

Bleib fit - Ruder mit!

Rudern ist eine überaus gesunde und sportmedizinisch empfohlene Sportart. Beim Rudern gibt es kaum einen der über 600 Muskeln des Menschen, der nicht in irgendeiner Weise an der Ruderbewegung beteiligt ist.

Mit dem Ruderboot aufs Wasser

Rudern trainiert Kraft und Ausdauer zugleich und beansprucht den gesamten Körper in idealer Weise: es fördert die Regulation von Herz und Kreislauf, verbessert nachweislich die Funktion der Lunge und Atemwege, aktiviert den Stoffwechsel, kräftigt die Muskulatur und wirkt damit vorbeugend gegen viele organische Erkrankungen. Wanderrudern im Speziellen erhöht garantiert die Fitness und das allgemeine Wohlbefinden. Das Training kann jedem Alter und Fitnessniveau angepasst werden.

Rudern ist zudem ein wahres Heilmittel gegen Stress und Balsam für die Nerven. Nirgends kann man seine Seele besser „baumeln“ lassen als auf dem Wasser mitten in der freien Natur, in frischer Luft, fernab von Autoschlangen und Großstadtheftik.



Rudertreffs

Im Sommer	Mittwochs	9.00 / 11.00 / 17.00 Uhr
	Sonntags	10.00 Uhr
Im Winter	Mittwochs	10.00 Uhr
	Sonntags	10.00 Uhr
Jugend	Samstags	10.00 Uhr

Besuchen Sie uns oder rufen Sie uns an!

Ansprechpartner

Petra Hildebrand-Wanner	Tel. 0170 / 930 17 59 1.Vorsitzende@MaerkischerRV.de
Bruni Ley	Tel. 030 / 344 46 40 1.Ruderwartin@MaerkischerRV.de
Dominik Draheim	Tel. 0151 / 11 13 98 85 Jugendwart@MaerkischerRV.de

Mitglied im



Landesruderverband
Berlin e.V.



Deutscher
Ruderverband



Unsere Adresse

Bootshaus Märkischer Ruderverein e. V.
Siemenswerderweg 40
13595 Berlin (Pichelswerder-Süd)
Tel. 030 / 361 59 36

Geschäftsstelle c/o Petra Schwarzer
Brunsbütteler Damm 239, 13581 Berlin
Telefon: 030 / 366 58 51
E-Mail: Office@Maerkischer.RV.de

Internet <http://www.MaerkischerRV.de>
E-Mail: Rudern@MaerkischerRV.de
<https://www.facebook.com/MaerkischerRV>



Märkischer Ruderverein



Bootshaus Pichelswerder



Märkischer Ruderverein

Der Märkische Ruderverein ist ein auf Fahrten- und Wanderrudern spezialisierter Verein. Unsere Mitglieder – Erwachsene, Jugendliche und Kinder – rudern in Berlin auf der Havel, Spree und Dahme sowie auf den Flüssen und Seen im Brandenburger Umland. Regelmäßige Rudertreffs finden mittwochs, samstags und sonntags statt. Auf längeren Wanderfahrten geht es zuweilen auch bis ins europäische Ausland. Spezielle Rudertouren und Wochenendfreizeiten werden für die Jugendabteilung angeboten.

Abhängig vom persönlichen Trainingsstand können die Mitglieder ihre eigenen sportlichen Aktivitäten individuell im Rahmen des Vereinsangebotes planen. Neben dem Rudern werden gelegentlich auch Radtouren oder Wanderungen angeboten sowie im Winter Kastenrudern und Gymnastik. Aber auch die Geselligkeit kommt bei den Märkern, die über ein schön gelegenes Clubhaus und Vereinsgelände an der Havel verfügen, nicht zu kurz.



Hallo, wir sind die Märker!

Wir bieten Fahrten- und Wanderrudern auf den Gewässern Berlins und in der näheren und weiteren Umgebung. Wir sind offen für alle Altersgruppen.

Wir rudern regelmäßig mittwochs, samstags (Jugend) und sonntags sowie nach Vereinbarung.

Wir sind ein traditionsreicher Ruderverein, der im Jahre 1901 gegründet worden ist.

Wir haben ein schönes Wassergrundstück und ein gemütliches Vereinshaus an der Stadtgrenze zwischen Charlottenburg und Spandau unterhalb der Freybrücke/Heerstraße und sind auch mit der BVG gut zu erreichen.

Wir suchen nette Menschen, die wie wir die Schönheiten der Natur zu schätzen wissen, gerne Sport treiben und auch an anderen gemeinsamen Unternehmungen wie Radfahren, Wandern, Schwimmen, Tischtennis und Skatspielen interessiert sind.

Wir bilden aus: Interessenten aller Altersgruppen können bei uns das Rudern lernen. Unsere qualifizierten Übungsleiter warten schon.

Also, worauf warten Sie?

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, denn –

*Man ist nie zu alt,
um Rudern zu lernen!*

Beiträge

Aktive (ab 18 Jahre)	mtl.	€ 26,--
Ehe-/Lebenspartner von Aktiven	mtl.	€ 13,--
Jugendliche, Azubis, Studenten *	mtl.	€ 10,--
Familienbeitrag	mtl.	€ 45,--
Aufnahmegebühr	einmalig	€ 30,--

* auch als ermäßigter Beitrag für bedürftige Mitglieder

Was ist Rudern?

Rudern ist eine ideale Sportart für alle, die Freude an Bewegung auf dem Wasser und in der Natur haben. Ausgeübt werden kann der Sport ab dem 10. Lebensjahr und bis ins hohe Alter hinein.

Neben regelmäßigen, mehrstündigen Ausfahrten werden auch Tages- und Wochenendtouren sowie Ruderreisen unternommen. Abhängig vom persönlichen Trainingsstand und Zeitbudget kann die eigene sportliche Aktivität individuell im Rahmen des Vereinsangebotes geplant werden.

Rudern ist ganzjährig möglich. Der sportliche Hauptbetrieb findet zwischen dem Anrudern im Frühjahr und dem Abrudern im Herbst statt. Im Winter besteht ergänzend die Möglichkeit, am Hallensportprogramm der Rudervereine sowie am Kastenrudern teilzunehmen.

Fortgeschrittene, die Spaß daran haben, können auch an Kilometerwettbewerben teilnehmen. Für ganz Unerschrockene werden sogar Marathonregatten, wie beispielsweise das 24-Stunden-Rudern, angeboten.

