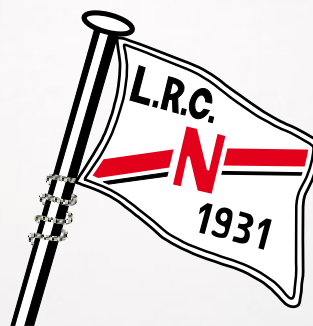


Rudern ist ...

- Freizeitsport, Wettkampfsport, Geselligkeit und Erholung
- ein Gruppenerlebnis, das den Teamgeist fördert
- Familiensport, der bis ins hohe Alter möglich ist
- gut für den Kreislauf und die motorischen Fähigkeiten
- Sport, bei dem alle Muskeln trainiert werden
- zu jeder Jahreszeit möglich
- eine Lebenseinstellung

Rudern in Lauffen bietet all das auf einer landschaftlich sehr reizvollen Neckarstrecke.

L.R.C.N. Rudern



Lauffener Ruderclub „Neckar“ e.V.

Neckaruferweg 2
74348 Lauffen am Neckar
Tel. (0 71 33) 43 95
vorstand@lauffener-ruderclub.de

www.lauffener-ruderclub.de



Lauffener Ruderclub
„Neckar“ e.V.



Kinder- und Jugendrudern

Kinder ab 10 Jahren haben das optimale Einstiegsalter, um den Rudersport zu erlernen. Wir vermitteln den jungen aber auch erwachsenen Einsteigern die Grundbegriffe des Ruderns. Betreut werden sie dabei von kompetenten Übungsleitern und erfahrenen Ruderern.

Wer höher hinaus will, kann sich auch einer der Trainingsgruppen im Lauffener Ruderclub anschließen und an Ruderregatten teilnehmen.

Für ein Höchstmaß an Sicherheit ist ein Freischwimmernachweis Grundvoraussetzung.

Freizeitsport und Wanderrudern

Ob in Mannschaftsbooten vom Zweier bis Achter oder auch im Einer – viele verschiedene Ruderboote ermöglichen eine individuelle Freizeitgestaltung. Weil der Krafteinsatz dosierbar ist, können Trainierte und weniger Geübte zusammen rudern. Gleiches gilt auch für gemischte Mannschaften von Frauen und Männern. Natürlich sind auch behinderte Sportler bei uns herzlich willkommen.

Das Befahren fremder Gewässer, das sogenannte Wanderrudern, bietet Jung und Alt neben dem Vereinsleben einen besonderen Freizeitspaß.

Regatten und Leistungssport

Rennrudern bedeutet intensives Training und Vorbereitung. Mit der Teilnahme an zahlreichen Regatten in ganz Deutschland bieten wir ein unvergessliches Mannschaftserlebnis bei prickelnder Wettkampfatmosphäre. Dabei sind auch Starts im Ausland keine Seltenheit.

Wer Lust auf sportliche Herausforderungen hat, findet bei uns Trainingsgruppen auf allen Leistungsebenen und in unterschiedlichen Altersklassen.