

Nachrichten aus Wesel, Hamminkeln und Schermbeck

Rudern macht fit und ist gesund

13.04.2015 | 00:11 Uhr

Wesel. Auf der Suche nach einem Ausgleichssport denkt kaum jemand ans Rudern - dabei bietet dieser Sport jede Menge Natur und Fitness. Einen Anfängerkurs für Erwachsene bietet die Ruderabteilung des RTG Wesel an. Los geht's am 22. April. Rudern trainiert das Herz-Kreislaufsystem, fordert die Muskeln, stärkt die Koordination und schont dabei Gelenke, Sehnen und Muskeln, sagen die Aktiven. Gerade auch für Menschen mit Rücken- oder Knieproblemen sei dieser Sport geeignet. Außerdem verbrennt er jede Menge Kalorien. In dem Kurs werden erfahrene Trainer unter anderem mit den Teilnehmern auf dem Auesee rudern. Start ist am 22. April um 19 Uhr an der Bootshalle des Vereins, Am Yachthafen 7, mit einem unverbindlichen Schnupperrudern und dem gegenseitigen Kennenlernen. In den folgenden fünf Wochen gibt es neun Ausbildungstermine, der Kurs endet mit einer gemeinsamen Tagesfahrt. Wer weitermachen will, kann am allgemeinen Ruderbetrieb der RTGW teilnehmen. Mitmachen kostet 80 Euro pro Person, weitere Informationen gibt es unter www.rudern-wesel.de im Internet, Anmeldungen per E-Mail an die Adresse ausbildung@rudern-wesel.de