

## ***Masterrudern Das Training Ab 40***

Wanneer Rose Field zich gedwongen ziet afstand te doen van het kasteel van haar familie, probeert ze via een list dit laatste stukje verleden uit gelukkiger tijden te redden uit de handen van de genadeloze projectontwikkelaar Angelo Emiliani. Angelo laat echter niet met zich sullen. Bovendien, als hij ziet hoe beeldschoon Rose is, besluit hij haar te bewijzen dat hij niet zo'n barbaar is als zij denkt. Rose kan zijn plagerige geflirt onmogelijk weerstaan, en zij is zo liefvallig en opwindend dat ook de 'ijskoude' Angelo al snel compleet verloren is. Tot hij iets schokkends over haar ontdekt...

Herinneringen uit mijn leven

*Rudern ist eine Lebenskunst. Die Ausübung des Rudersports ist eine Kultur- und Lebenseinstellung, so beurteilt es Craig Lambert in seinem Buch "Über den Wassern". Gerudert wird im Verein. Rudern ist in gleicher Weise Individual- und Mannschaftssport. Rudern vermittelt Kraft, Ruhe, Gleichgewicht, Koordination, Ausdauer, Teamgeist, Freude am Wettkampf, Zielgerichtetheit und Konzentration. So schreiben Wolfgang Fritsch und Volker Nolte in ihrem Buch "Masterrudern" - das Training ab 40. Als kleiner Junge kam ich zum Rudern, weil mein Fußballtrainer meinte, ein Mannschaftssport sein nichts für mich. Das*

*war vor über 40 Jahren. Ich empfinde das Rudern heute als Mannschaftssport, obwohl ich auch sehr gerne Einer (Skiff) rudere. So wurde ich Mitglied im RCNO, dem Ruderclub der "Neuen Oberschule", dem Gymnasium für Jungen des Landkreises Braunschweig. Der Rudertrainer war mein Chemielehrer. Chemie war mein Prüfungsfach im Abitur. Nach dem beruflichen Wechsel nach Bremen nahm ich das Rudern im Ruderverein Osterholz-Scharmbeck wieder auf, neben dem regelmäßigen Training ergab sich hier die Möglichkeit, unter der Leitung des Verlegers Heiner Saade an "Wanderfahrten" in Deutschland und Europa teilzunehmen. Jeder Teilnehmer erhielt eine Aufgabe zugewiesen. Meine war stets unter anderen die des "Redakteurs", sodass ich zu jeder Tour etwas aufgeschrieben, und somit alles gut in Erinnerung habe. In unserem Verein kristallisierte sich nach der Jahrtausendwende eine Leistungsgruppe heraus, sodass ich mein Training intensivieren und unter unserer Trainerin Brigitte Haase meine Technik umstellen konnte (und musste). Man rudert heute anders als in den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts. Viel effektiver. Unsere erste Regatta erlebte ich seit der Schülerzeit, in der wir auf dem Maschsee in Hannover und dem Allersee bei Wolfsburg*

*kämpften, an der Mosel. Drei Mal ruderten wir um den "Grünen Moselpokal". Über viele Jahre fuhren wir im November den Fari-Cup in Hamburg mit. Schließlich hatte ich die Ehre, beim Bremer Ruderverein von 1882 im Achter mitzufahren. Mehrere Male ruderten wir in Amsterdam die Regatta "Head of the River Amstel" - ein sehr besonderes Erlebnis, stets im Frühjahr. Das Rudern ist für mich nicht nur eine Lebenskunst: Dass ich gesund und leistungsfähig bin, verdanke ich diesem Sport. In meiner "Midlife-Crisis" hat mir das Rudern geholfen, wieder herauszukommen, und dass ich meinen kranken Vater nun schon 35 Jahre überlebt habe, verdanke ich sicherlich vor allem dem Sport. Die Struktur der Leistung ist auf allen Gebieten gleich - sagte einst der "Ruderprofessor" und Erfinder der Deutschland-Achters Karl Adam. "Bei kann nicht mehr fängt Leistung an", sagte mir einst ein Leichtathlet, als er mich morgens um 7 in Kiel im Düsternbrooker Gehölz bei Dauerlauf am Berg überholte. Wenn ich die richtig alten Herren unter den "Alten Herren" (Masters) ansehe, finde ich diese Theorie bestätigt.*

*das Training ab 40 ; [Technik, Fitness, Wettkampf]  
Masterrudern*

De knappe woestijnprins Raja al-Somari heeft de vrouwen voor het uitkiezen. Toch zit hij nu in Engeland in een rijtjeshuis tegenover Ruby Sommerton, die zijn huwelijksaanzoek koeltjes aanhoort. Ruby weet dat ze afstamt van een koninklijke familie, maar had nooit kunnen denken dat ze nog eens zou moeten trouwen om de vrede tussen twee volken te bewaren. Vol tegenzin gaat ze akkoord met een gearrangeerd huwelijk onder één voorwaarde: één seks. Als Raja zijn bruid op een dag ziet baden in een beschaduwde, kristalheldere oase, omringd door palmbomen, vraagt hij zich af hoe hij ooit met die eis heeft kunnen instemmen... Dit boek is ook verkrijgbaar in een 8-in-1 Bouquet eBundel.

