

Schnupperrudern auf der Wakenitz – dem Amazonas des Nordens**Lübecker Frauen-Ruder-Gesellschaft von 1907 e.V.**

Rudern macht Spaß – überzeugen Sie sich selbst!

Beim zweistündigen Schnupperrudern tauchen Sie ein in eine Welt, die kaum jemand kennt: die Wakenitz, Nebenfluss der Trave und liebevoll der *Amazonas des Nordens* genannt. Eng, ursprünglich, still – ein Naturschutzgebiet, das sich anfühlt, als hätte es die Zivilisation schlicht vergessen. Kein Motorlärm, kein Trubel, nur das leise Gleiten der Boote und eine Natur, die atmet.

Gerudert wird in Gig-Ruderbooten. Die Gig ist das klassische deutsche Ruderboot für Wanderfahrten und Einsteiger - mit einer Breite von 47 bis 115 cm, je nach Anzahl der Bootsplätze, deutlich breiter und stabiler als ein Rennboot. Dort liegen von uns zwei 2+-Boote, mit Platz für zwei Ruderer/innen, eine/n Steuermann/-frau und Gepäck. Robust, sicher und ideal für alle, die das Rudern zum ersten Mal erleben möchten. In diesen Booten sitzt man auf einem Rollsitz, der sich bei jedem Ruderschlag vor und zurück bewegt, um die optimale Kraft auf die Ruderblätter zu bekommen und so zügig voranzugleiten.

Gut für Körper und Seele - Rudern ist sanfter Ganzkörpersport mit echtem Mehrwert: Herz-Kreislauf-Ausdauer und Lungenkapazität werden spürbar gestärkt und alle Körpermuskeln sind beteiligt – und das bei frischer Luft, Vogelstimmen und dem unvergleichlichen Grün der Wakenitz-Ufer.

Natur pur. Rudern pur. Kommen Sie mit!

Was:	Zweistündiger Schnupper-Ruderkurs auf der Wakenitz
Wer:	Lübecker Frauen-Ruder-Gesellschaft e.V.
Voraussetzung:	Schwimmerin oder Schwimmer Freischwimmerabzeichen oder Bestätigung, dass die Person 15 Minuten in tiefem Wasser schwimmen kann
Wann:	Ende September 2026, Termin nach Vereinbarung
Teilnehmer:	1 Person
Dauer:	2 Stunden
Startgebot	20 €

