



NAOK-Newsletter



LIEBE ACTIVEONCOKIDS, LIEBE ELTERN, LIEBE INTERESSIERTE!



Herzlich willkommen!

Mit unserem 20. Newsletter möchten wir euch einen Überblick über die anstehenden Aktionen und Termine im Spätsommer geben. Wenn ihr dabei sein möchtet, könnt ihr euch ab sofort, sofern noch nicht geschehen, bei den jeweiligen Ansprechpartner:innen anmelden.

Alle Aktionstage sind für Euch **kostenlos**.

Über den Button oder den QR-Code kommt ihr direkt zu unserer Website, um nichts mehr zu verpassen:



Übersicht der Aktionstage im Spätsommer 2026

Hier findet ihr die Übersicht der geplanten Aktionstage der kommenden Monate. Genauere Informationen zu den einzelnen Tagen findet ihr in den Flyern.

Wir haben noch freie Plätze für folgende Aktionstage:

**AUG
22**

Segeln mit den Onkopiraten - Hamburg

FLYER

**AUG
29**

Power-Tag mit EXEO - Lübeck

FLYER

**SEP
19**

Rudern gegen Krebs - Lübeck

FLYER

**SEP
26**

Therapeutisches Reiten - Hamburg

FLYER

WARTELISTE !

Wir freuen uns, wenn ihr dabei seid!



Power-Tag mit EXEO - Lübeck

Power-Tag mit EXEO

WAS? Bogenschützen, Klettern, Pizza essen und Spaß haben
 WER? Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 4-17 Jahren mit Freunden und Familie
 WANN? 29. August 2026
 WO? von 14 Uhr bis 22 Uhr Camp Tilgenkrug Buchenweg

Jeder erwartet ein actionreicher Tag! An verschiedenen Stationen könnt ihr euch ausprobieren, neue Dinge probieren und vor allem ganz viel Spaß haben! Dazu zählen unter anderem:

- Monkey-Tree Klettern
- Niedrigseilparcours
- Bogenschützen
- Pizza essen und Stockbrot backen

Bringt eure Buddy's mit und kommt vorbei!

Bei weiteren Fragen und für die Anmeldung meldet euch gerne bei Gabriel Blüder (gabrielelias.blueder@uksh.de)

Am **29. August** erwartet euch von **14:00 bis 22:00 Uhr** ein actionreicher Tag im Camp Tilgenkrug. An verschiedenen Stationen könnt ihr euch beim Monkey-Tree Klettern, im Niedrigseilparcours oder beim Bogenschießen richtig ausprobieren, neue Dinge ausprobieren und vor allem ganz viel Spaß haben. Zum Abschluss gibt es leckere Pizza und gemütliches Stockbrotbacken am Lagerfeuer. Das Angebot richtet sich an **Kinder und Jugendliche zwischen 4 und 17 Jahren**, und ihr könnt gerne eure Familie, Freunde oder euren Buddy mitbringen.

Adresse: Buchenweg, 23568 Lübeck-Israelsdorf

Für weitere Fragen und für die Anmeldung meldet euch gern bei Gabriel Blüder (gabrielelias.blueder@uksh.de).

Jetzt anmelden und dabei sein!
Wir haben noch viele Plätze für euch frei!

Rudern gegen Krebs - ActiveOncoKids Cup 2026 - Lübeck

Am **19. September** heißt es in Lübeck wieder: „Rudern gegen Krebs“! Im Rahmen der Benefiz-Regatta könnt ihr beim ActiveOncoKids Community Cup selbst an den Start gehen. **Teilnehmen können alle ab 10 Jahren.** Damit ihr bestens vorbereitet seid, habt ihr die Möglichkeit, vorab bis zu drei kostenlose Trainingseinheiten beim Lübecker Ruderklub zu absolvieren. Die Teilnahme ist komplett **kostenfrei**. Seid dabei und erlebt einen sportlichen Tag voller Teamgeist, Spaß und unvergesslicher Momente! Weitere Informationen findet ihr [hier](#).

