

Ideen für die Zukunft

Als Breitensporttrainer habe ich mir mal ein paar Gedanken gemacht, welche Themen künftig für unseren Verein interessant sein könnten. Das ganze ist als Ideensammlung und Diskussionsgrundlage gedacht und ich würde mich sehr über Euer Feedback dazu freuen.

Als Trainer liegt mir natürlich zuerst die **Qualität des Trainings** am Herzen. Hier möchte ich gerne ein Bewusstsein für ein effektives und gesundheitsorientiertes Training schaffen. Was kann das konkret bedeuten? Zum Beispiel weg vom reinen „Kilometerfressen“ zu einem abwechslungsreichen und vor allem gesunden Training. Dazu gehören in erster Linie Technikübungen und Konditionstraining auf dem Wasser, aber auch Dinge wie Aufwärmen vor und Dehnen nach dem Rudern. Hinzu kommen alle Varianten des Ruderns wie Riemenrudern, Skiff, verschiedene Gig- und Rennboote, Wanderfahrten. Mindestens genauso wichtig sind aber auch ein begleitendes Stabilisations- und Krafttraining gerade auch im Hinblick auf eine Gesunderhaltung der immer älter werdenden Gesellschaft. Zusätzliche ergänzende Bewegungsangebote wie z.B. Schwimmen, Wandern, Radfahren oder auch Skilanglauf im Winter können das persönliche Trainingsprogramm sinnvoll ergänzen. Abhängig von der persönlichen Situation, vom Alter und vom Trainingszustand könnte ich mir durchaus vorstellen, dass wir auch **individuelle Trainingspläne** für interessierte Breitensportler erstellen.

In diesem Zusammenhang habe ich für unseren Verein das „Zertifikat Gesundheitssport Rudern“ beim DRV beantragt. Die meisten Anforderungen, nämlich ein gut strukturiertes Kursprogramm für unsere Anfängerausbildung, erfüllen wir bereits. Weitere Inhalte wie Gesundheitswert des Ruderns, Ernährung, Risikofaktoren und Lebensstil werden die Anfängerausbildung demnächst ergänzen. Da aktuell erst zwei Vereine in Hamburg dieses Zertifikat besitzen, ist dies eine gute Gelegenheit zur weiteren Imageverbesserung des Vereins, zur Mitgliederwerbung und natürlich, um auf das wichtige Thema „Gesundheitssport“ aufmerksam zu machen.

Nach unserem tollen und zukunftsweisenden Nachhaltigkeitsprojekt gibt es bei mir noch einige weitere Ideen für unser Gelände. Da der Betrieb an unserem Steg zu Stoßzeiten mittlerweile an seine Grenzen stößt, könnte ich mir folgende Erweiterung vorstellen. Der Bereich vor der Bootshalle sollte direkt zum Wasser abfallen und mit einem **komplett neuen Steg** versehen werden, d.h. die kleine Kaimauer sollte entfernt werden. Für unsere neuen Motorboote könnte ich mir eine **Parkbucht** direkt an der Grenze zu unserem

Nachbarverein vorstellen. So könnte der Platz am Wasser optimal genutzt werden, die Steglänge würde sich verlängern und das Zuwasserbringen der Boote würde sich vereinfachen. Ergänzt werden sollte das Bootshaus um weitere Außenlager. Außerdem könnte man prüfen, ob wir den kleinen Grundstücksstreifen neben dem Spielplatz für ein **weiteres Bootslager** erwerben könnten.

Unser wirklich schönes Clubhaus hat aus meiner Sicht einen kleinen Schönheitsfehler. Der Kraftraum ist etwas zu klein geraten, gerade wenn man künftig davon ausgehen kann, dass auch Breitensportler vermehrt hier aktiv sein werden. Eine Möglichkeit wäre, eventuell die benachbarte Terrasse für diese Erweiterung zu nutzen. Mit verschiebbaren Fenstern könnte man im Sommer auch ein „Open Air Feeling“ herstellen, um gleich mal ein mögliches Gegenargument zu entkräften.

Das sind die Themen, die mich zur Zeit bewegen und ich würde mich wirklich freuen, wenn wir auf diesem Wege eine offene Diskussion zu diesen Themen beginnen. Auf jeden Fall freue ich mich, in so einem bislang schon sehr innovativen Verein tätig sein zu dürfen.

Für die nächsten 100 Jahre wünsche ich dem Verein und damit uns allen viel Spaß und Erfolg mit unserem tollen Rudersport.

Beste Grüße
Michael

.....
Michael Schwarz
Trainer Breitensport
Alster-Ruderverein „Hanseat“ von 1925 e.V.
breitensporttraining@arv-hanseat.de
<https://arv-hanseat.de/>