



Zentrum  
Ruhr

## Sportangebote 2023

Für Kinder, Jugendliche und junge  
Erwachsene sowie deren Familien und Freunde

Mit und nach onkologischen, hämatologischen oder  
anderen chronischen Erkrankungen und/oder Behinderungen

RUHR  
UNIVERSITÄT  
BOCHUM

RUB



Universitätsmedizin Essen

# Inhalt

4-5 Über uns

6-7 Jahresübersicht

## ab S. 8 **Aktionstage**

10-11 Indoor-Klettern

12-13 Outdoor-Klettern

14-15 Bogenschießen

16-17 Segeln

18-19 Windsurfen, SUP & Kanu

20-21 Rudern

22-23 Golfen

## ab S. 24 **Freizeiten und Kurse**

26-27 Skifreizeit für Familien

28-29 Skifreizeit für junge Leute

30-31 Wassersportwochenende für junge Leute

32-33 Wassersportwochenende für Familien

34-35 Segelwochenende für Familien und junge Leute

36-37 Schwimmkurse

38-39 Sporttreff

ab S. 40 **Angebote unserer Partner**

42-43 Windsurf-Clique

44-45 Feriencamp Windsurfen

46-47 Feriencamp Segeln

48-49 Sportcamp Veluwemeer

50-51 Familienskifahrt Ostern

52-53 Angebote von „Be Strong for Kids“

ab S. 54 **In eigener Sache**

56-57 Sportberatung des Netzwerk ActiveOncoKids

58-59 ActiveOncoKids Online-Angebote

60-61 Unsere Partner

62-63 Jede Spende hilft!

## Über uns

Das ActiveOncoKids Zentrum Ruhr hat sich zum Ziel gesetzt, Sportangebote im Ruhrgebiet und darüber hinaus in NRW für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Krebs, anderen schweren Erkrankungen und/oder Behinderungen anzubieten und Betroffene auf der Suche nach einer passenden Sportart zu unterstützen. Besonders Natursportarten sind ein elementarer Baustein unseres Konzeptes.

Die Sportangebote werden in Form von Aktionstagen und Freizeiten/Kursen angeboten. Die Aktionstage eignen sich dazu, neue Sportarten kennenzulernen und auszuprobieren. Bei Gefallen kann die lieb gewonnene Sportart durch mehrtägige Freizeiten vertieft werden.

Des Weiteren bieten wir durch unsere Partner Möglichkeiten an, die Sportarten auch in der Freizeit lebensbegleitend ausüben zu können.

UNSER MOTTO LAUTET:

*Gemeinsam sind wir unschlagbar!*

Bei allen Angeboten kannst und sollst Du gerne einen Freund, eine Freundin, ein Geschwisterkind oder einem sonstigen "Buddy" mit anmelden!



## Unser Team stellt sich vor:



Dr. Miriam Götte ist als Sportwissenschaftlerin am Uniklinikum Essen für den Arbeitsbereich Sport und Krebs bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen verantwortlich. Sie entwickelt, organisiert und evaluiert Konzepte zur Bewegungsförderung während und nach einer Krebserkrankung.

Kontakt: [miriam.goette@uk-essen.de](mailto:miriam.goette@uk-essen.de), 0201 7238083



Dr. Arno Krombholz ist als Sportwissenschaftler an der Ruhr-Uni Bochum im Lehr- und Forschungsbereich Sportarten und Bewegungsfelder unter anderem für die Bereiche Windsurfen, Segeln, Ski und Snowboard verantwortlich. Zudem beschäftigt er sich mit Aspekten des motorischen Lernens im Sport.

Kontakt: [arno.krombholz@rub.de](mailto:arno.krombholz@rub.de), 0234 3228451



Laura Heinemann ist Sportwissenschaftlerin an der Ruhr-Uni Bochum und am Uniklinikum Essen. Sie arbeitet an der Schnittstelle zwischen beiden Einrichtungen und ist im Zentrum Ruhr für die Nachsorgesportangebote mit dem Schwerpunkt Rudern als auch am Klinikum für den Ambulanzsport verantwortlich.

