Fitnesstraining

Der MRV bietet als Ergänzung zum Rudersport ein breites Spektrum an Fitnesstraining an. Alle Kurse werden von erfahrenen und ausgebildeten Trainern unterrichtet.

Spinning

Spinning ist ein gezieltes Herz-/Kreislauftraining auf Standrädern. Trainiere zum Rhythmus der Musik und lass Dich in der Gruppe mitreißen.

Gesundheits- und Fitness-Training

In unserem Angebot fokussieren wir uns auf Grundlagenfitness, Rücken- und Bauchmuskelstärkung, Rumpfstabilität, Koordination, Motorik und Ausdauer. Für unsere unterschiedlichen Alters- und Leistungsgruppen bieten wir verschiedene Kurse an.

Krafttraining

Ein vollständig ausgestatteter Kraftraum steht allen Mitgliedern zur Verfügung.

Ergometer

Das Ergometerrudern ist eine ideale Ergänzung zum Rudern auf dem Wasser und Bestandteil des ganzjährigen Trainings.

Kontakt

Alle, die sich für den Rudersport interessieren und gerne einmal beim Training dabei sein möchten, sind herzlich eingeladen, uns zu den Trainingszeiten zu besuchen.

Die Trainingszeiten sind auf unserer Website www.mrv1911.de ersichtlich und hängen im Schaukasten am Bootshaus aus.

Anfahrt

Aus Richtung Offenbach kommend auf der B43 Richtung Hanau an der Schillerstraße/Ecke Ludwigstraße links abbiegen, immer geradeaus auf die Fährenstrasse Richtung Main fahren, das Bootshaus befindet sich auf der linken Seite.

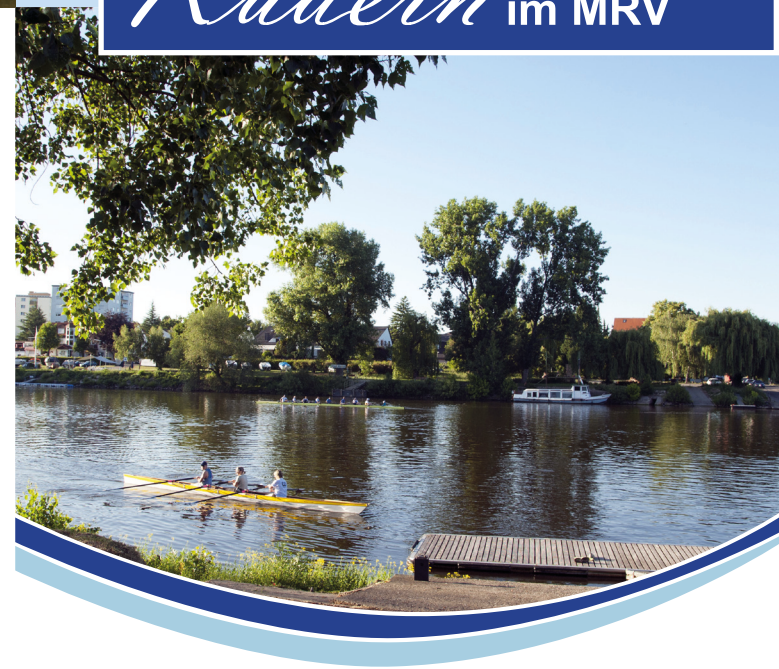
Aus Richtung Hanau kommend auf der B43 Richtung Offenbach an der Ecke Dietesheimer Straße/Fährenstraße rechts in die Fährenstraße einbiegen. Die Fährenstraße bis zum Ende fahren, das Bootshaus befindet sich auf der linken Seite.

Mühlheimer Ruderverein von 1911 e.V.
Fährenstraße 38
63165 Mühlheim am Main
www.mrv1911.de

Ansprechpartner

1. Vorsitzender: verein@mrv1911.de

Rudern im MRV



Mühlheimer Ruderverein von 1911 e.V.

Jugendrudern

Vor über 100 Jahren wurde der Mühlheimer Ruderverein gegründet. Seitdem ist er Treffpunkt für Jung und Alt, für Menschen, die der Natur verbunden sein wollen und einen Sport ausüben möchten, der Teamgeist, Ausdauer, Koordination und Geschicklichkeit schult.

Rudern verbindet intensives Ausdauertraining mit Krafttraining, trainiert schonend alle Muskeln, das Herz-Kreislauf-System und hat ein sehr geringes Verletzungsrisiko. Daher ist das Rudern für Anfänger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet. Kinder können ab 10 Jahren diesen Sport bei uns erlernen.

Das Kinder- und Jugendrudern wird beim Mühlheimer Ruderverein intensiv unterstützt. Seit vielen Jahren kooperieren wir mit den Mühlheimer Schulen.

Unsere Kinder- und Jugendgruppen sind regelmäßig erfolgreich auf Regatten vertreten und erfahren hier eine Gemeinschaft, die den jungen Ruderern, den Trainern und Betreuern sowie auch den Eltern sehr viel Freude bereitet.

Leistungsrudern

Wer sich im Wettkampf mit Anderen messen möchte, kann dies während der Saison auf vielen Regatten, bis zur Teilnahme an Meisterschaften, tun. Leistungsrudern erfordert einen hohen persönlichen Einsatz und viel Selbstdisziplin, um den Anforderungen im Kraft- und Ausdauerbereich körperlich gewachsen zu sein. Ergänzend zum Rudertraining findet deshalb Kraft-, Konditions- und Ausgleichstraining statt.

Der hohe Trainingsaufwand hat sich für einige unserer Ruderer und Ruderinnen bereits gelohnt, es wurden bei der Deutschen und auch der Weltmeisterschaft Medaillen geholt.

Mastersrudern

In unserem Verein gibt es auch eine starke Mastersgruppe. Dazu zählen Ruderer ab dem Jahr, in dem sie das 27. Lebensjahr erreichen und leistungsorientierten Freizeitsport betreiben wollen.

Breitensport

Rudern als Ausgleich zum Alltag, die Hektik hinter sich lassen, sobald man ins Boot steigt und sich nur noch auf den Schlag der Skulls konzentrieren, über das Wasser gleitend... Das macht die Faszination dieses Sports aus.

Unser Breitensportangebot richtet sich an Sportler aller Altersgruppen, die keine ambitionierten Leistungsruderer sind. Anfänger sowie ehemalige Rennruderer sind gleichermaßen willkommen. Die Breitensportgruppe trifft sich unter der Woche abends zum Training und sonntags früh zum gemeinsamen Rudern. Auch die Breitensportler starten ab und an bei Regatten.

Wanderfahrten

Wanderfahrten haben eine lange Tradition in unserem Verein. Fahrten auf dem Rhein, Neckar, der Mosel, Lahn, Donau und der Saône (Frankreich), in Holland sowie dem Comer See und zuletzt dem Edersee (Foto oben) haben unvergessliche Erinnerungen bei allen Teilnehmenden hinterlassen.

Neben den Wanderfahrten werden auch andere Aktivitäten angeboten, wie Wandern, Ski-Langlauf und gesellige Abende.