



Sponsoren & Förderer



Ruderverein Bad Ems e.V.

Bootshaus Mainzer Straße
Postfach 1625
56130 Bad Ems

Tel: 02603/2100
E-Mail: rvbadems@t-online.de
www.rv-bad-ems.de

Trainingszeiten:

Di + Do	ab 16:30 Uhr
So	ab 09:30 Uhr

Anfängerausbildung:

Di	16:30 Uhr
----	-----------

Rudern...



- ist eine der gesündesten und traditionsreichsten Sportarten.
- trainiert fast alle Muskelgruppen des Körpers
- beugt Rückenschmerzen und Schmerzen des Bewegungsapparates vor
- ist gelenkschonend
- trainiert das Herz-Kreislauf-System in idealer Weise
- ist eine Mischung aus Ausdauer und Kraftausdauer
- ist in jedem Alter möglich
- ersetzt jedes Fitness-Studio
- ist in Bad Ems am schönsten!

in Bad Ems

Der Ruderverein Bad Ems blickt auf eine lange, über hundertjährige Tradition zurück. Vielleicht liegt es an seiner wunderschönen Lage im Lahntal, die jede Saison zahlreiche Besucher anlockt. So beherbergt unser Bootshaus gerne Wanderruderer und stellt Übernachtungsmöglichkeiten zur Verfügung.



Bad Ems ist der älteste Regattaplatz Deutschlands. 1858 fand hier die erste Regatta statt, die 1875 zur „Kaiserregatta“ wurde und bis heute Austragungsort des Rennens um den begehrten Kaiserpokal ist. In diesem Jahr wird die Regatta im Rahmen des Brückenfestivals am 14. Juli stattfinden.



am schönsten!



Unser gut ausgestattetes Bootshaus bietet neben zahlreichen Booten aller Klassen auch einen Trainingsraum mit Ruderergometern. Hier können Sie sogar bei schlechtem Wetter oder Dunkelheit jederzeit trainieren.



Kommen Sie uns einfach einmal besuchen und schauen sich den schönsten Sport in Bad Ems in Ruhe an. Oder Sie steigen gleich ins Boot und rudern mit. Wir freuen uns immer über neue Interessenten und heißen Sie herzlich willkommen.