

RCNO

Möchten Sie zu uns ins Boot steigen und unseren Club und diesen naturnahen Ausgleichs- und Kraftsport kennen lernen?

Dann sprechen Sie uns einfach an:

Lutz Holtzegel (Vorsitzender)
0172-328 53 09

Gerd Plaumann (Ruderwart)
0172-498 77 14

Britta Scherbarth (Kassenwartin)
0179-18123 21

Wir freuen uns auf Sie!



Ruderclub NARVA-Oberspree e.V.



Rudern in Berlin

Bruno-Bürgel-Weg 99
12439 Berlin

Telefon (030) 223 24 793

Internet: www.rcno.jimdofree.com

E-Mail: narva-info@web.de

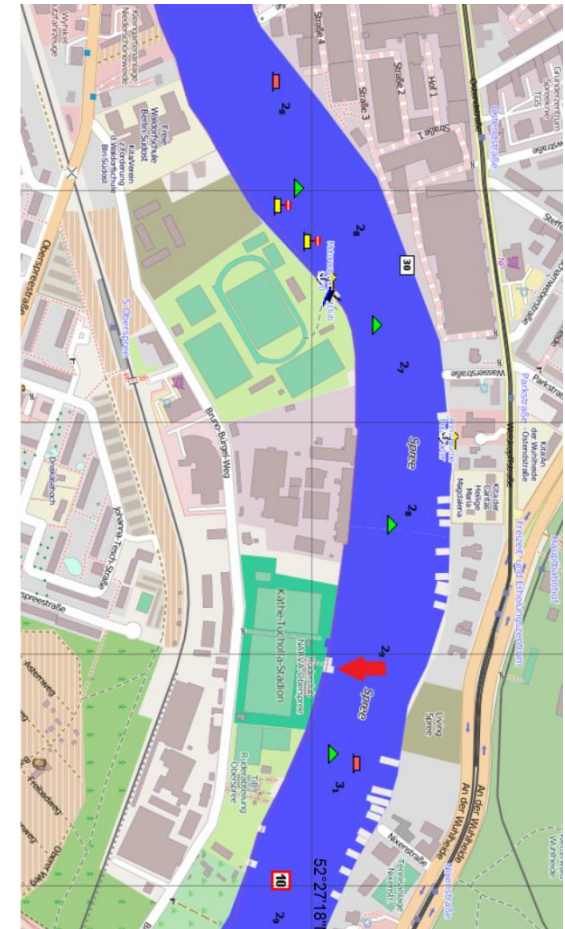


Wir betreiben überwiegend das **Wanderrudern**. Die Freude an der Natur, der Gemeinschaft und die konsequente Förderung des Breitensports stehen dabei im Vordergrund. Rennrudern, Seniorsport und individuelle Ruderausbildung werden von unseren Trainern selbstverständlich auch angeboten, gefördert und begrüßt. Es steht eine sehr breite Palette an gepflegten Bootsklassen für die Mitglieder und auch für unsere Gäste zur Verfügung.



Unsere Lage an der Oberspree ist hervorragend, da wir vom Bootshaus in drei Richtungen rudern können: auf der Spree stadteinwärts - ideal für Stadtfahrten, auf der Spree gen Osten zum Müggelsee oder Richtung Süden auf der Dahme.

Rudern ist ein naturverbundener Wassersport. Er stärkt die Gesundheit, fördert die Kraft, die Ausdauer, Teamgeist und Dynamik. Rudern ist eine der wenigen Sportarten, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen und dabei gleichzeitig Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf stärken. Zu fast allen Jahreszeiten kann man auf Flüssen und Seen mit dem Boot rudern.



Unser Haupttrainingstag ist mittwochs ab 17.00 Uhr im Verein; ansonsten gerne jederzeit nach Vereinbarung.

