

Rennrudern

Der RaB blickt auf eine lange und erfolgreiche Tradition im Rennrudern zurück, unsere Ruderer nehmen regelmäßig an nationalen und internationalen Regatten teil. Neben vielen Europa- und Weltmeistertiteln gewannen unserer Ruderer bereits mehrere olympische Medaillen. Ab dem 27. Lebensjahr nehmen sportlich ambitionierte Ruderer bis ins hohe Alter an nationalen und internationalen Masters-Regatten teil.

Jakob Schneider, Welt- und Europameister sowie Silbermedaillengewinner von Tokio mit dem Deutschlandachter



Ruderklub am Baldeneysee e.V.

Freiherr-vom-Stein-Str. 206e

45133 Essen

info@rab-essen.de

www.ruderklub-am-baldeneysee.de



Wanderrudern

Bei den mehrtägigen Wanderfahrten stehen neben der sportlichen Herausforderung die Geselligkeit und das Kennenlernen fremder Gewässer und Regionen im Vordergrund. Der RaB organisiert für seine Mitglieder regelmäßige Fahrten auf deutschen oder europäischen Gewässern.

Kinderrudern

Der RaB bietet Kindern und Jugendlichen ab 6 Jahren in verschiedenen Altersgruppen viel Spaß mit einer großen Palette sportlicher Aktivitäten. Neben dem Rudern auf dem Wasser, auf Ergometern oder im Ruderbecken stehen Spiele, gesundheitsfördernde Gymnastik und Lauftraining auf dem Programm. Auch für Eltern ist das Rudern im RaB eine Option, während die Kinder gut betreut sind.

Segeln

Der RaB bietet seinen Mitgliedern, nicht nur wenn es einmal zu windig zum Rudern sein sollte, eine Segelabteilung. Neben dem Breitensport ist auch hier die Kinderausbildung ein Schwerpunkt. Die Segeler des RaB nehmen regelmäßig erfolgreich an nationalen und internationalen Regatten teil.



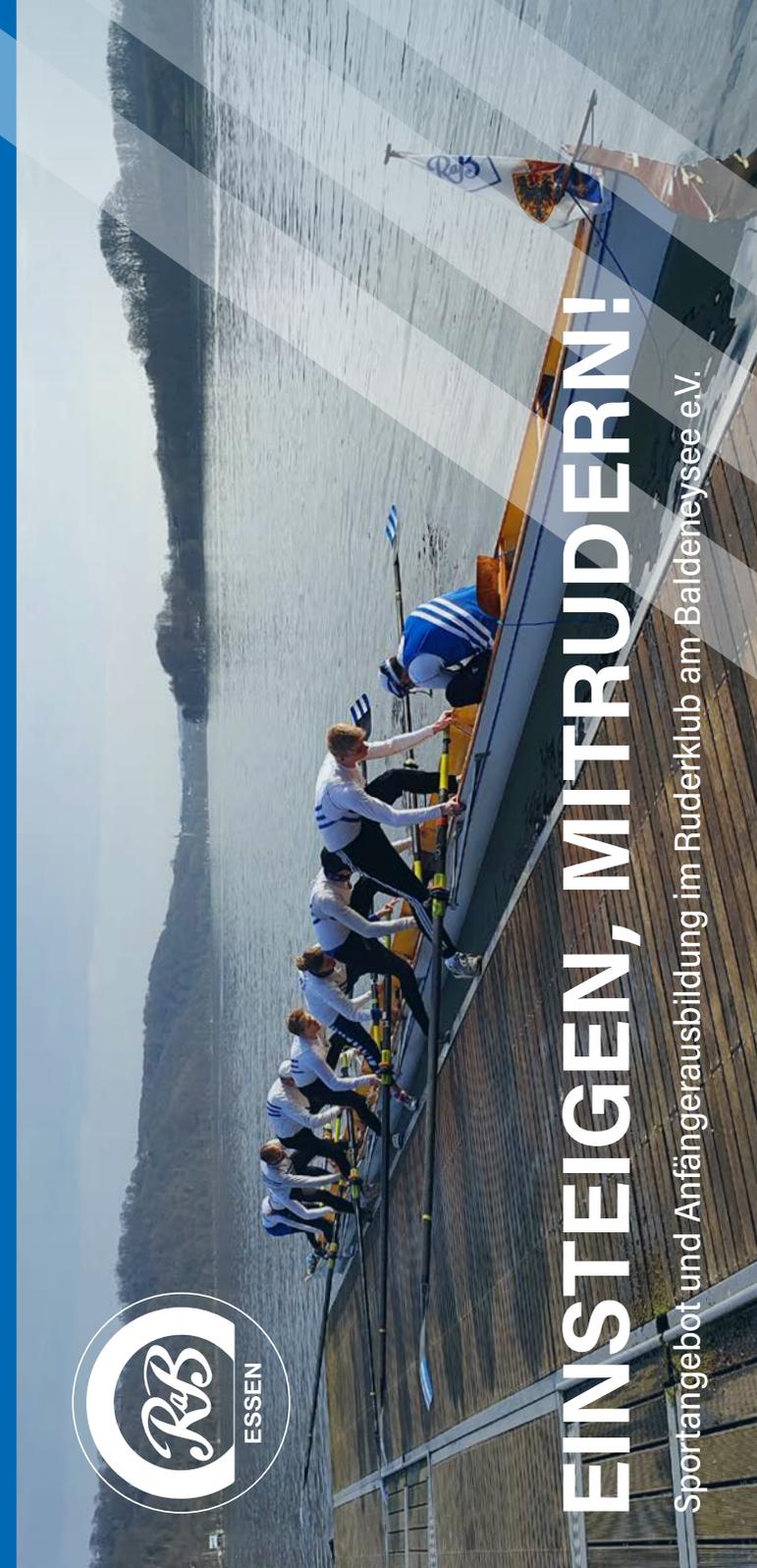
Fotos: Marie Heibach, Moritz Würich, Olaf Koch, DRV, meinruderbild.de

