

17  
JAN

**Was:** Paddeln gegen Brustkrebs, ab 17.01.2012, Kurs des Vereins "Aktiv gegen Brustkrebs"

**Wo:** Aktiv gegen Brustkrebs e. V

**Wann:** 17.01.2012 18:30 Uhr bis 17.01.2012 19:30 Uhr

[weitere Termine zum Beitrag anzeigen](#)

## Paddeln gegen Brustkrebs, ab 17.01.2012, Kurs des Vereins "Aktiv gegen Brustkrebs"

von [Wolfgang Neumann](#) aus [Bochum](#) | vor 3 Tagen | [0 Kommentare](#) | [0 Bildkommentare](#) | [1 Bild](#)



Trainer: Frank Plewka, Ralph Jeske  
(Polizeisportverein Ruhr e. V.)

**Bochum:** Aktiv gegen Brustkrebs e. V |  
**Paddeln gegen Brustkrebs**

### Leitung:

Trainer: Frank Plewka, Ralph Jeske ( Polzeisportverein Ruhr e. V.)

Gemeinsam paddeln in einem 12 Meter langen Boot mit 19 weiteren Brustkrebsüberlebenden, einem Trommler und einem Steuermann..

„Twentytwo Hearts – One Soul on Fire!“, was nichts anderes bedeutet, dass hier eine Einheit vorhanden ist, die gemeinsam ein Ziel hat. Hier gibt es einen Gleichklang in der Mannschaft, der seinesgleichen sucht.

Das gilt nicht nur für die Zeit des Trainings und im Boot auf einer Regatta. Es geht darüber hinaus.

Abgesehen von der Tatsache, dass Untersuchungen ergeben haben, dass Gruppensport sich günstig auf Krebspatienten auswirkt, gibt diese Gruppe sich untereinander Halt. Halt und eine sorgende Umarmung sind ebenso wichtig wie medizinische Betreuung. Es geht nicht darum, sein Schicksal gegenseitig zu

beweinen, sondern vielmehr die Freude am Sport, an der Bewegung, gemeinsam zu erleben und zu teilen. Aber auch der Medizinische Aspekt ist wichtig. So funktioniert das Paddeln als gute Lymphdrainage. Der Schultergürtel wird gestärkt und die Beweglichkeit der Arme gefördert. Das Herz- Kreislaufsystem wird trainiert und damit das Immunsystem angeregt und verbessert.

Und letztlich ist es toll auf dem Wasser des Kemnader Stausees.

**Training:** ab Di. 17.01.2012, 18:00 bis 18:15 Uhr, Kemnader Stausee, kostenlos

**Seglerhafen im Hafen Heveney, Blumenau 7, Bochum.**

**Beginn des Wassertrainings: 18:30 – 19:30 Uhr**

Haben Sie Fragen zu den Kursen, den genauen Daten oder zu Anmeldeformalitäten? Unsere Sekretärin Frau Wiebke Hünting gibt Ihnen gerne Auskunft.

Tel.: 02 34 / 950 822 67