

Rudern



Leitung: Herr Winter

Klassenstufe: 5-6

Werkstatt-Beschreibung:

Rudern ist ein naturverbundener Wassersport. Er verbindet Kraft und Ausdauer, Teamgeist und Dynamik. Zu fast allen Jahreszeiten kann man Flüsse und Seen mit dem Boot erkunden. In Deutschland hat Rudern eine über 150-jährige Tradition. Heute ist Rudern nicht nur Wettkampfsport und Olympische Disziplin, sondern auch ein für jedermann geeigneter Breitensport.

Ganz gleich, ob man dabei lieber allein oder im Team aktiv wird, vom Einer bis zum Achter findet sich für jeden Wunsch bei uns das passende Boot. Bei uns lernst du, von erfahrenen Trainern betreut, wie man ein Ruderboot beherrscht und wie man sich sicher auf dem Wasser fortbewegt. Im Winter steht Fitnesstraining im Krafraum, Ruderbecken und das Trockenrudern am Ruderergometer auf dem Plan.

Sobald es der erste Schnee zulässt, holen wir uns gemeinsam im Grünauer Forst die nötige Ausdauer und Kondition für den Sommer beim Ski-Langlauf. Rudern gehört zu den wenigen Sportarten, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen und gleichzeitig Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf trainieren. Worauf wartest du?

- [Showtanz](#)
- [Schach](#)