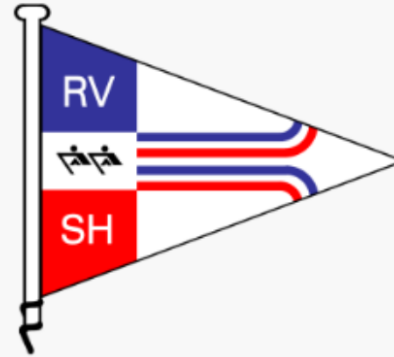


Schleswig-
Holstein
rudert



21. April 2024
Der Aktionstag zum Mitmachen

Landesweiter Aktionstag

Schleswig-Holstein rudert am Sonntag, 21. April 2024

Bereits zum 15. Mal heißt es »Schleswig-Holstein rudert«. Zum landesweiten Aktionstag werden alle Rudervereine ihre Tore für Gäste und Besucher öffnen.

Schleswig-Holsteins Rudervereine laden ein

Zwischen 10 bis 16 Uhr sind die Bootshäuser für alle Interessierten geöffnet, die eine tolle Sportart kennenlernen wollen. Kompetente Ansprechpartner stehen bereit, um die Fragen der Gäste zu beantworten. Natürlich besteht auch die Möglichkeit, im Boot oder auf dem Ruderergometer erste Rudererfahrungen zu sammeln. Berührungsängste braucht man nicht, denn Ruderer sind für ihre Geselligkeit und Gastfreundschaft bekannt.

Rudern ist ein Sport für alle Alters- und Leistungsklassen. In den Kilometerlisten der Vereine tauchen häufig achtjährige Kinder neben neunzigjährigen Altersklassenrudern auf. Für alle Altersklassen gibt es Wettkampf- und Freizeitsport. „Zu den Wettkämpfen gehören natürlich internationale Titelkämpfe oder Olympische Spiele ebenso wie Regatten für Ruderer, die zweimal pro Woche trainieren. Zum Freizeitsport zählt die gemütliche Ausfahrt am Sommerabend wie auch das Gesundheitsrudern, das Wanderrudern, der gemeinsame Familiensport oder auch der klassische Fitnesssport für jene Menschen, die alle Muskelgruppen mit einer ganzheitlichen Bewegung in Form halten wollen“, berichtet Reinhart Grahn.