Kontakt: [laura.heinemann@rub.de](mailto:laura.heinemann@rub.de), 0234 3222148



Andrea Kotlinski ist Verwaltungsangestellte an der Ruhr-Uni Bochum und für die Administration im Projekt zuständig. Mit den Teilnehmenden tritt sie bei Anfragen in Kontakt und ist Ansprechpartnerin für alle Themen rund um die Anmeldungen und Informationen zu den Veranstaltungen.

Kontakt: [andrea.kotlinski@rub.de](mailto:andrea.kotlinski@rub.de), 0234 3229521

### Weitere Unterstützer\*innen:



Prof. Dr. med. Joachim Boos



Prof. Dr. med. Dirk Reinhardt



Prof. Dr. med. Uta Dirksen



Dr. med. Oliver Basu

# Jahresübersicht

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1 So	1 Mi	1 Mi Skifreizeit	1 Sa	1 Mo	1 Do
2 Mo	2 Do	2 Do Skifreizeit	2 So	2 Di Sporttreff	2 Fr
3 Di	3 Fr	3 Fr Skifreizeit	3 Mo Schwimmkurs	3 Mi	3 Sa Indoor-Klettern
4 Mi	4 Sa	4 Sa Skifreizeit	4 Di Schwimmkurs	4 Do	4 So
5 Do	5 So	5 So	5 Mi Schwimmkurs	5 Fr	5 Mo
6 Fr	6 Mo	6 Mo	6 Do Schwimmkurs	6 Sa	6 Di Sporttreff
7 Sa	7 Di Sporttreff	7 Di Sporttreff	6 Fr	7 So	7 Mi
8 So	8 Mi	8 Mi	8 Sa	8 Mo	8 Do
9 Mo	9 Do	9 Do	9 So	9 Di Sporttreff	9 Fr
10 Di Sporttreff	10 Fr	10 Fr	10 Mo	10 Mi	10 Sa Surfen/Rudern
11 Mi	11 Sa	11 Sa	11 Di Schwimmkurs	11 Do	11 So
12 Do	12 So	12 So	12 Mi Schwimmkurs	12 Fr	12 Mo
13 Fr	13 Mo	13 Mo	13 Do Schwimmkurs	13 Sa Surfen/Rudern	13 Di Sporttreff
14 Sa	14 Di Sporttreff	14 Di Sporttreff	14 Fr	14 So	14 Mi
15 So	15 Mi	15 Mi	15 Sa	15 Mo	15 Do
16 Mo	16 Do	16 Do	16 So	16 Di Sporttreff	16 Fr
17 Di Sporttreff	17 Fr	17 Fr	17 Mo	17 Mi	17 Sa
18 Mi	18 Sa	18 Sa Indoor-Klettern	18 Di Sporttreff	18 Do	18 So
19 Do	19 So	19 So	19 Mi	19 Fr	19 Mo
20 Fr	20 Mo	20 Mo	20 Do	20 Sa	20 Di Sporttreff
21 Sa Skifreizeit	21 Di Sporttreff	21 Di Sporttreff	21 Fr	21 So	21 Mi
22 So Skifreizeit	22 Mi	22 Mi	22 Sa Surfen/Rudern	22 Mo	22 Do
23 Mo Skifreizeit	23 Do	23 Do	23 So	23 Di Sporttreff	23 Fr Wassersport WE
24 Di Skifreizeit	24 Fr	24 Fr	24 Mo	24 Mi	24 Sa Wassersport WE
25 Mi Skifreizeit	25 Sa Skifreizeit	25 Sa	25 Di Sporttreff	25 Do	25 So Wassersport WE
26 Do Skifreizeit	26 So Skifreizeit	26 So	26 Mi	26 Fr	26 Mo Schwimmkurs
27 Fr Skifreizeit	27 So Skifreizeit	27 Mo	27 Do	27 Sa	27 Di Schwimmkurs
28 Sa Skifreizeit	28 So Skifreizeit	28 Di	28 Fr	28 So	28 Mi Schwimmkurs
29 So		29 Mi	29 Sa Indoor-Klettern	29 Mo	29 Do Schwimmkurs
30 Mo		30 Do	30 So	30 Di	30 Fr
31 Di Sporttreff		31 Fr		31 Mi	

