sportlichen Zugang bemerkenswert verbessert.

Teilnehmen können: Mutter, Vater, Kind, Großeltern, Enkel, Lebensgemeinschaften oder Freunde und Partner.

Termine:

So. 07.05 13:00 Uhr	So. 21.05 10:00 Uhr
So. 04.06 11:00 Uhr	So. 18.06 10:00 Uhr
Sa. 24.06 15:00 Uhr	Sa. 08.07 14:30 Uhr
So. 03.09 13:00 Uhr	So. 17.09 12:00 Uhr
So. 24.09 17:00 Uhr	So. 01.10 11:00 Uhr

Anmeldung und Informationen: Angela Boldt-Schweiger Tel: 75975
Jürgen Roggensack Tel: 92717
Silke Henicke Tel: 438430
Petra und Peter Westphal Tel: 82437
E-Mail: post@erc09.de



Familien in Bewegung

Hinweise zu den Ruderterminen 2017

Herz-Aktiv-Monat Mai

Der Herz-Aktiv-Monat Mai wird von der Landesarbeitsgemeinschaft Herz und Kreislauf in Schleswig-Holstein e.V. (LAG) veranstaltet.

Unter dem Motto „Gesund und fit in den Sommer“ nimmt auch der Elmshorner Ruder-Club mit einem Angebot an der Aktion teil: Rudern für Anfänger im Mannschaftsboot. Mit dem Schnupperkurs sollen Familien, Senioren und Berufstätige aus dem Alltagsstress geholt und in Bewegung versetzt werden.

Bewegung hat einen hohen Stellenwert in der Prävention und Rehabilitation von vielen schwerwiegenden Erkrankungen, an erster Stelle Herz-Kreislauf und Krebserkrankungen. Auch Übergewicht als wesentlicher Risikofaktor für diese Erkrankungen lässt sich nur durch mehr Bewegung nachhaltig beeinflussen.

Termin: Fr. 12.05 16:00 Uhr
 Sa. 13.05 16:30 Uhr
 So. 14.05 17:00 Uhr

Anmeldung und Informationen:

Jürgen Roggensack

Tel: 92717

E-Mail: post@erc09.de

