



Für Kinder und Jugendliche bietet der Ruderverein Wandsbek ein breites Angebot. Hier erfährst du, welches Angebot am Besten zu dir passt und wie du bei uns einsteigen kannst.

Neueinsteiger

Falls du neu auf dem Wasser bist und Lust hast, gemeinsam mit gleichaltrigen Kindern und Jugendlichen zu lernen, dann ist eine der Einsteigergruppen genau das, was du suchst.

In angenehmer Atmosphäre wird dir bei ein bis zwei mal Training in der Woche das Rudern beigebracht. Weil das Lernen in der Gruppe mehr Spaß macht, wird hier der Fokus auf die Mannschaftsboote gelegt.

Trainingszeiten

bis 14 Jahre: Freitag 15:30 Uhr

ab 15 Jahre: Dienstag und Donnerstag 16:30 Uhr

Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

Wenn du bereits Rudern kannst und dir das Grundlagentraining nicht mehr ausreicht, du sogar Lust hast, dich auf Wettkämpfen mit Anderen zu messen, dann ist eine der Trainingsgruppen der richtige Einstieg in den Ruderverein Wandsbek.

Bei den drei bis vier Trainingseinheiten in der Woche, wird in einer eingespielten Trainingsgruppe zielgerichtet für Wettkämpfe trainiert. Hier verbesserst du deine Rudertechnik und siehst den Fortschritt direkt auf den zahlreichen Wettkämpfen im ganzen Land.

Trainingszeiten

bis 14 Jahre: Mo, Mi, Fr 16:30 Uhr

ab 15 Jahre: nach Vereinbarung

Profis und Leistungssportler

Das Ziel auf deutschen Meisterschaften und internationalen Wettkämpfen erfolgreich zu sein, haben sich die Sportler der Leistungssportgruppe gesetzt. Bei individuell auf den Sportler abgestimmten Training wird versucht, das Maximum an Leistung zu erreichen. Zwischen fünf und sieben mal wird dabei in der Woche trainiert um als Hamburger Leistungsspitze erfolgreich auf Regatten teilzunehmen.

Dabei bietet der RVW im Vergleich zu anderen Vereinen, ein auf die Stärken und Schwächen des Sportlers abgestimmtes Training in einer überschaubaren Gruppe. In der Vergangenheit gingen aus dieser Gruppe Deutsche- und Weltmeister hervor.

Trainingszeiten

ab 15 Jahre, individuelle Trainingszeiten

Falls du noch nicht ganz sicher bist, in welche Gruppe du dich und deine Ruderfertigkeiten einordnen kannst, dann stöber doch ein Bisschen im Gruppenbereich oder melde dich per [Email](#) bei uns.

Wir freuen uns schon auf Dich

