



Peter Roller – Der Rudersport begleitet mein ganzes Leben



Heute befinde ich mich bereits im dritten Abschnitt meines Lebens und bin gewählter Seniorenrat der Stadt Markgröningen. Begonnen hat meine Ruderei während meiner Schulzeit in Trier. Unser Sportlehrer fragte eines Tages, wer Lust hätte an einer Ruder AG teilzunehmen. Ich konnte mit Ballsport und Leichtathletik nicht so viel anfangen und habe mich deshalb der AG angeschlossen. Nach einem Jahr Ruder AG schloss ich mich der Rudergesellschaft Trier an und begann mit dem Jugendsport. Ich kam in die Trainingsgruppe des Vereins unter der Leitung von Udo Hild (Vierter der Olympiade 1972 im Einer), wurde Leistungssportler und habe bei der Deutsche U23 Meisterschaft Gold im Leichtgewichts Vierer ohne Stm. und Silber im Leichtgewichts Vierer mit Stm. gewonnen. Zahlreiche nationale und internationale Rennen ergänzen meine Siegesliste. Einer Aufnahme in den Bundeskader standen die damaligen Verkehrsmöglichkeiten, mein Studium und die Finanzen entgegen.

1978 hat mich mein Beruf in die Region Stuttgart geführt. Dort bin ich erfolgreich noch einige Jahre, unter dem Trainer Heinz Fritsch, beim Stuttgart-Cannstatter Ruderclub Wettkämpfe gefahren, bis mein Beruf mir nicht mehr die erforderliche Zeit zum Training ließ. Inzwischen habe ich einen Sohn, der meine Ruderbegeisterung teilt und bisher bei Weltmeisterschaften 3 Goldmedaillen und eine Bronze Medaille errungen hat.

Ich wechselte in den Freizeitsport, war 14 Jahre Mitglied des Vorstands im Stuttgart-Cannstatter Ruderclub. 2010 war ich Mitglied im Marbacher Ruderverein. Seit 2011 rudere ich in der Stuttgarter Rudergesellschaft. Ich habe die DOSB Lizenzen Trainer-C (Leistungssport) und Übungsleiter B/P (Sport in der Prävention) und gebe Ruderkurse für Anfänger und Fortgeschrittene Erwachsene.

In den Kursen kam immer wieder die Frage nach der Sicherheit beim Rudern auf. So habe ich mich über viele Jahre damit befasst, was es heißt auf einer Schifffahrtsstraße zu rudern. Meine Erkenntnisse habe ich in der Broschüre "[Sicher Rudern](#)" niedergeschrieben und in dem Internetportal www.rudern-in-stuttgart.de veröffentlicht.

Heute leite ich eine Rudergruppe von Freizeitsportlern mit und ohne Einschränkungen. Ich vermittele gesundheitsorientierte Rudertechnik und eine ausgewogene Körperbelastung. Ich habe als Ergänzungstraining, für alle Sportarten, ein Ganzkörpertraining entwickelt, zu dem ich regelmäßig Präventionskurse an meinem Wohnort beim TVM anbiete.

2015 wurde ich von den Bürgern 60plus in den Seniorenrat der Stadt Markgröningen gewählt. Seit dieser Zeit befasse ich mich intensiv mit den Themen einer alternden Gesellschaft. Ich vertrete die



Peter Roller

Dipl. Ing. FH VDE

Primelweg 29
71706 Markgröningen

Auffassung, dass Altern mit der Geburt beginnt und Bewegung und Mobilität der Schlüssel zum Erhalt der Gesundheit sind. Altern kann der Mensch nicht verhindern. Er kann aber den Prozess des Alterns erheblich hinauszögern. Wie das geht und was es bedeutet, habe ich in der Broschüre "[Bewegung und Alt werden](#)" niedergeschrieben. Die Broschüre zeigt welche Bedeutung Bewegung und Mobilität für den Menschen hat und was die Konsequenzen bei einem Mangel an Bewegung ist. Sie soll dazu anregen, über das eigene Leben nachzudenken und persönliche Rückschlüsse zu ziehen.