Adresse: Charlottenstraße 33, 23560 Lübeck

Meldet Euch bei Interesse (bis zum 15.08.!) bei Gabriel Blüder unter gabrielelias.blueder@uksh.de.

Neues vom Netzwerk ActiveOncoKids

Sei beim Rudern gegen Krebs - ActiveOncoKids Cup 2026 dabei!

Rudern gegen Krebs

München, 26. Juli
 Heidelberg, 12. September
 Essen, 5. September
 Halle, 6. September
 Lübeck, 19. September

Segeln mit den Onkopiraten - Hamburg

ONKOPIRATEN - SEGELN AUF DER ALSTER

22. AUGUST 2026
 SCHÖNE AUSSICHT 37 - 22085 HAMBURG

Sporttherapie UKE meets Norddeutscher Regatta Verein (NRV)

Erlebe mit uns einen besonderen Tag beim NRV an der Außenalster - auf Kielbooten segeln die professionellen Steuerleute Schritt für Schritt, wie sich das Segeln anfühlt, und zeigt bei einer kleinen Spaßregatta am Nachmittag, was ihr gelernt habt.

Zwischen 10 und 17 Uhr erwartet euch ein vielseitiges Programm an Land sowie an Bord. Bei den gemeinsamen Aktivitäten ist genug und die Nachmittagsbrat eine kleine Spießregatta auf dem Programm. Begleitpersonen dürfen selbstverständlich mitkommen.

Voraussetzungen:

- Ab ca. 10 Jahren, Ausnahmen nach Rücksprache möglich
- Mindestens Schwimmabzeichen Bronze („Schwimmwasser“)
- Zur Sicherheit ist das Tragen einer Schwimmweste verpflichtend auf dem Wasser Pflicht
- Teilnahme nach einer Therapie möglich, im Regelfall aber ab 2026

FRAGEN & ANMELDUNG BEI:
 SIMON ELMERS: s.elmers@uke.de / STELLA STÖRMANN: s.stoermann@uke.de

Am **22. August** findet zwischen **10:00 und 17:00 Uhr** erneut ein besonderer Segel-Tag beim Norddeutschen Regatta Verein (NRV) an der Außenalster statt. Erlebt auf Kielbooten mit professionellen Steuerleuten Schritt für Schritt, wie sich das Segeln anfühlt, und zeigt bei einer kleinen Spaßregatta am Nachmittag, was ihr gelernt habt. Mitmachen können **Kinder ab ca. 10 Jahren, die das Schwimmabzeichen Bronze besitzen**. Begleitpersonen dürfen selbstverständlich mitkommen und für ein gemeinsames Mittagessen ist ebenfalls gesorgt.

Adresse: Schöne Aussicht 37, 22085 Hamburg

Für weitere Informationen und die Anmeldung meldet euch bei Simon Elmers (s.elmers@uke.de) oder Stella Störmann (s.stoermann@uke.de)



WARTELISTE !

Therapeutisches Reiten - Hamburg

Am **26. September** habt ihr die Möglichkeit, auf dem Gärtnerhof am Stüffel einen besonderen Tag mit Pferden zu verbringen. Gemeinsam mit ausgebildeten Reittherapeutinnen lernt ihr den Umgang mit den Tieren kennen, dürft sie pflegen und schmücken und könnt anschließend auf dem Reitplatz verschiedene Aufgaben meistern. Auch abseits des Reitplatzes gibt es auf dem Hof viel zu entdecken. **Teilnehmen können Kinder und Jugendliche unabhängig von Alter und Vorerfahrung.** Begleitpersonen sind ebenfalls herzlich willkommen und die Sporttherapeut:innen des UKE stehen vor Ort als Ansprechpartner:innen zur Verfügung.

Adresse: Stüffel 12, 22395 Hamburg

Die Plätze sind leider begrenzt und bereits fast vollständig vergeben. Gerne setzen wir euch aber auf die Warteliste. Bei Fragen und zur Anmeldung wendet euch an Simon Elmers (s.elmers@uke.de) und Stella Störmann (s.stoermann@uke.de).



