

# RENNRUDERN

Wer von Euch talentiert und diszipliniert ist, findet beim RaB beste Voraussetzungen, ein erfolgreicher Rennruderer zu werden. Wenn Du beim Training Spaß am Rudern entwickelst und an Regatten teilnehmen möchtest, führen Dich unsere Trainer an den Leistungssport heran. Rudertechnik, Kraft, Ausdauer und nicht zuletzt Deine persönliche Einstellung entscheiden über Deinen Erfolg. Ziel der mehrjährigen Entwicklung für leistungsbereite Jungen und Mädchen im Kinder- und Juniorenbereich ist die Leistungssport-Trainingsgruppe des RaB. Sie ist das Sprungbrett für die erfolgreiche Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften oder internationalen Regatten. Schon einige Ruderer aus dem RaB haben es zu olympischen Ehren gebracht, wie zuletzt Jakob Schneider mit dem Deutschlandachter.



## Ruderklub am Baldeneysee e.V.

Freiherr-vom-Stein-Str. 206e

45133 Essen

info@rab-essen.de

www.ruderklub-am-baldeneysee.de



## Ansprechpartner

### Trainerin Kinder

Lotta Buron

0176 34 51 19 94

kindertraining@rab-essen.de

### Trainer Junioren & Senioren

Thomas Wichelhaus

0177 787 85 32



Fotos:

Marie Heibach, Moritz Würich, Deutschland-Achter GmbH, meinruderbild.de



DER RUDERKLUB AM BALDENEYSEE

Kinder, Jugendliche, Rennrudern



## Mitgliedschaft

Beitrag: 15,00 € je Monat

Beitrag für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren sowie für Schüler, Auszubildende, Studenten bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres.

Stand: 01.04.23



# BEI UNS MACHT RUDERN SPASS!

Wenn Du das Rudern lernen möchtest und dabei Spiel und Spaß in der Gruppe suchst, bist Du bei uns richtig. Der RaB ist nicht nur der größte Ruderklub in Essen mit rund 500 Mitgliedern, die Jugendausbildung ist ein ganz besonderer Schwerpunkt unseres Klubs. Neben dem Rudern auf dem Wasser, auf Ergometern oder im Ruderbecken stehen Spiele, Gymnastik und Lauftraining auf dem Programm. Unsere bestens ausgebildeten Trainer widmen sich täglich mit Begeisterung und viel Engagement der sportlichen und persönlichen Entwicklung unserer jungen Mitglieder. Die Qualität unserer Kinder- und Jugendarbeit spiegelt sich nicht zuletzt in den regelmäßigen Erfolgen unserer jungen Ruderer auf nationalen und internationalen Regatten wider.



## Kinder 10 – 14 Jahre

Unsere Kindergruppe von 10 bis 14 Jahre umfasst ca. 50 Jungen und Mädchen. Spaß am Sport und die Freude an der Bewegung in der Gruppe stehen hier im Vordergrund. Wir vermitteln Dir spielerisch die Freude an der Bewegung, soziale Kompetenz und Teamgeist als gute Grundlage für jeden Sport. Das Rudertraining nimmt hier nur ca. die Hälfte der Zeit in Anspruch.

Ihr habt durch Erfolgserlebnisse schnell Freude an der körperlichen Leistung, trainiert Fitness, Ausdauer und Beweglichkeit, lernt aber auch Eure Grenzen kennen. Ihr findet spielerisch den Einstieg in den Rudersport und trefft neue Freunde. Schon im Kinderbereich könnt Ihr an Regatten teilnehmen, um erste Wettkampfluft zu schnuppern. Talentierte und leistungsbereite Jungen und Mädchen begleiten wir in den Juniorengruppen bis zum Leistungssport. Voraussetzung für die Teilnahme an unseren Kindertrainings ist das sichere Schwimmen.



**Lotta Buron**  
Leiterin Kindertraining

## Die Ruderzwerge 6 – 10 Jahre

Auch für die kleinen Kinder bieten wir ein altersgerechtes Programm mit viel Spiel, Spaß und Bewegung an. Das Rudern spielt bei den Kleinsten allerdings eine Nebenrolle. Es macht unseren Kindern trotzdem immer großen Spaß, auch einmal im Ruderboot zu sitzen – so wie die Großen.



## Junioren & Senioren 15 – 23 Jahre

Bei den Jugendlichen steht das Rudern im sportlichen Mittelpunkt. Ziel des Trainings ist die Verfeinerung der Rudertechnik und die Steigerung von Kraft und Ausdauer, um die Freude am Rudern zu fördern und erfolgreich an Regatten teilzunehmen. Viele unserer Junioren haben bei Deutschen Meisterschaften oder Europa- und Weltmeisterschaften vordere Plätze belegt.



**Thomas Wichelhaus**  
Cheftrainer

## Rudern ist ein Familiensport!

Frage doch mal Deine Eltern, ob Sie nicht auch Lust auf einen gesunden und geselligen Sport haben. Der RaB bietet eine hervorragende, vom DRV zertifizierte Ruderausbildung für Erwachsene an. So kannst Du in Ruhe spielen oder trainieren, während Deine Eltern bei uns gut aufgehoben sind. Nach dem Anfängerkurs stehen Deinen Eltern dann alle Optionen offen, die der RaB bietet und Ihr könnt auch zusammen rudern gehen!

