



Trainingszentren



1. Bootshaus

1. Bootshaus
Am Rhein 5
67547 Worms

(Strom km 443,4)

2. Halle am See

An der Wormser Str. 49
68623 Lampertheim

(Das Gelände befindet
sich ufernah in der Mitte
des Lampertheimer Alt-
rheinarms am See.)

**3. Walter Mauer
Trainingszentrum**

Albrecht-Dürer-Str. 45
68623 Lampertheim

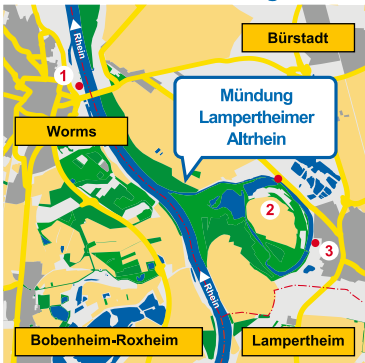
(Das Trainingszentrum
befindet sich am Ende
des Altrheinarms.)



2. Halle am See



3. Walter Mauer Trainingszentrum



**Karte vom Ru-
derrevier mit
Lampertheimer
Altrheinarm**

Strom km 440,1 ist die
Mündung des 4,7 km
langen Altrheinarms in
den Rhein.

Kontakt

**Training Kinder- und Jugendbereich;
FSJ-Stellen**

Sabine Teigland
Tel: (06241) / 87067
E-Mail: sabine.teigland@wormser-ruderclub.de

Ausbildung Erwachsene / Ruderwart/in

Uschi Renner
Mobil: 0160 / 7652538
E-Mail: uschi.renner@wormser-ruderclub.de

Breitensport / allgemeiner Ruderbetrieb

Holger Schwarzer
Tel: (06251) / 610087
E-Mail: holger.schwarzer@wormser-ruderclub.de

Schon Lust aufs Rudern?

Dann kommen Sie doch einfach zu uns, informieren Sie sich und lernen Sie die Faszination des Rudersports am eigenen Körper kennen!! Ein "Schnuppertraining" ist jeder Zeit nach vorheriger Anfrage möglich.

Wir freuen uns

Ihr Wormser Ruderclub Blau-Weiss von 1883 e.V.

Weitere Informationen:

erhalten Sie auf unserer Homepage:

www.wormser-ruderclub.de



*Lust auf Rudern...
dann komm zu uns!*





Rudern auf der Regatta / Wettkampf

Leistungssport hat beim Wormser Ruderclub Blau-Weiss e. V. 1883 einen guten Namen. Viele erfolgreiche Sportler brachte der Wormser Ruderclub Blau-Weiss v. 1883 in den vergangenen Jahrzehnten dadurch hervor. Darunter auch Teilnehmer an Olympischen Spielen, Weltmeisterschaften und Deutschen Meisterschaften. Viele Deutsche Meistertitel wurden so errudert, aktuell aus dem Jahr 2013 im Jugendbereich.

Zur Verstärkung unserer Regattateams im Jugendbereich sind daher jeder Zeit noch weitere Mädchen und Jungen ab 10 Jahren willkommen.

Breitensport

Auch ohne die Teilnahme an Wettkämpfen können bei uns alle Altersklassen aus Spaß und Freude am Rudern oder zur Erhaltung der eigenen körperlichen Fitness diese Sportart betreiben.

Darüberhinaus können – gerade bei Anfängern – in unserem Hallenruderbecken die beiden Ruderarten (Skull und Riemen) gezielt erlernt bzw. die eigene Technik darin verbessert werden.

Neben dem eigentlichen Rudern im Boot stehen unseren Mitgliedern ein großer Kraft- und Fitnessraum mit zahlreichen geeigneten Geräten in unserem Wormser Bootshaus zur Verfügung.

Kinder- und Jugendarbeit

Kinder- und Jugendarbeit ist seit jeher großer Bestandteil unserer Vereinsarbeit und daher auch Ausdruck sozialer Verantwortung. In den Sommerferien findet jährlich auf unserem Freizeitgelände an der Halle am See in Lampertheim ein einwöchiges Jugendcamp statt. Darüber hinaus werden auch weitere gemeinsame Aktivitäten organisiert.

Rudern fördert und erhält die Gesundheit

Rudern gehört zu den wenigen Sportarten, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen und gleichzeitig Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf trainieren. Das Verletzungsrisiko ist hierbei sehr gering; es eignet sich daher für jeden Fitnessgrad, zur Rehabilitation sowie zur gesundheitlichen Prävention. Darüber hinaus unterstützt Rudersport den Abbau von Stress.

Veranstaltungen / Wanderfahrten / Partnerschaften

Eine Reihe von traditionellen und saisonalen Veranstaltungen finden jedes Jahr statt.

Wir sind ein familienfreundlicher Verein. Auch nicht aktive Familienangehörige sind hierbei gern gesehene Gäste.

Das vorhandene Angebot und die rege Teilnahme an

vielfältigen Wanderfahrten auf Flüssen und Gewässern im In- und Ausland fördern den Gemeinschaftscharakter unseres Vereinslebens.

Der Wormser Ruderclub Blau-Weiß v. 1883 pflegt u. a. Partnerschaften zu Gravelines (Frankreich) und Tata (Ungarn).

Natur

Beim Rudern ist man der Natur nah und findet zudem körperlichen Ausgleich. Hinzu kommt die beruhigende Wirkung des Wassers. Rudern ist somit eine Wohltat für den Körper und für den Geist.

Gerudert wird in ruhigem und natürlich belassenem Gewässer des Altrheins bei Lampertheim sowie für Fortgeschrittene auf dem Rhein!

Lust auf Rudern?

Rudern macht Spaß, egal ob Neuling, Anfänger, Fortgeschrittener oder Leistungssportler. Diese Wassersportart hat in Deutschland eine jahrhundertlange Tradition.

Zu fast allen Jahreszeiten kann gerudert werden; ein Einstieg ist in jedem Lebensabschnitt – egal ob jung oder alt – jederzeit möglich.

Rudern ist somit ein Sport, der ein Leben lang betrieben werden kann. Er verbindet Kraft und Ausdauer.