GEMEINSAM IN BEWEGUNG - UNSERE AKTIONSTAGE IM RÜCKBLICK

18.05.2026

NAOK goes FC St. Pauli

Am 8. Mai durften wir gemeinsam mit unseren 16 Active-Onko Kids, ihren Familien und Buddys einen ganz besonderen Tag beim FC St. Pauli erleben. Bei bestem Frühlingswetter hatten die Trainer der Rabauken ein exklusives Fußballtraining auf den Trainingsplätzen am Heiligengeistfeld vorbereitet. An verschiedenen Stationen konnten die Kinder ihre Ballkontrolle verbessern, Torschüsse üben und vor allem jede Menge Spaß an Bewegung und Teamarbeit erleben. Es war schön zu sehen, mit wie viel Begeisterung, Mut und Freude alle dabei waren.

Im Anschluss erwartete uns eine exklusive Führung durch das Millerntor-Stadion. Gemeinsam durften wir einen Blick hinter die Kulissen werfen, die Spielerkabinen und den Spielertunnel besichtigen und viele spannende Geschichten rund um den Verein erfahren. Für viele Kinder war es ein echtes Highlight, einmal dort zu stehen, wo sonst die Profis ihren großen Auftritt haben. Ein weiterer besonderer Moment war das Treffen mit Jan-Philipp „Schnecke“ Kalla, der sich viel Zeit für unsere Gruppe nahm, zahlreiche Fragen beantwortete und für viele strahlende Gesichter sorgte. Besonders gefreut hat uns auch der kurze Einblick in das Training der ersten Frauenmannschaft.

Ein herzlicher Dank gilt dem Team des FC St. Pauli für die großartige Organisation und die herzliche Betreuung. Für die Familien war dieser Tag weit mehr als ein gemeinsamer Ausflug. Wir freuen uns schon darauf, im nächsten Jahr wieder vorbeizuschauen – vielleicht sehen wir euch dann auf den Plätzen am Millerntor (wieder)!





19. - 21.06.2026

Surfen auf Sylt

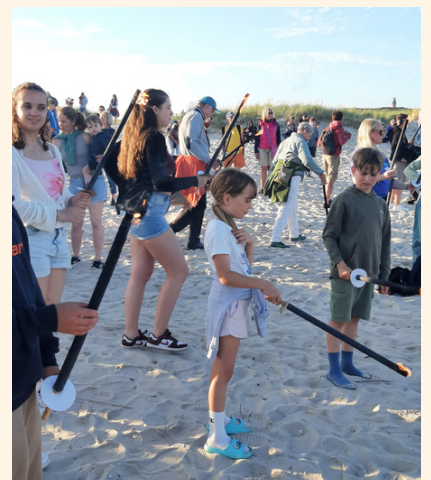
Wir blicken auf ein unvergessliches Surf- und Abenteuerwochenende zurück!

An diesem Juni-Wochenende nahmen 5 Familien aus Hamburg, Kiel, Lübeck und Umgebung an einem unserer besonderen NAOK Zentrum Nord – Aktionstage teil. Insgesamt 16 Teilnehmer und 3 Betreuer erlebten ein fantastisches Wochenende auf der schönen Insel Sylt. Einige Teilnehmer waren bereits im letzten Jahr dabei, dieses Jahr konnte die „Familienfreizeit“ sogar mit 2 therapeutischen Surfeinheiten am Samstag und Sonntag aufwarten.

Die Unterkunft lag wie im letzten Jahr wieder im idyllischen Hörnum und nach der Anreise und einem gemeinsamen Abendessen fand das erste Kennenlernen am Strand bei Sonnenuntergang statt. Das Team von Meer Leben e.V. unter der Leitung von Florian Gränert führte die Surfeinheiten im und auf dem Wasser durch. Für viele war es das erste Mal Wellenreiten und eine einzigartige Möglichkeit, sich mit diesem tollen Naturelement vertraut zu machen.

