

## **Mit 405 Jahren Rudererfahrung: Die älteste Mannschaft am Main-Donau-Kanal**

Erleben Sie die älteste Mannschaft des Rudervereins Nürnberg im Einsatz: Fünf fitte Ruderer, die mit Leidenschaft und Erfahrung rudern.

In Nürnberg strebt eine ganz besondere Gruppe von Ruderern danach, die Freuden und Vorteile des Ruderns im Alter zu genießen. Unter den klärenden Lichtern des Mittwochnachmittags zieht die älteste Mannschaft des Rudervereins ihre Bahnen auf dem Main-Donau-Kanal, wo die Kombination aus Sport und Geselligkeit eindrucksvoll zu sehen ist. Gemeinsam bringen fünf Ruderinnen und Ruderer eine bemerkenswerte Erfahrung von insgesamt 405 Jahren mit.

### **Die Freude am Rudern**

Rudern bringt nicht nur körperliche Vorteile mit sich, sondern fördert auch soziale Bindungen. In dieser Gruppe hat sich eine langjährige Freundschaft entwickelt. Jörg Jordan und Dela Jordan, ein Paar, das sich vor mehr als 50 Jahren beim Rudern kennengelernt hat, stehen beispielhaft dafür. Der 83-jährige Jörg schwärmt noch heute von dem Zufall, dass er bei der Ruderveranstaltung am Tegernsee Dela begegnete und betont: „Das Rudern hat unser Leben bereichert. Wir haben nicht nur die Liebe, sondern auch eine Leidenschaft gefunden.“ Die familiäre Atmosphäre unter den Ruderern zeigt sich, wenn sie sich beim Transport des Bootes unterstützen, trotz der körperlichen Herausforderungen, die das Alter mit sich bringt.

## **Die Herausforderung des Alters**

Jetzt bringt das Alter neue Herausforderungen mit sich. Das Boot mit dem Namen „Schorschi“ ist schwerer zu handhaben als früher. „Früher konnten wir es auf den Schultern tragen“, berichtet Werner Hirschmann, 83 Jahre alt. Heute ist dies nicht mehr möglich, sodass die Ruderer erfinderisch werden und das Boot auf einem speziellen Wagen zum Wasser rollen. Diese Anpassungsfähigkeit ist entscheidend und zeigt, wie sich die Gruppe nicht nur den physischen, sondern auch den emotionalen Herausforderungen des Älterwerdens stellt.

## **Ein gesundheitsfördernder Sport**

Das Rudern hat sich besonders als gelenkschonend erwiesen und bietet ein effektives Ganzkörpertraining. „Unser Ziel ist es, nicht nur aktiv zu bleiben, sondern auch Spaß zu haben“, sagt die 77-jährige Roswitha Schmidt. Die Kombination aus Ausdauer und Krafttraining gehört zu den positiven gesundheitlichen Aspekten dieser Sportart. Der 85-jährige Jochen Zarnkow hebt hervor: „Rudern kann bis ins hohe Alter betrieben werden – im Gegensatz zu Sportarten wie Fußball oder Tennis, die belastender für die Gelenke sind.“ Dies verdeutlicht, dass Rudern eine wertvolle Option für viele Senioren darstellen kann, um ihnen ein aktives Leben zu ermöglichen.

## **Ein aktives Lebensgefühl fördern**

Nach einer gelungenen dreiviertel Stunde auf dem Wasser hat das Quintett erneut zwölf Kilometer hinter sich gebracht. „Wir haben uns nicht nur verausgabt, wir haben auch das Leben gefeiert“, sagt Roswitha glücklich, als sie gemeinsam mit ihrer Mannschaft am Steg anlegt. Diese Ruderer zeigen eindrucksvoll, dass das Alter nicht das Ende von Aktivität und Freude sein muss, sondern vielmehr der Einstieg in eine neue Phase mit besonderen Erfahrungen. Die Geschichte dieser Gruppe bleibt ein leuchtendes Beispiel für die positive Einflussnahme von

Sport auf das Leben im Alter und inspiriert andere dazu,  
ähnliche Wege zu gehen.

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](https://n-ag.de)**