



Das sind wir

Uns gibt es seit 1946

...nicht gleich so, wie wir jetzt dastehen. Am Anfang gab es nur eine Idee, ein paar Männer und ein paar Paddelboote. Kommt und überzeugt euch, was daraus bis heute geworden ist.

Rudern ist für jedermann geeignet

...gesundheitsfördernd, verletzungsarm, bis ins hohe Alter von Frauen und Männern ausüben und bei (fast) jedem Wetter möglich.

Freude an der Bewegung

...an der frischen Luft, Fitness- und Gesundheitsförderung stehen im Vordergrund. Den Schwerpunkt setzen wir beim Spaß am gemeinsamen Sporttreiben, egal, ob in einer Mannschaft oder auch mit wechselnden Partnern.

Wir trainieren

...für Freizeit-Rudern aber auch in Richtung Rennsport. Im Winter nutzen wir unsere 11 hochwertigen Ruderergometer, damit wir im nächsten Frühjahr ohne Konditionsverlust wieder ins Boot steigen können.

Ideal für Gymnastik

...ist der Sportraum in unserem schönen Bootshaus. Und wer es ganz hart angehen will, kann in unserer kleinen Kraftecke auch mal der Schwerkraft die eine oder andere Tonne entreißen.

Sicherheit hat Vorrang

Keine Angst vor dem Wasser! Dass ihr mal reinfällt, ist schon drin, kommt aber selten vor. Deshalb muss jeder Ruderer natürlich schwimmen können, auch mit Sportkleidung. Die Jugend darf sich im Zellinger Freibad austoben und das Wieder-Einsteigen üben.

StandUp Paddeling und Tischtennis

...werden wir demnächst in unser Angebot mit aufnehmen.



Unser schöner Sport

Aktives, harmonisches Zusammensein

...mit Freunden stärkt zudem das soziale Bewusstsein und vor allem den Teamgeist.

Ein „Verein“ entsteht durch zwischenmenschliche Beziehungen und gemeinsames Interesse an einer schönen Tätigkeit. Das Vergnügen kommt bei unseren geselligen Clubabenden auch nicht zu kurz.

„Wir sitzen alle in einem Boot!“

Besonders für Kinder

...die sich oft im Alltag kaum noch bewegen, ist Rudern die vollkommene Ergänzung. Regelmäßiges Training stärkt die Persönlichkeit der Kinder und auch der Erwachsenen. Sportlich aktive Menschen können sich so zu selbstbewussten, verantwortungsvollen Persönlichkeiten entwickeln.

Fast alle wichtigen Muskelgruppen

...werden im Gegensatz zum Joggen oder Radfahren trainiert. Dort geht es fast nur um die Beine. Rudern ist ein Ausdauersport, bei dem das gesamte Kreislaufsystem, Herz und Lunge des Körpers trainiert werden.

Rudern ist **das** Kraft-, Ausdauer- und vor allem Koordinationstraining schlechthin. Der gleichmäßige, ruhige Bewegungsablauf vermeidet unnötig hohe Belastungen für die Gelenke.

Rudern mal eben so nebenbei lernen

...wird nicht klappen! Es dauert schon seine Zeit, bis man den Bewegungsablauf richtig und selbständig kann. Aber keine Angst, erfahrene Übungsleiter führen euch sicher zum Erfolg.

Sobald du ein gewisses Level erreicht hast, darfst du das Ruderboot nehmen, das für dich, je nach Können und Ambitionen freigegeben wurde.

Ein paar Voraussetzungen

...gibt es schon: Du solltest mindestens 10 Jahre alt, nicht allzu bewegungsfaul sein und zumindest schwimmen können.