Aktionstage

Freizeiten/Kurse

\*Die Termine der Angebote unserer Partner sind nicht im Kalender aufgeführt und sind auf den jeweiligen Seiten der Veranstaltungen zu finden

Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1 Sa	1 Di	1 Fr	1 So	1 Mi	1 Fr
2 So	2 Mi	2 Sa Outdoor-Klettern	2 Mo Schwimmkurs	2 Do	2 Sa
3 Mo Schwimmkurs	3 Do	3 So	3 Di	3 Fr	3 So
4 Di Schwimmkurs	4 Fr	4 Mo	4 Mi Schwimmkurs	4 Sa Indoor-Klettern	4 Mo
5 Mi Schwimmkurs	5 Sa	5 Di Sporttreff	5 Do Schwimmkurs	5 So	5 Di Sporttreff
6 Do Schwimmkurs	6 So	6 Mi	6 Fr	6 Mo	6 Mi
7 Fr	7 Mo	7 Do	7 Sa	7 Di Sporttreff	7 Do
8 Sa	8 Di Sporttreff	8 Fr	8 So	8 Mi	8 Fr
9 So	9 Mi	9 Sa	9 Mo Schwimmkurs	9 Do	9 Sa
10 Mo	10 Do	10 So Segeln	10 Di Schwimmkurs	10 Fr	10 So
11 Di	11 Fr	11 Mo	11 Mi Schwimmkurs	11 Sa	11 Mo
12 Mi	12 Sa	12 Di Sporttreff	12 Do Schwimmkurs	12 So	12 Di Sporttreff
13 Do	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo	13 Mi
14 Fr	14 Mo	14 Do	14 Sa Surfen/Rudern + Saisonausklang	14 Di Sporttreff	14 Do
15 Sa	15 Di Sporttreff	15 Fr	15 So	15 Mi	15 Fr
16 So	16 Mi	16 Sa	16 Mo	16 Do	16 Sa
17 Mo	17 Do	17 So	17 Di Sporttreff	17 Fr	17 So
18 Di	18 Fr	18 Mo	18 Mi	18 Sa	18 Mo
19 Mi	19 Sa Surfen/Rudern	19 Di Sporttreff	19 Do	19 So	19 Di Sporttreff
20 Do	20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Mi
21 Fr	21 Mo	21 Do	21 Sa	21 Di Sporttreff	21 Do
22 Sa	22 Di Sporttreff	22 Fr Segel WE	22 So	22 Mi	22 Fr
23 So	23 Mi	23 Sa Segel WE	23 Mo	23 Do	23 Sa
24 Mo	24 Do	24 So Segel WE	24 Di Sporttreff	24 Fr	24 So
25 Di	25 Fr Wassersport WE	25 Mo	25 Mi	25 Sa	25 Mo
26 Mi	26 Sa Wassersport WE	26 Di Sporttreff	26 Do	26 So	26 Di
27 Do	27 So Wasser.. Segeln	27 Mi	27 Fr	27 Mo	27 Mi
28 Fr	28 Mo	28 Do	28 Sa	28 Di Sporttreff	28 Do
29 Sa	29 Di Sporttreff	29 Fr	29 So	29 Mi	29 Fr
30 So	30 Mi	30 Sa	30 Mo	30 Do	30 Sa
31 Mo	31 Do		31 Di Sporttreff		31 So

# Aktionstage

Im Rahmen unserer Aktionstage könnt Ihr eine Vielzahl an neuen Sportarten kennenlernen und ausprobieren. Und das kostenlos.

Alle Sportarten werden unter fachkundiger Anleitung von unseren speziell geschulten Teamerinnen und Teamer durchgeführt, die eine Teilnahme für jedermann möglich machen.

Haben wir mit einer Sportart Euer Interesse geweckt, dann beraten wir Euch

nach dem Aktionstag gerne, wie Ihr die lieb gewonnene Sportart auch in Eurer Freizeit ausüben könnt.

Zu all unseren Angeboten dürft Ihr gerne Geschwister oder Freunde mitbringen.



