

Inklusion im und durch den Sport - WLSB

Der **Marbacher Ruderverein von 1920 e.V.** bietet ab August 2022 Rudern für Menschen mit psychischer Erkrankung an.

Das Projekt wird vom Württembergischen Landessportbund (WLSB) gefördert und nennt sich „Inklusion im und durch Sport“.

Betreut wird das Angebot durch einen lizenzierten Trainer der hauptberuflich Mitarbeiter der **PsychoSoziales Netzwerk Ludwigsburg** ist.

Geplant ist, das Angebot einmal pro Woche von August bis Oktober anzubieten, sofern es die Wetterlage zulässt.

Eine Gelegenheit zum „schnuppern“ gibt es am **Donnerstag, 04.08.22, 14:30 Uhr. Treffpunkt: Tagesstätte Ludwigsburg.** Gemeinsame Fahrt nach Marbach mit der S-Bahn.

Voraussetzung für die Teilnehmer:innen:

- Sicher Schwimmen können
- Keine schweren körperlichen Beeinträchtigungen
- Kein extremes Übergewicht
- Ärztliches Attest (Erhalten Sie vom Hausarzt)

Das Rudern erlernen erfolgt im breiten (Gig)- Boot. Es handelt sich hierbei um einen Doppelvierer mit Steuermann/frau. Die Teilnehmer:innenzahl ist somit zunächst auf vier Personen (m/w/d) begrenzt. Der Steuermann ist der Trainer.

Ein Versicherungsschutz besteht durch den Verein.

Bei Fragen bzw. Interesse wenden Sie sich bitte an:

Frank Müller

Telefon: 07141/9454-400

Mail: f.mueller@psn-lb.de

Weitere Infos zur Sportart Rudern siehe nächste Seite

Rudern für die Gesundheit

Rudern gehört zu den wenigen Sportarten, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen und gleichzeitig Ausdauer, Koordination, Herz und Kreislauf trainieren. Da außerdem das Verletzungsrisiko sehr gering ist, hat Rudern einen hohen gesundheitlichen Wert. Aus diesem Grund eignet es sich besonders gut zur gesundheitlichen Prävention. Darüber hinaus unterstützt Rudersport den Abbau von Stress.

Verbunden mit der Natur und der beruhigenden Wirkung des Wassers ist Rudern somit nicht nur eine Wohltat für den Körper, sondern auch für die Psyche.

Rudern kann in jedem Lebensalter erlernt und ausgeübt werden.

Effekte

- Die gesamte Muskulatur wird beansprucht.
- Ausdauerfähigkeit und Durchblutung – selbst in der Peripherie – werden verbessert.
- Die Koordinationsfähigkeit wird gesteigert.
- Wichtige Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Übergewicht, Bluthochdruck, Stoffwechselerkrankungen (Diabetes) werden gemindert.
- Rudern fördert mentale Stärke und Stressabbau.

Rudern ist

- weitgehend ohne Verletzungsrisiko und bei geringer Belastung der Gelenke möglich.
- eine geführte Bewegung und kann nach Verletzungen eingesetzt werden.
- eine Sportart, die auch mit Handicap möglich ist.

Wichtige Pluspunkte

- Belastungsumfang und -intensität lassen sich auch im Mannschaftsboot individuell dosieren.
- Die moderate Belastung führt schnell zu subjektivem Wohlbefinden.
- Die Übungseinheit ist einfach durch Pulsfrequenzmessung zu überwachen.
- Das Immunsystem wird gestärkt.
- Auf dem Wasser in der Natur kommt es schnell zur mentalen Entlastung und Stressabbau.
- Teamgeist und Zusammenarbeit werden gefordert.