Am Samstagnachmittag gab es dann sogar für die Teilnehmer die Möglichkeit, im Vereinsheim von Meer Leben e.V. in Westerland an verschiedenen Workshops teilzunehmen (Kerzen färben und Schlüsselanhänger aus alten Skateboards schleifen). Am Samstagabend ging es dann sogar noch auf eine atmosphärische Fackelwanderung um die Südspitze herum zur Mittsommernacht, bevor die Gruppe gemeinsam in der Unterkunft das WM-Spiel Elfenbeinküste gegen Deutschland live am Fernseher verfolgte. Der knappe Sieg in der Nachspielzeit wird uns allen noch in Erinnerung bleiben! Am Sonntag ging es nach der Surftherapie und einem ereignisreichen Wochenende mit fröhlichen Gesichtern wieder nach Hause.

Wir sind hellauf begeistert über diese fantastische Möglichkeit und bedanken uns herzlich bei der Lübeckhilfe für krebskranke Kinder e.V. für die großzügige finanzielle Unterstützung! Wir freuen uns schon auf das nächste Mal.



04. & 05.07.2026

Wassersporttag in Pelzerhaken

In Zusammenarbeit mit dem Team der Surfschule „sail&surf“ in Pelzerhaken, dem Verein „Lübeck Hilfe für krebskranke Kinder“ und dem UKSH fanden am 04. und 05.07.2025 die mittlerweile 6. Windsurftage für krebserkrankte Kinder und ihre Familien am Strand von Pelzerhaken statt. An diesen Tagen stehen für die betroffenen Kinder, ihre Geschwister und ihre Eltern nicht die Krankheit, sondern der Spaß und die Freiheit auf dem Wasser im Mittelpunkt. Denn Bewegung, Sport und gemeinsame Freude sind ein wichtiger Teil der Behandlung und Nachsorge bei Krebserkrankungen, weiß der Sportwissenschaftler und sportpsychologische Experte Gabriel Blüder vom UKSH.

Von 10 bis 17 Uhr hatten die Familien die Möglichkeit, verschiedene Wassersportarten auszuprobieren. Neben Windsurfen und Stand-up-Paddling stand auch Opti-Segeln auf dem Programm – ein Angebot, das Kinder und Eltern gleichermaßen begeisterte. Erste Meter wurden gesurft, Kinder segelten im Opti um die Wette und das SUP wurde kurzerhand zur Badeinsel. Auf dem Wasser war reges Treiben zu sehen und viel Lachen und Jubel zu hören. Ein wichtiger Teil des Heilungsprozesses, denn nach einer erfolgreichen Chemotherapie gelingt die Rückkehr in den Alltag oft leichter, wenn man sich bewegt und nicht zu sehr schont.

Möglich wird all dies durch das Engagement von Thomas Bock und Martina Teves, die vor sechs Jahren den ersten Windsurftag ins Leben riefen, sowie zahlreicher Unterstützer. Besonders die Inhaber der Surfschule „sail&surf Pelzerhaken“, Jule Bleich und Sven Heinze, stellten erneut die komplette Wassersportausrüstung und einen geschützten Platz für die Pausen zur Verfügung. Das gemeinsame Mittagessen vom „Köstlich-Hafenimbiss“ konnten die Familien trotz eines kurzen Regenschauers im Segellager genießen.

Der Verein „Lübeck Hilfe für krebskranke Kinder“, vertreten durch Nadine Zeitz und Heidi Menorca, unterstützte die Windsurftage auch in diesem Jahr. Dank zahlreicher Spenden und des großen ehrenamtlichen Engagements konnte das Event erneut an zwei Tagen stattfinden, sodass doppelt so viele Familien teilnehmen konnten wie in den vergangenen Jahren.

Ein toller Erfolg – und doch nicht genug. Noch immer gibt es eine Warteliste mit Familien, die keinen der begehrten Plätze erhalten konnten. Wie viel Freude und Kraft diese Tage schenken, zeigen nicht nur das unbeschwerte Lachen vor Ort, sondern auch die vielen „Wiederholungstäter“, die sich jedes Jahr frühzeitig anmelden, um wieder dabei zu sein.



Für weitere Informationen

Schaut auch gern mal auf der [Homepage](#) des Netzwerk ActiveOncoKids vorbei.

Ihr findet uns außerdem auch Instagram und Youtube!