# Übersicht

- 10-11 Indoor-Klettern
- 12-13 Outdoor-Klettern
- 14-15 Bogenschießen
- 16-17 Segeln
- 18-19 Windsurfen, SUP & Kanu
- 20-21 Rudern
- 22-23 Golfen



# Indoor-Klettern

Klettern macht physisch und psychisch stark und schult das Körpergefühl. Du lernst, Probleme als Herausforderungen zu sehen und Dir selbst etwas zuzutrauen. Und zwar sowohl beim Klettern als auch beim Sichern!

Unsere Teamer vermitteln Dir zunächst die grundlegenden Sicherheitsaspekte und begleiten Dich beim Indoor-Klettern auf dem Weg zum selbständigen Klettern auf den Routen, die Deinen Möglichkeiten entsprechen. Da alle

Routen Toprope gesichert sind, kannst Du dich immer wieder neuen Herausforderungen stellen. Viele Handicaps kann man durch den ausgewogenen Einsatz von Arm- und Beintechnik ausgleichen.

Klettertag am Isenberg:  
siehe S. 12-13



A photograph of a person climbing a rock wall. The climber is wearing a green and yellow jacket and a helmet. The wall is covered with various colorful climbing holds in shades of blue, green, yellow, and purple. The climber is positioned in the upper left part of the frame, reaching for a hold. The background shows more of the climbing wall and some safety equipment.

Termine (Sa.) 18.03.23 | 29.04.23 | 03.06.23 | 04.11.23

Uhrzeit 12:30 - 15:00 Uhr

Ort Kletterpütt, DAV Sektion Essen,  
Twentmannstr.125, 45326 Essen,  
([www.dav-essen.de](http://www.dav-essen.de))

Voraussetzungen Empfohlen ab ca. 5 Jahre  
(erwünscht, sonst Rücksprache)

Leistungen Kletterkurs inkl. Sicherungsgurt

Kosten Keine (bei eigener Anreise)

# Outdoor-Klettern

Klettern macht physisch und psychisch stark und schult das Körpergefühl. Man lernt, Probleme als Herausforderungen zu sehen und sich selbst etwas zuzutrauen. Und zwar sowohl beim Klettern als auch beim Sichern!

In der Kletterhalle hast Du bereits erste Klettererfahrungen gemacht. Nun geht es hinaus in die Natur. Hier stehen neben der Bewegung vor allem die Naturerfahrung und das gemeinsame Erleben in der Seilschaft im Vordergrund. Du bewegst Dich an der frischen Luft, fühlst die Felsen und genießt die spätsommerliche ländliche Umgebung des Ruhrtals.

Unsere Teamer sorgen dafür, dass Du zu jeder Zeit optimal gesichert bist und helfen Dir, einen geeigneten Weg über die ca. 15 Meter Kletterhöhe nach oben zu finden. Zu Fuß geht es dann über einen gesicherten Weg wieder zum Wandfuß zurück. Ein gemeinsames Picknick und der Austausch mit Gleichgesinnten runden den Tag ab.





Termin (Sa.)	02.09.2023
Uhrzeit	10:00 - 15:00 Uhr
Ort	Klettergarten Isenberg Am Isenberg 25, 45529 Hattingen ( <a href="http://www.dav-essen.de/klettern/isenberg/">www.dav-essen.de/klettern/isenberg/</a> )
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Mindestalter 8 Jahre, falls vorhanden bitte einen Fahrradhelm mitbringen
Leistungen	Kletterkurs inkl. Sicherungsgurt
Kosten	Keine (bei eigener Anreise)

# Bogenschießen

Bogenschießen ist ein Wechselspiel von Spannung und Entspannung und beansprucht die gesamte Muskulatur Deines Körpers. Durch das Anspannen und Lösen der Muskulatur gleichst Du ungünstige Körperhaltungen aus und tust mit jedem Schuss Deinem Körper etwas Gutes. Bogenschießen stärkt außerdem das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und erfordert Ruhe und Konzentration.

Bogenschießen kann fast jeder lernen, auch mit schweren Erkrankungen und/

oder Behinderungen. Die gesamte Familie kann das Bogenschießen erlernen. Daher ist Bogenschießen ein absoluter Geheimtipp für den nächsten Familienausflug.