Stand: 01.04.23



EINSTEIGEN, MITRUDERN!

Sportangebot und Anfängerausbildung im Ruderklub am Baldeneysee e.V.



DER RUDERKLUB AM BALDENEYSEE

Der Ruderklub am Baldeneysee e.V. (RaB) ist mit rund 500 Mitgliedern der größte Ruderverein in Essen. Das Sportangebot richtet sich an alle Altersgruppen und umfasst Breitensport ebenso wie Rennrudern oder das Wanderrudern auf Gewässern in ganz Europa.

Wir rudern dort, wo die Natur in Essen am schönsten ist - auf dem Baldeneysee. Neben dem Rudern bieten wir - besonders im Winter - Hallensport und Gymnastik an. In unserem Bootshaus verfügen wir neben ca. einhundert Booten über eine Sporthalle, einen Ergometerraum, einen Kraftraum und eine Klubgastronomie, die nach dem Rudern zu einem kühlen Getränk oder zum Feiern einlädt.



Freuen Sie sich auf einen interessanten Sport und einen vielseitigen und lebendigen Verein.

Hilmar Troitzsch
Vorstand Sport

Rudern ist gesund!

Rudern ist ein Kraft-Ausdauer-Sport und trainiert neben der Kondition alle wichtigen Muskelgruppen wie Beine, Rücken, Bauch, Schultern und Arme. Aufgrund der sitzenden Bewegung ist das Rudern besonders gelenkschonend.

Rudern fördert nicht nur die Herz-Kreislauf-Funktionen und die Aktivität wichtiger innerer Organe, es wirkt sich auch vorteilhaft auf chronische Erkrankungen wie Bluthochdruck, Diabetes oder Gicht aus. Neben den physiologischen Effekten hat das Rudern durch die Ausübung in der Gruppe und in der Natur einen positiven Einfluss auf Stimmung und Wohlbefinden.



ANFÄNGERAUSBILDUNG FÜR ERWACHSENE

Das Rudern kann man in jedem Alter lernen und in einer Gruppe macht es am meisten Spaß. Unsere Ruderurse richten sich an Erwachsene, die noch nie in einem Ruderboot gesessen haben. Dabei ist uns schon während der Ausbildung wichtig, dass Sie Freude am Rudern haben.

Die dreimonatige, vom DRV zertifizierte Anfängerausbildung ist Teil des RaB-Ausbildungskonzepts vom Anfänger bis zum Fahrtenleiter. Ziel ist das Erlernen einer guten und gesunden Rudertechnik, das Kennenlernen des Ruderreviers und des Vereins. Anschließend bieten wir dreimal wöchentlich Rudertreffs für Fortgeschrittene an, um die Rudertechnik zu verfeinern und die Kondition zu trainieren.



Nach den Kursen stehen den Ruderinnen und Ruderern alle Optionen offen, die der RaB bietet. Sie können bei den allgemeinen Rudertreffs am Breitensport teilnehmen, sich zum Rudern verabreden, auf Ruder-Wanderfahrten Deutsche und Europäische Gewässer erkunden oder an Regatten teilnehmen.



Ruderkurs

Anfängerkurs

Dauer ca. 2 Monate mit ca. 10 Terminen zur Auswahl. Wenn Sie beim ersten Termin feststellen, dass Ihnen das Rudern keinen Spaß macht, können Sie kostenlos aussteigen.
Kursgebühr: 150,00 €

Aufbaukurs (optional)

Dauer ca. 1 Monat mit zwei Terminen wöchentlich, jeweils Dienstag und Donnerstag.
Kursgebühr: 50,00 €

Während der Ausbildungszeit steht das gesamte Vereinsangebot wie Gymnastik, Ergometer, Kraftraum, Fußball, etc. zur Verfügung.

Das Kursangebot des RaB wurde vom Deutschen Ruderverband mit dem Siegel „Gesundheitssport Rudern“ zertifiziert.

Anmeldung:

Formlos per E-Mail an ruderkurs@rab-essen.de

Detaillierte Infos:

www.ruderklub-am-baldeneysee.de/anfaenger

