



MÖLLNER RUDER-CLUB e.V.

vormals MÖLLNER TURNERSCHAFT v. 1884

Offizieller Saisonauftakt im Club

Saisonbeginn beim Möllner RC am 15. April 2018

Viele Aktive des Möllner Ruder-Clubs konnten nicht die Zeit abwarten, bis die Rudersaison offiziell eröffnet wird. Am 15. April ist es nun soweit. Um 10 Uhr findet die gemeinsame Ausfahrt auf dem Ziegelsee und dem Elbe-Lübeck-Kanal statt. Ab 12:00 Uhr lädt der Ruderclub dann zum Tag der offenen Tür ein, bei dem Sie sich über das Rudern und den Club informieren können. Lernen Sie das schönste Grundstück Möllns kennen, das nach einer Ruderausfahrt zum Verweilen einlädt.

Wer erste "Gehversuche" im Ruderboot machen möchte, der sollte Sportkleidung mitbringen. Erfahrene Clubmitglieder setzen sich dann mit Ihnen ins Boot. Stärken können sich Mitglieder und Gäste mittags am Grillplatz und nachmittags bei Kaffee und Kuchen.

Rudern ist eine Sportart, die den Körper und auch das innere Gleichgewicht trainiert. Beim Rudern werden 84 % der Körpermuskulatur beansprucht. Kaum eine andere Ausdauersportart weist einen solch umfassenden Einsatz an Muskulatur auf, beziehungsweise ist derart effektiv.

Das Rudern entspannt - entweder allein im Skiff (Einer) oder in der Mannschaft - es befreit vom Alltagsstress. Es ist eine Sportart, die von Jung und Alt unabhängig vom Geschlecht gemeinsam genossen werden kann. Ohne Verletzungsgefahr werden vor allem im Team die Kraft und die Kondition gestärkt. Egal ob Leistungs- oder Freizeitsportler, Einzelgänger oder Teamplayer, Rudern bietet für jeden etwas. Die einzige Voraussetzung ist, dass Sie schwimmen können müssen. Den Rest bringen wir Ihnen bei.

Schauen Sie einfach unverbindlich am 15.04.18 ab 12:00 h bei uns vorbei oder melden Sie sich bei Interesse, falls Sie an den Termin verhindert sind, unter 04542 821750.