

Ruderklub am Baldeneysee e.V. Essen

Information - Sportangebot - Rudern - Kontakte - Beiträge



Information

Rudern gehört zu den gesündesten Sportarten überhaupt. Beim Rudern werden fast alle Muskeln des Körpers eingesetzt. Rudern bringt Kondition und Kraft. Der Ruderklub am Baldeneysee bietet Ihnen neben dem klassischen Rennrudern (u.a. mehrmaliger Gewinner des deutschen Jugendpokals) zahlreiche Möglichkeiten zur sportlichen Betätigung. Hierbei werden Sie stets durch erfahrene Ausbilder betreut. Wenn Sie das Rudern erlernt haben, steht Ihnen der Baldeneysee offen: Rudern Sie in einer Mannschaft im Achter oder elegant im Einer. Im Winter steht Ihnen ein ausgedehntes Hallenprogramm mit Gymnastik, Aerobic und Stretching zur Verfügung. Weiterhin können Sie die zahlreich vorhandenen Ruderergometer sowie den Krafraum nutzen.

Das Sportangebot des RaB

- Ruderkurse für Anfänger und Fortgeschrittene
- Wettkampfsport und Leistungsrudern in allen Klassen
- Wanderrudern in ganz Europa
- Kinderrudern mit kindgerechtem Bootsmaterial
- Schülerrudern
- Fitness-, Power- und Rückengymnastik
- Ballspiele, Gymnastik in eigener Halle
- Freizeitsegeln, Tourensegeln und Regatten
- Segelkurse für Kinder und Erwachsene

Rudern - Termine - Kontakte

Anfänger beginnen am besten mit einem Ruderkurs bei einem erfahrenen Ausbilder im April oder auch an späteren Terminen. Aktuelle Infos finden Sie auf unserer Webseite unter der Rubrik „Breitensport“. Erfahrene Ruderer können jederzeit einsteigen. Nach einigen Wochen beherrschen Sie die Rudertechnik so gut, dass Sie sich täglich zu jeder Zeit in Mannschaften verabreden oder an den allgemeinen Rudertreffs teilnehmen können.

Interessenten kontaktieren uns bitte unter info@rab-essen.de, oder sprechen Sie direkt unsere Vorstandsmitglieder Horst-Werner Wollenweber, Tel. 015112025923 oder Helmut Janus, Tel. 015116770732 an.

Für alle Hallensportarten sprechen Sie bitte mit Ellen Schierling-Weinreich, Tel. 0201-740826.

Beiträge

Mitgliedergruppe	Jahresbeitrag (Euro)
Aktive Mitglieder	396,00
Passive) Mitglieder	138,00
Auswärtige Mitglieder	168,00
Jugendliche, Studenten	162,00
Partner aktiver Mitglieder	222,00
Erstes und zweites Kind aktiver Mitglieder (drittes und weitere Kinder beitragsfrei)	84,00

Bis auf weiteres werden keine Aufnahmebeiträge erhoben.

Ruderklub am Baldeneysee e.V. Essen, Freiherr-vom-Stein-Straße 206e, 45133 Essen, Tel. 470134

Internet: www.rab-essen.de