

- **Sie wollen Natur erfahren?**
- **Sie wollen sich entspannen?**
- **Sie suchen Freunde?**
- **Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun und sich fit halten?**
- **Sie wollen zusammen mit der ganzen Familie aktiv Sport treiben?**

Wenn Sie eine der Fragen mit **„Ja“** beantworten dann sind sie beim Freizeitsport ***Rudern*** genau an der richtigen Stelle.

# ***Der Tag hat Sie geschafft***

- Die Last des Tages liegt auf Ihren Schultern.
- Hektik und Stress haben Sie geschafft.
- Nur ein Teil dessen, was Sie sich vorgenommen haben konnte erledigt werden.
- Sie haben Ärger, weil Sie den an Sie gestellten Erwartungen nicht gerecht wurden.
- Sie sind abgespannt.
- Am liebsten möchten Sie sich jetzt hinsetzen und einfach ausruhen.
- Nichts und Niemanden möchten Sie für diesen Tag mehr sehen.

# ***Jetzt müssen Sie sich zusammenreissen***

- Jetzt sollten Sie sich selbst motivieren
- Gehen Sie zu Ihrem Ruderclub.
- Steigen Sie alleine oder mit Freunden zusammen ins Boot.
- Beginnen Sie Ihre Ausfahrt mit weichen, ruhigen Schlägen.
- Lassen Sie sich von der umgebenden Natur inspirieren.
- Lauschen Sie dem Schlag Ihrer Skulls oder Riemen.

# ***Das Leben kehrt in Sie zurück***

- Langsam merken Sie wie Sie ruhiger werden, wie Sie wieder zu sich selbst finden
- Jetzt konzentrieren Sie sich voll auf Ihre Mannschaft.
- Sie spüren, wie die Kraft in Ihren Körper zurückkehrt.
- Der Zeitpunkt ist gekommen, wo sie Ihre Belastung steigern können, sollen und wollen.
- Belasten Sie sich mit 75% und halten die Belastung für 20-30 Minuten.

- Dann kehren Sie zu ruhigem Rudern zurück. Sie rudern noch 2-3 km aus und legen dann an.
- Wenn sie jetzt das Boot verlassen, fühlen Sie sich wie neu geboren.
- Sie haben die Last des Tages von sich abgelegt.
- Jetzt können Sie den Tag mit Ihrer Familie oder mit Freunden ausklingen lassen.
- Wieder einmal sind Sie ein neuer Mensch geworden.

# *Finden Sie gleichgesinnte und neue Freunde*

- Steigen Sie mit gleichgesinnten zusammen ins Boot
- Erfahren Sie die Harmonie der Bewegung
- Spüren Sie wie Sie im Team stärker werden und gemeinsam neue Ziele erreichen

# Sie wollen etwas für Ihre Gesundheit tun und sich fit halten

- Wie kaum eine andere Sportart kann der Rudersport von der Jugend bis ins hohe Alter ausgeübt werden
- Die gleichmäßige Belastung aller Körperteile stärkt und fördert die Muskulatur des ganzen Körpers
- Als Ausdauersportart festigt Rudern die Herz-Kreislauffunktionen und kann auch als Reha-Sport betrieben werden
- Rudern fördert in idealer Weise die Koordination des gesamten Körpers. Es stärkt die Motorik
- Rudern kann auch bei einer Behinderung die ideale Sportart sein.

# ***Genießen Sie einen Sport den die ganze Familie mag***

- Nehmen Sie Ihren *Partner* und die Kinder mit zum Rudern
- Genießen Sie es, gemeinsame Erlebnisse zu haben
- ***Stärken*** Sie die ***Beziehung*** in Ihrer ***Familie***
- Rudern Sie zusammen und steigen Sie zusammen ins Boot
- Lassen Sie Ihre Kids ins Funboot, aufs Ergometer oder einfach nur spielen im Club

# *Leben in geselliger Runde*

- Schließen Sie sich einem Rudertreff an
- Plaudern Sie, bei einer gemütlichen Ausfahrt mit der Mannschaft
- Setzen Sie anschließend, in gemütlicher Runde die Gemeinschaft bei einem Getränk (Bier) oder einer guten Vesper fort
- Lassen Sie so den Tag in voller Harmonie ausklingen oder steigen Sie mit uns ins Wochenende ein