



Nicht nur Rudern gibt Kraft - Entspannen kann man auch ohne Boot... Wie komme ich runter, wenn gerade kein Boot in der Nähe ist?

Wer? Jugendliche und Erwachsene aller Fitnessstufen
Wo? Bootshaus der Rudergesellschaft Lahnstein
Wann? 22.03.25, 9.30 - 16.30 Uhr
Kosten? Eigenanteil 15€

Die Überweisung des Eigenanteils auf folgende Bankverbindung gilt als Anmeldung:

IBAN: DE44 5705 0120 0001 0041 18 (Ruderverband Rheinland e.V.)

Betreff: Vorname Nachname (des TN) - Name des Vereins - Gesundheitstag

Anmeldung bis 08.03.2025
bei sportwart@ruderverband-rheinland.de (Judith Sopp/Stefan Kunz)

Irgendwie und irgendwann kennen wir das doch alle: ob im Beruf, in der Familie oder im Verein - tausend Aufgaben scheinen auf einen einzustürmen, jeder möchte etwas von einem und das am liebsten sofort. Manchmal läuft es dann einfach nicht rund. Ohne den zurzeit überstrapazierten Begriff der Achtsamkeit noch mehr strapazieren zu wollen, möchten wir uns einen Tag lang mit Gedanken und sportlichen Aktivitäten beschäftigen, die uns guttun und helfen können, nach stressigen Situationen wieder Kraft zu tanken. Denn das geht auch, wenn gerade kein Ruderboot in der Nähe ist, zum Beispiel mit Pilates. Joseph Pilates (1883-1967) erfand dieses systematische Ganzkörpertraining in seiner Zeit bei der Armee und entwickelte es nach seiner Auswanderung in die USA weiter. Es verfolgt das Ziel einer Kräftigung der Tiefenmuskulatur in Kombination mit einer passenden Atemtechnik.

Ablauf des Tages

9.30 Uhr	Ankommen
10.00 Uhr	Kennenlernrunde
10.30-12.30 Uhr	Pilates mit Mine Bayca-Gegin, zertifizierte Pilates-Trainerin
12.30 – 13.30 Uhr	gemeinsames Mittagessen im Bootshaus
13.30 – 15.30 Uhr	Impulse und (sportliche) Übungen u.a. zu den Aspekten <ul style="list-style-type: none">▪ Resilienz entwickeln und stärken▪ Ressourcen finden und nutzen▪ Selbstregulation

Wir freuen uns auf eure Anmeldungen und stehen für Fragen gerne zur Verfügung.

Sportliche Grüße

Judith Sopp

Stefan Kunz