



## **RUDERN – ein neuer Sport für Menschen mit Behinderungen**

Der Österreichische Ruderverband hat das Pilotprojekt „Rudern mit Behinderungen“ gestartet, das in der Aufbauphase zusätzlich vom Malteser Hospitaldienst unterstützt wird. Wenn Sie jetzt mitmachen, können Sie die Zukunft des Behinderten-Rudersports mitgestalten und eine/einer der ersten RudererInnen mit Behinderungen in Österreich werden.

Unabhängig davon, ob Sie eher an Freizeitsport („Integratives Rudern“) oder Leistungssport („Adaptive Rowing“) interessiert sind, sollten Sie bereit sein, ein bis zwei Mal in der Woche mit uns zu trainieren.

### Anforderungsprofil:

- Jede Art von körperlicher Behinderung oder Sehbehinderung.
- Hände, Arme, Schultern und Oberkörper aktiv beweglich
- Schwimmkenntnisse notwendig (gerudert wird mit Schwimmweste)
- Wohnsitz im Raum Wien (Training im 20. und 22. Bezirk)
- Mindestalter 18 Jahre

Auf Grund der Wettkampfreulements sind Frauen und Personen mit einer Sehbehinderung besonders willkommen.

### Ablauf:

Das Training wird von zwei Wiener Rudervereinen (Donaubund und Donauhört) gemeinsam durchgeführt, welche die BetreuerInnen stellen.

Das Training beginnt mit einer Einweisung in Technik und Sicherheit, gefolgt von mehreren Trainingseinheiten am Ruderergometer um den Bewegungsablauf zu erlernen. Dann folgen regelmäßige Ausfahrten auf der Alten Donau und der Donau.

Ablauf und Organisation werden den Bedürfnissen und Erfahrungen der TeilnehmerInnen angepasst.

### Kontakt:

Facebook-Gruppe: Adaptive Rowing Austria

Ruderverband: Florian Kremslehner, [florian@kremsehner.net](mailto:florian@kremsehner.net)