



Traditionelle Jungfernfahrt (v. li.): Olaf Ahlers, Kerstin Herrmann, Christine Göbert, Matthias Schmidt und Baron von Münchhausen (Jochim Merker) als Steuermann vor Bodenwerders malerischer Altstadtkulisse. FOTO: SAW

# So gesund ist Rudern

Der Ruderverein Bodenwerder freut sich über einen neuen C-Doppelvierer

VON SABINE WEIßE

**BODENWERDER.** Auf den vielleicht etwas ungewöhnlichen Namen „Fit durch Rudern“ taufte Baron von Münchhausen, verkörpert von Joachim Merker, bei strahlendem Sonnenschein vor hübscher Altstadtkulisse, zahlreichen Mitgliedern und Ruderern aus befreundeten Vereinen den neuen C-Doppelvierer mit Steuermann. Das Besondere am Neuzugang: Dank Kevlar-Außenhaut und einem Carbon-Innenausbau ist dieses moderne Sportgerät deutlich leichter als vergleichbare Boote – und verfügt über einen Tiefenstieg. „Ruderinnen und Ruderer, die in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt sind, können bequemer ein- und aussteigen“, umriss Carsten Heinemeyer als Vorsitzender des Rudervereins die Vorzüge des neuen Bootes.

Nachdem Münchhausen mit einem Glas Sekt das mit Blumen geschmückte Ruderboot getauft hatte, startete der C-Doppelvierer mit Kerstin Herrmann, Christine Göbert, Olaf Ahlers, Matthias Schmidt und dem Baron als Steuermann zur traditionellen Jungfernfahrt.

Rund 18000 Euro kostete der Neuerwerb, der nach unkomplizierter „Umrüstung“ auch als Fünfer gefahren werden kann. Finanzielle Unterstützung leisteten die Stiftung Sparkasse Bodenwerder (3000 Euro), die Volksbank Hameln-Stadthagen (2500 Euro über Crowdfunding) sowie die

Stadt Bodenwerder (2000 Euro). Der Rest sei über Mitgliedserspenden finanziert worden. „Mit dieser Investition möchten wir unseren Mitgliedern ermöglichen, auch in fortgeschrittenem Alter diesen Sport auszuüben.“

Natürlich hoffe man zudem auf neue Interessenten. Schließlich gehöre das Rudern zu den wenigen Sportarten, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen und gleichzeitig Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf trainieren. „Rudern eignet sich besonders gut zur gesundheitlichen Prävention. Diesen Teamsport

können Menschen zwischen 12 und 85 Jahren ausüben.“ Als weiteren Höhepunkt im Jubiläumsjahr – der Ruderverein Bodenwerder wurde 1922 gegründet – bezeichnete Carsten Heinemeyer den Neuerwerb und die sommerliche Bootstaufe.

Ein zeitgemäß aufgestellter Bootspark sei heutzutage unerlässlich. „Ob Trainings- oder Wettkampfboot: Vom Einer bis zum Fünfer ist im Bootshaus alles vorhanden“, so der Vorsitzende des Traditionsvereins. „Das erwarten viele in einem Verein mit 100 Mitgliedern nicht.“ So habe sich Rainer

Engelmann, Wanderruderwart des Deutschen Rudervereins (DRV), „sehr anerkennend über den neuwertigen Bootspark in Bodenwerder geäußert“.

Habe früher das Leistungsrudern die herausragende Rolle gespielt, würden heute Breitensport und Wanderrudern zur Förderung körperlicher und psychischer Gesundheit ebenso anerkannt. So bewerben der Deutsche Ruderverein und der Landesruderverband den Gesundheitsaspekt seit einiger Zeit sehr gezielt – und auch der Ruderverein Bodenwerder greift diesen Trend

auf. Jüngst hat der Förderkreis des Rudervereins einen Flyer unter dem Titel „Rudern für die Gesundheit“ aufgelegt. Neben der körperlichen Fitness profitiere auch die psychische Gesundheit: Wer rudert auf einem Gewässer unterwegs sei, erlebe bewusst die Natur, könne den meditativen, beruhigenden Aspekt dieser Sportart erspüren. Ob Mann, ob Frau, trainiert oder Anfänger, Junior oder Senior – „wir nehmen alle mit“, unterstreicht der Vorsitzende. Kräfte und Gewichte würden gleichmäßig verteilt. „Es herrscht ein Miteinander der Generationen.“

Interessant sei das Rudern auch für „Quereinsteiger“. Und: „Wenn man für manch andere Sportart zu alt wird, trotzdem aber aktiv bleiben möchte, ist Rudern eine ideale Anschluss-Sportart“, so Heinemeyer. Vereinsmitgliedern steht im Bootshaus ganzjährig ein Fitnessraum mit drei Rudergometern und einem professionellen Fitnessraum zur Verfügung. Carsten Heinemeyer kündigt an: „Wir werden auch weiter in unser Bootshaus und unseren Bootspark investieren.“

**Trainingszeiten für Erwachsene:** dienstags und donnerstags um 18 Uhr, nach Vereinbarung auch sonntags um 10 Uhr.

**Trainingszeiten für Jugendliche:** montags und mittwochs um 17.30 Uhr.



Baron von Münchhausen (Joachim Merker) tauft den neuen C-Doppelvierer des Rudervereins Bodenwerder auf den Namen „Fit durch Rudern“.

FOTO: SAW