

Über unseren Sport:

Rudern trainiert Körper, Geist und das innere Gleichgewicht gleichermaßen. Beim Training werden 84 % der Körpermuskulatur beansprucht. Kaum ein anderer Ausdauersport weist einen solch umfassenden Einsatz der Muskulatur auf.

- Rudern ist besonders effektiv beim Muskelaufbau.
- Rudern kann man ab 10 Jahren bis ins hohe Alter.
- Rudern entspannt - entweder allein im Skiff (Einer) oder in der Mannschaft - es befreit vom Alltagsstress.
- Rudern ist eine Sportart, die von Jung und Alt unabhängig vom Geschlecht und Alter allein oder gemeinsam genossen werden kann.
- Ohne Verletzungsgefahr werden vor allem im Team Kraft und Kondition gestärkt.
- Rudern bietet für jeden etwas, egal ob Leistungs- oder Freizeitsportler, Einzelgänger oder Teamplayer – für jeden Typus ist das Passende dabei.

Wer erste "Gehversuche" im Ruderboot machen möchte, der sollte eng anliegende Sportkleidung und Turnschuhe mitbringen. Erfahrene Clubmitglieder setzen sich mit Ihnen/dir ins Boot und zeigen erste Schritte beim Rudern.



Voraussetzung ist ein Schwimm-schein. Den Rest bringen wir Ihnen bei.



MÖLLNER RUDER-CLUB e.V.
vormals MÖLLNER TURNERSCHAFT v. 1884
Am Bahndamm 4
23879 Mölln



Rudern ist eine Sportart, die wie kaum eine andere mit dem Wasser zu tun hat. Es ist ein Glück, in einem Ort zu wohnen, an dem unser Sport, das Rudern, ausgeübt werden kann. Damit auch du/Sie das Glück erleben können, lädt der Möllner Ruder-Club dich/Sie herzlich ein, unseren Sport und unseren Verein kennenzulernen.

Über unseren Verein:

Der Möllner Ruder-Club e. V. bietet ein herrliches Gelände direkt am Ziegelsee – abseits des Lärms der Autos inmitten einer herrlichen Natur. Das alte Bootshaus wurde in den 20er Jahren des 20. Jahrhunderts erbaut, das neue in den 50er Jahren eingeweiht. Hier am See findet man Ruhe und Entspannung, es ist wie ein Urlaubstag - weit weg vom Alltag.

Wenn am Abend nach einer anstrengenden Ruderausfahrt über dem Ziegelsee die Sonne versinkt, wird es am Ruderclub erst so richtig gemütlich. Dort finden sich so nach und nach die Ruderer und Ruderinnen nach dem Rudern ein und genießen die Natur. Enten, Schwäne, Gänsesäger und Blesshühner lassen sich vom Steg aus beobachten, das Schilf rauscht im Wind. Wir lassen uns das kühle Bier schmecken, der Grill wird angeheizt. So mancher Witz wird erzählt, es wird viel gelacht und man genießt die Gemeinschaft am Clubgelände.

Neben dem Training und der Teilnahme an Regatten bietet der Club Kraft- und Ergometertraining, Gymnastik, Basketball und Nordic Walking an.

Wir veranstalten Wanderfahrten (ein- oder mehrtägig), Skat- und Knobelabende, Bilderabende, das bekannte Heringsessen, gemütliches Beisammensein, Sommerfest und An- und Abruder-Events und Rudern in den Sonnenuntergang. Im Sommer grillen wir gern auf unserem Clubgelände.

Bei uns wird Teamgeist und Geselligkeit groß geschrieben. Neue Mitglieder werden herzlich aufgenommen und finden sich schnell in unsere bestehenden Ruder- und Trainingsgruppen ein.



Kontakt:

Caris Treske
04542 821750
0162 9098645
treske.caris@t-online.de

oder

Jörg Kruse
0451 505225
0173 2378351
Ing.joerg.kruse@t-online.de