

Ran an die Ruder!

www.wsvd.de



Ist der Schlagmann der Buhmann und wer hat Angst vorm Bugmann?

Warum ist ein Riemen länger als ein Skull?

Darf beim Kommando »Frei weg!« jeder rudern wie er will?

Weshalb sitzen neun Leute im Achter?



Steig bei uns ein!



Bei uns im WSVD trainieren zur Zeit 30 Mädchen und Jungen aller Altersstufen. Fast jeden Tag, fast alle Muskeln, bei fast jedem Wetter. Unsere Trainerinnen und Trainer stellen Dein individuelles Trainingsprogramm zusammen. Trainiert wird im WSVD und im Landes-Leistungstützpunkt im Medienhafen. Zwischendurch geht's auch in den Krafraum und an das Ergometer.

Nimmst Du die Herausforderung an?

Du gehst gern an Deine Grenzen und willst wissen, was in Dir steckt – dann bist Du bei der Ruderjugend im WSVD richtig!

Als Einzelkämpfer oder im Team, Mädchen oder Junge. Im Einer, im Zweier oder im Achter.

Dabei kommt es auf die Technik an – Arme und Beine koordinieren, aber nicht nur die eigenen, sondern im Takt der Mannschaft. Das ist nicht immer ganz einfach, aber das gemeinsame Training macht Spaß und bringt Dir Ausdauer und Muckis und fördert Deine Konzentration. Und wenn Du willst, nimmst Du mit uns an Wettkämpfen in ganz Deutschland teil.



Wasser-Sport-Verein Düsseldorf Rudergesellschaft von 1893 e.V.

Rotterdamer Straße 40
40474 Düsseldorf

Telefon Büro: 02 11 - 45 36 25
(Di/Do 10.00–12.00 Uhr)
Mail: info@wsvd.de

www.wsvd.de

Unser Clubhaus liegt verkehrsgünstig in der Nähe der Theodor-Heuss-Brücke.

Mit folgenden öffentlichen Verkehrsmitteln kommst Du zu unserem Bootshaus auf der Rotterdamer Straße:
U-Bahn U78/U79, Bus 834/863

Von der Haltestelle »Theodor-Heuss-Brücke« gehst Du entlang der Brückenrampe Richtung Rhein. An der Rotterdamer Straße biegst Du nach rechts ab. Nach 300m auf der linken Straßenseite siehst Du das Restaurant »Haus am Rhein« und unseren Bootsplatz.





www.wsvd.de



Wie und wann kann ich Rudern lernen ?

Wenn Du mindestens 10 Jahre alt bist, dann komm zu uns ins Team. Du kannst jederzeit anfangen und das Rudern erlernen.

Schau einfach mal vorbei – wir trainieren Dienstag bis Freitag von 16.00 bis 17.30 Uhr im WSVD.

Im Ruderbecken des WSVD wird erst die Technik geübt, dann folgen die ersten Übungsfahrten in unserem Hafen.

Wir stellen die Ausrüstung und natürlich wirst Du von unseren Trainern professionell betreut.

Was Du mitbringen solltest:
- Schwimmabzeichen Bronze, denn sicher schwimmen solltest Du können

- Eng anliegende Sportkleidung
- Ersatzkleidung (falls Du mal nass wirst)
- Gute Laune

5 Trainingseinheiten à 90 Minuten kosten 25,- Euro (inkl. Versicherung über die Sporthilfe).

Aktuelle Trainingszeiten und Informationen findest Du auf www.wsvd.de