

PROBIER ES AUS

Wiedereinsteiger und Umsteiger aus anderen Sportarten werden sich schnell zurechtfinden. Anfängern nützen Fitness, Balancegefühl und Gelenkigkeit. Geduld mit sich selbst und Zeit fürs Training machen Fortschritte möglich. Unser Ruderverein ist offen für alle Gender und fördert Inklusion: Auch Blinde und Sehbehinderte sind willkommen und werden bei uns kompetent unterstützt. Gelände und Bootshaus sind dafür ausgelegt. Vorhandene Sportkleidung (nicht zu weit) reicht übrigens für den Anfang. Wir geben gerne Tipps!

KOMM VORBEI

Mit Öffis: U3 bis Saarlandstraße oder Bus 261 / 171 bis Brucknerstraße. Das Gelände liegt südlich der Jarrestraße - na klar, am Wasser.

Alster-Ruderverein „Hanseat“ von 1925 e.V.
Kaemmererufer 30
22303 Hamburg
Website: arv-hanseat.de
Tel. 040 279 08 72
E-Mail: verwaltung@arv-hanseat.de



© 2019 Alster-Ruderverein „Hanseat“ von 1925 e.V. - Fotos: © Konrad Zinke. Gestaltung: Simone Brandenburg
Dieser Flyer wurde CO₂-neutral hergestellt

**Bleib fit, sei schlau:
mit Ruder-Spaß beim ARV**



Der Alster-Ruderverein „Hanseat“ stellt sich vor

WO

In Hamburg-Winterhude / -Barmbek

Geschützte Lage am Osterbek-Kanal

Kurze Wege zur Binnen- und Außenalster

Idyllische Kanalrouten und Stadtparksee

WAS

Modernes Vereinshaus mit neuen Umkleide-
Räumen, Duschen und Kraft-Raum

60 Mannschafts- und Einzelboote
für Training, Regatten, Breitensport,
Genuß- und Wanderruderfahrten

Leistungs- und Breitensport für Jung und Alt

Inklusionssport für Blinde und Sehbehinderte

WER

10köpfiges Trainerteam, 300+ Mitglieder

Qualifizierte Ausbildung von Anfängern

Eine Menge netter Leute und Spaß

Eine aktive Seniorengruppe

Geselligkeit und Clubhausvermietung

WARUM? RUDERN...

- ... ist ein gesunder, gelenkschonender Sport, bei dem 80% der Körpermuskeln trainiert werden – das macht einen tollen Body
- ... verbindet Technik mit Kraft
- ... können Kinder und Erwachsene erlernen
- ... hält fit und jung
- ... kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden
- ... ist auch für Blinde und Sehbehinderte geeignet
- ... kann als Mannschaftssport betrieben werden, ist aber auch allein im Einer möglich

Beim ARV „Hanseat“ sitzt Du mit Sicherheit mit im Boot. Von allen Hamburger Ruderclubs haben wir das umfangreichste Angebot an „Stegzeiten“: an Vormittagen, Nachmittagen, Abenden, Wochenenden.
Und: Wer kommt, rudert mit. Ob 3 Ruderer oder 25, wir haben die passenden Boote.

ALTERNATIVE KREUZFAHRTEN

Auch ökologisch ist Rudern Top: Dieser Sport erzeugt weder Abgase noch Lärm.

AUF HAMBURGS GEWÄSSERN

Die Seele tankt auf,
mitten in der Großstadt.

Entdecke mit uns ein
einmalig schönes Wasser-
sportrevier: mal idyllisch,
mal herausfordernd

Alster-Ruderverein „Hanseat“ von 1925 e.V.

