



Wir laden ein zum

**"Tag der Gesundheit"**  
bei "Dresdenia"

**Sonntag, 12. September 2010**  
**11:00 - 14:00 Uhr**

(Eintritt frei!)

In Zusammenarbeit mit der



# Programm

**Ernährungs- und Gesundheitsberatung**



**Unser Koch 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 Herzinfarkttrisiko

## **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



### Ihre Ansprechpartner bei "Dresdenia"

**Werner Pulletz**

- Organisation -

Tel.: (030) 8 13 36 80

**Jürgen Nepaschink**

- Ruderwart -

Tel.: (030) 3 63 85 05

**Gabriele Friebe**

- Ausbildung -

Tel.: (030) 3 61 20 88

**Franziska Teucher**

- Jugendwartin -

Tel.: (030) 3 36 66 91



## 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