

## Rudern als Freizeitangebot in der Krebsnachsorge

### Allgemein

Rudern beansprucht den Körper gleichmäßig. Wichtiger als Kraft sind gezielte koordinierte Bewegungen, die anfangs eingeübt werden müssen.

Es handelt sich um ein Freizeitangebot, keine Therapie. Eine ärztliche Betreuung ist nicht gegeben. Sie sollten die Zustimmung des Sie betreuenden Arztes einholen.

Das Angebot der Ruder-Gesellschaft Benrath ist für Sie kostenlos.

### Voraussetzung

Sie müssen schwimmen können.

### Ort

Wir rudern auf dem Unterbacher See. Startpunkt: Bootshaus der Ruder-gemeinschaft Gymnasium Gerresheim. Das Bootshaus ist nicht mit Auto oder Bus direkt erreichbar. Eine Wegbeschreibung finden Sie auf der Rückseite.

### Ausrüstung

Sie benötigen: Hose, T-Shirt und Sportschuhe, bei kühlerem Wetter Sweatshirt und lange Hose. Eine kurze Regenjacke

ist empfehlenswert. Man kann sich im Bootshaus umziehen.

Die Boote werden von uns zur Verfügung gestellt.

### Termine

Montags um 18.00 Uhr bis ca. 21 Uhr von Mai bis Ende September.

Zur konkreten Terminabsprache wenden Sie sich bitte an die unten stehenden Kontaktpersonen. Diese stehen Ihnen auch für weitere Fragen zur Verfügung.

---

### Kontakt

Ursula Feistkorn  
Tel. 0211 718 32 08  
E-Mail: [ursulafeistkorn@web.de](mailto:ursulafeistkorn@web.de)

Herbert Fischer  
Tel. 0211 77 43 98  
E-Mail: [HerbertEFischer@web.de](mailto:HerbertEFischer@web.de)

Hanne Maatz  
Tel. 0211 711 87 10  
E-Mail: [hanne.maatz@gmx.de](mailto:hanne.maatz@gmx.de)



## Anfahrt

Das Bootshaus der Rudergemeinschaft Gymnasium Gerresheim (RGG) liegt am Nord-West-Ufer des Unterbacher Sees, „Im Bruch“.

### mit dem Auto

- von der Vennhauser Allee (beim S-Bahnhof Eller) in der Straße 'Am Kleinforst' Richtung Südstrand einbiegen
- am **Parkplatz Süd** möglichst am Westende (links auf der Karte) parken
- Fußweg (rot markiert) über die kleine Brücke ca. 10 min. zum Bootshaus
- oder -
- zur Nordseite des U-Sees (Rothenbergstraße) fahren und am **Parkplatz Kleiner Torfbruch** (Yachthafen, Seerestaurant) parken
- Fußweg (blau und gestrichelt markiert) entlang am Nordufer/Yachthafen (ca. 400 m) zum Bootshaus
- Am Bootshaus besteht keine Parkmöglichkeit!

### mit öffentlichen Verkehrsmitteln

- Bus 735 ab Vennhauser Allee bis Haltestelle 'Kleiner Torfbruch'; Nordstrand
- Fußweg ca. 10 min.
- oder -
- Bus 891 von S-Bahnhof Eller zum Südstrand;
- Fußweg (ca. 15 min.) durch **Parkplatz-Süd** dann dem rot-markierte Weg

### mit dem Fahrrad

- durch den Benrather/Hasseler/Eller- Forst
- Fahrradabstellplätze auf dem Gelände der RGG