



## Rudern ist Vereinssport

Der Erste Kieler Ruder-Club bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten.

Nutzen Sie unsere weiteren Sportangebote wie Team Rowing auf dem Ruderergometer und Fitnessstraining in der Sporthalle, auch im Winter. Unsere traditionellen Feste sind fester Bestandteil des Clublebens.

## Nehmen Sie Kontakt zu uns auf

Erster Kieler Ruder-Club von 1862 e. V.  
 Düsternbrooker Weg 16  
 24105 Kiel  
 Telefon 0431 577885  
 E-Mail [info@ekrc.de](mailto:info@ekrc.de)  
[www.ekrc.de](http://www.ekrc.de) | [www.ekrc-jugend.de](http://www.ekrc-jugend.de)



**Rudern ist einfach zu erlernen**

Unter fachkundiger Anleitung erlernen Sie das Rudern. Im lagesicheren Einer bestimmen Sie selbst Ihr Lerntempo.

Weitere Erfahrungen sammeln Sie auch in unseren modernen Mannschaftsbooten.

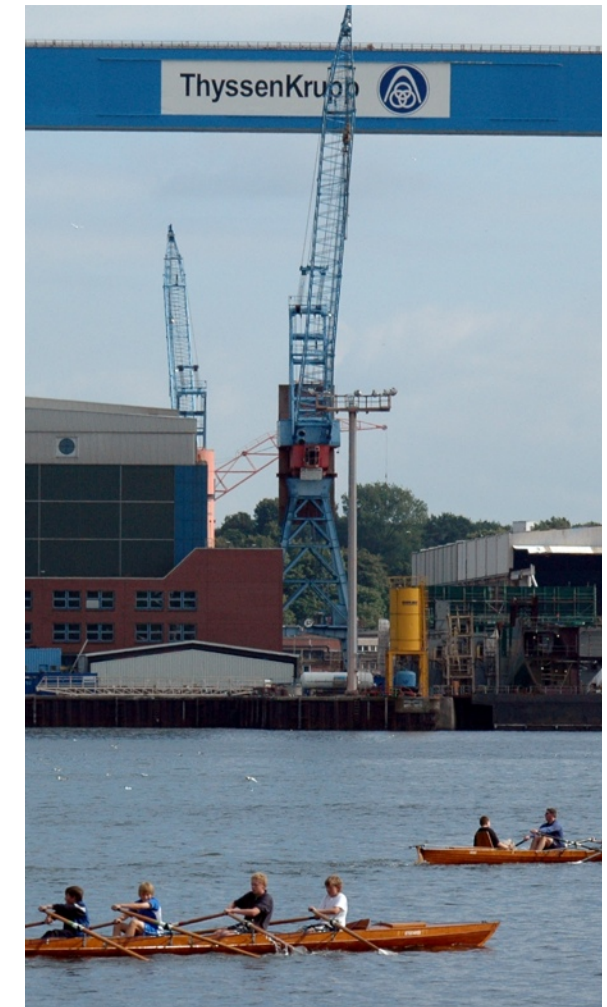
Unsere kompetenten Betreuer und lizenzierten Rudertrainer erwarten Sie im Sommer am Clubhaus an der Kiellinie ...

<b>Jugendliche</b>	montags mittwochs	16-18 Uhr
<b>Erwachsene</b>	freitags	18-20 Uhr



Erster Kieler  
 Ruder-Club  
 von 1862 e. V.

Rudern Sie einfach mit ...





# Rudern (nicht nur) auf der Kieler Förde

## Rudern ist Freizeit- und Familiensport

Rudern ist ein gelenkschonender Ausdauersport, kräftigt alle Muskelgruppen und trainiert die Koordination.

Ob Ausgleich, Geselligkeit oder Spaß im Freundes- und Familienkreis, Rudern bietet die ideale Basis für eine gesunde und vielfältige Freizeitgestaltung. Dazu gehören ausgedehnte Wanderfahrten und Tagesfahrten sowie Fitnessstraining.



## Rudern ist Natur- und Erlebnissport

Erleben Sie die Faszination des Ruderns auf der Kieler Förde und der Schwentine.

Befahren Sie auf Wanderfahrten fremde Flüsse und Gewässer und beobachten Sie die Natur aus einer neuen Perspektive. Das bietet für Jung und Alt ganz besondere Erfahrungen und Abenteuer.

## Rudern ist Wettkampf- und Leistungssport

Trainieren Sie regelmäßig und nehmen Sie an Regatten teil.

Wir rudern von der Schülerregatta bis zu internationalen Wettkämpfen, ob Sprint oder Langstrecke, erfolgreich mit. Für jede Leistungsklasse und jeden Anspruch gibt es die richtige Veranstaltung.

