

Ihre Ansprechpartner bei  
**"Dresdenia"**

**Werner Pulletz**  
- Organisation -

Tel.: (030) 8 13 36 80

**Jürgen Nepaschink**  
- Ruderwart -

Tel.: (030) 3 63 85 05

**Gabriele Frießen**  
- Ausbildung -

Tel.: (030) 3 61 20 88



**SV Dresdenia Berlin**  
Ruder-Abteilung

**Unsere Rudertermine**

mittwochs um 17:00 Uhr  
donnerstags um 18:30 Uhr  
samstags um 10:00 Uhr

**Hier finden Sie uns**

Bootshaus  
Scharfe Lanke 75  
13595 Berlin

Tel.: (030) 3 61 33 65

Geschäftsstelle  
Tel: (030) 3 36 66 91

**Busverbindungen:**

Heerstraße/Jaczostraße: 136, 236, M49

Gatower Straße/Weinmeisterhornweg: X34, 134



Wir laden ein zum

**"2. Tag der Gesundheit"**  
bei "Dresdenia"

**Sonntag, 11. September 2011**  
11:00 - 14:00 Uhr

(Eintritt frei!)

In Zusammenarbeit mit der

**BARMER**  
**GEK** die gesund  
experten

## Programm

Ernährungs- und Gesundheitsberatung



Unsere Köchin bietet Ihnen  
frisch zubereitete gesunde Speisen an



Schnupperrudern auf der Scharfen Lanke



## Warum ist Freizeitrudern als Breitensport für Ihre Gesundheit besonders vorteilhaft?

### Dauerhafte konstante Bewegung

- ✓ stärkt Herz und Kreislauf

### Niedrige Belastung des Körpers

- ✓ mindert Herzinfarktrisiko

### Regelmäßige, gleichartige Bewegung

- ✓ senkt Blutfette
- ✓ senkt Blutdruck
- ✓ reduziert Übergewicht
- ✓ stärkt die Rückenmuskulatur

### Bewegung 12 Monate pro Jahr in der frischen Luft bei jedem Wetter

- ✓ baut Stress ab
- ✓ sorgt für Entspannung
- ✓ stärkt das Gehirn

### Zusammenspiel von Bewegung, Gleichgewicht, Konzentration und Ausdauer in der Gemeinschaft

- ✓ stärkt die Konzentrationsfähigkeit
- ✓ stärkt die Psyche
- ✓ stärkt das Gemeinschaftsbewusstsein

## Warum ist Rudern auch für ältere Menschen besonders sinnvoll?

60 % aller RuderInnen sind über 50 Jahre alt

- ✓ Jeder kann den Sport nach seinem individuellen Leistungsstand ausüben
- ✓ generationsübergreifend

### Herz- und Kreislaufprobleme treten im Alter auf

- ✓ Rudern wirkt gerade diesen Beschwerden entgegen, ohne den Körper zu überfordern

### Rudern sorgt für gesellschaftlichen Kontakt

- ✓ sozialintegrativ
- ✓ verhindert Vereinsamung



## Wir sorgen auf Wunsch für ein ärztlich betreutes Rudern.

- ✓ Gesundheitscheck vor Beginn der Ausbildung
- ✓ regelmäßige Betreuung