Rudern Sport, Fitness, Lebenskunst

Das Training ab 40

**Das Einsteigerbuch bietet einen anschaulichen und leicht verständlichen Einblick in den Rudersport. Das Sportgerät wird vorgestellt und typisiert. Die Bootslagerung und -pflege wird ebenso aufgegriffen wie die Einteilung der Bootstypen. Die Rudertechnik beim Skullen und beim Riemenrudern stellt neben den Tipps zum Erlernen des Bewegungsablaufes den Hauptteil des Ratgebers. Des Weiteren geht der Autor auf die Sicherheit auf den Gewässern, auf erste Trainingseinheiten und auf das Rudern als Gesundheits- und Wandersport ein.**

**Rudern Basics**

**Sprachpantomime**

Rosie gaat dansend door het leven, terwijl Rex juist heel serieus is. Als ze elkaar ontmoeten, wordt Rex meegezogen in de tornado van Rosies liefde. Helaas houdt de relatie tussen de twee uitersten geen stand: Rosie is onweerstaanbaar, maar ze is ook dodelijk vermoeiend. Hoelang houd je het vol in een wereld die uit louter roze glitters lijkt te bestaan? Na hun scheiding probeert Willow, hun dochter, in de verschillende werelden van haar ouders te overleven. Bij Rosie is dat gemakkelijk. Ze is gek op haar sprankelende moeder, die alles door een roze bril ziet. Bij haar vader is het lastiger, want hij hee- het alleen maar over regels. Wanneer de wervelwind van Rosies emoties steeds heftiger wordt, ligt een gebroken hart op de loer. Het leven gaat niet altijd over roze is een hartverscheurende maar ook troostrijke roman, die laat zien hoe je je weg kunt vinden in een wereld van extremen, en hoe je hart kan breken maar ook weer helen.

Mooi maar gevaarlijk

Aforismen en gedichten / vertaald door Bart van Kreel en Luzie Seifert

***Goeiemorgen Kaars is een vervolg op Welterusten Kaars. Hanneke en Peter worden wakker in haar huisje in het bos. Wat is er de afgelopen kerstavond en -nacht gebeurd? Peter is duidelijk smoorverliefd, Hanneke terughoudend. Ze besluiten tot een adempauze. Over een maand zullen ze elkaar een brief schrijven over hun gevoelens voor elkaar. Hanneke hervat haar werk in de thuiszorg en Peter gaat terug naar zijn vriendin Joke. Omdat hij slechts vaag over zijn belevenissen op kerstavond vertelt, krijgen***

***ze hevige ruzie en verlaat Joke hun huis. Heel toevallig komen Hanneke en Joke elkaar tegen op een schoolreünie in Groningen. Hanneke beseft wie Joke is, maar zegt dat niet tegen haar. Het verhaal eindigt met de brieven van Hanneke en Peter. Hebben zij toekomst?***

***Passie in de woestijn***

***Training for Technique, Fitness, and Competition***

Rudern im mittleren und fortgeschrittenen Erwachsenenalter erfreut sich – gemessen an den Mitgliederzahlen in den Vereinen und den Teilnehmerzahlen auf Regatten – zunehmend großer Beliebtheit. Nicht nur die Rückkehr vieler ehemaliger Rennrunderer in das Fitness-, Gesundheits- und Wettkampfrudern, sondern auch die vielen Spät- und Quereinsteiger deuten auf die enorme Attraktivität dieser Sportart hin. Umso bedeutsamer wird damit die sport- und fachwissenschaftliche Auseinandersetzung mit diesen Ziel- und Altersgruppen. In diesem Buch werden allen aktiven älteren Ruderern und Trainern – auf der Basis der aktuellen deutsch- und englischsprachigen Fachliteratur – neben den theoretischen Grundlagen zur Trainings- und Leistungsentwicklung im Alter konkrete Hinweise und Tipps für ein Wettkampf- und Fitnesstraining vermittelt. Dabei finden die Belange des älteren Anfängers beim Erlernen der Sportart sowie zur Anpassung des Bootsgeräts ebenso Berücksichtigung wie die des ambitionierten Masters Ruderers zur Verbesserung der Rudertechnik und zu einer gleichermaßen effektiven wie maßvollen Gestaltung des

Ruderleistungstrainings.

Schaamteloze verovering

Het leven gaat niet altijd over roze

Playboy of Tycoon? De playboy of de tycoon... Durven Elizabeth en Lucy hun hart te volgen - en de juiste keuze te maken? Deel 1 Het is hopeloos! Zelfs na haar make-over ziet Elizabeths baas, de uiterst succesvolle zakenman Michael Finn, haar slechts als zijn secretaresse. Is hij dan werkelijk alleen maar in zijn werk geïnteresseerd? Tot overmaat van ramp heeft Michaels ergerlijke broer, Harry, wél oog voor haar. Wanneer deze onverbeterlijke playboy op kantoor langskomt, aarzelt hij niet om schamteloos met haar te flirten. Nou, ze zal hem snel duidelijk maken dat ze ongevoelig is voor zijn charme. Echt totaál ongevoelig!

Rudergedanken

Masters Rowing

Geschiedenis van de Nederlandse arbeidersbeweging van 1890-1914, verteld door de toenmalige journalist bij Het Volk" (1878-1945)

Goeiemorgen kaars