

Rudern für die Gesundheit

Landkreis/Rinteln. Eine Ruder-Schnupper-Stunde mit der BKK24 und dem Wassersport-Verein Rinteln (WSV) steht am Sonntag, 27. September, auf dem Programm. Wer sich ins Gewässer stürzen möchte, sollte schnell sein: Die Teilnehmerzahl ist auf zwölf Personen begrenzt, wie die Organisatoren mitteilen.

Beim Rudern handele es sich aus medizinischer Sicht um eine der gesündesten Sportarten, da besonders viele Muskelgruppen gleichmäßig beansprucht werden, betonen die Experten der BKK24. Bevor die Boote jedoch ins Wasser kommen, werden kurz theoretische Erläuterungen vermittelt, die ruderspezifischen Bewegungsabläufe einstudiert und im Anschluss am Rudertrainer getestet. Danach geht es direkt auf das Wasser.

Für „Länger besser leben“-Teilnehmer ist das Angebot kostenlos. Alle anderen Teilnehmer zahlen neun Euro pro Person. Treffpunkt ist das Clubhaus des WSV Rinteln (Am Doktorsee 18). Anmeldungen werden unter der Telefonnummer (0 57 24) 97 12 17 oder per E-Mail unter aktionsbue-ro@bkk24.de entgegen genommen.

KONTAKT

Schaumburger Nachrichten
Redaktion Landkreis
Vornhäger Straße 44
31655 Stadthagen
• Tel.: (05721) 809230
• Fax: (05721) 809299