In Kooperation mit dem Bogensportclub Essen e. V. könnt Ihr diese tolle Sportart ausprobieren und bei Gefallen auch regelmäßig betreiben.





Termine werden noch bekanntgegeben

Uhrzeit

Veranstalter: Bogensportclub-Essen e.V., Petzelsberg 4,  
45259 Essen

Ort

Voraussetzungen Mindestalter 12 Jahre  
(erwünscht, sonst Rücksprache)

Leistungen Bogenschießen mit Anleitung inkl. Material

Kosten Keine

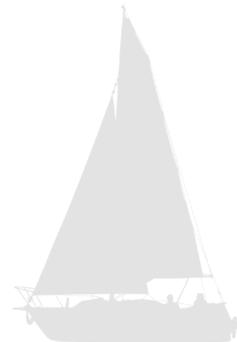
# Segeln

Keine andere Sportart verbindet die Bereiche „Mensch, Natur und Technik“ so faszinierend miteinander. Es ist die Kraft des Windes, die Mensch und Schiff schon seit Jahrtausenden vorantreibt. Segeln ist ein positives Lebensgefühl für Millionen von Menschen auf der ganzen Welt. Die Natur hautnah erleben, mit Freunden Spaß haben, sportliche Herausforderungen annehmen oder einfach mal relaxen.

Du machst bei uns die ersten Erfahrungen in einer Optimisten-Jolle und unsere

Teamer begleiten Dich auf Deinem Weg zum selbstständigen Segeln bis zum Erwerb des Segel- Grundscheins.

Segelwochenenden am  
Grevelingenmeer und Angebote  
unserer Kooperationspartner:  
siehe S. 34-35, 46-47





Termine (So.)	27.08.2023	10.09.2023
Uhrzeit	13:00 - 16:00 Uhr	
Ort	Sport Haus Scheppen, Baldeneysee Hardenbergufer 384, 45326 Essen	
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	6-14 Jahre Jugendschwimmabzeichen Bronze	
Leistungen	Segelkurs inkl. Schwimmwesten	
Kosten	Keine (bei eigener Anreise)	

## Windsurfen, SUP & Kanu

Die Kombination aus körperlicher Aktivität und Naturerlebnis ist die Faszination dieser Sportarten. An diesem Tag hast Du die Möglichkeit, verschiedene Wassersportarten wie Windsurfen, Stand-Up-Paddling und Kanufahren auszuprobieren.

Beim Windsurfen hältst Du den Wind in den Händen und spürst wie die Windkraft das Surfbrett anreibt und es nahezu schwerelos über das Wasser gleitet. Wir begleiten Dich bei Deinen ersten Startversuchen auf dem Surfbrett und mit unterschiedlichen Brett- und Segelgrößen können wir die meisten Handicaps ausgleichen.

Kanufahren und Stand-Up-Paddling können auf nahezu allen Gewässern, zum Beispiel auf Flüssen und Seen, auch bei Windstille, betrieben werden: egal, ob als gemütliches Wanderpaddeln oder als sportlichere Varianten. Unsere Teamer begleiten Dich von den ersten Paddelversuchen bis hin zum Tourenpaddeln. Wir verfügen auch über sehr kippstabile (Sit-on-Top) Kajaks und SUP-Boards, auf denen man mit vielen Handicaps den Sport stehend, kniend oder auch sitzend ausüben kann.

Wassersportwochenenden am Veluwemeer und Angebote unserer Kooperationspartner:  
siehe S. 30-33, 42-45





Termine (Sa.)	22.04.   13.05.   10.06.   19.08.   *14.10.2023 * mit anssl. Grillen/Saisonausklang
Uhrzeit	11:00 - 16:00 Uhr
Ort	Surfschule WestUfer, Kemnader See Oveneystraße 71, 44797 Bochum
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Mindestalter 8 Jahre, SUP auch jünger Jugendschwimmabzeichen Bronze
Leistungen	Kurse inkl. Material und Neoprenanzug
Kosten	Keine (bei eigener Anreise)

# Rudern

Rudern ist ein naturverbundener Wassersport. Er verbindet Kraft und Ausdauer, Teamgeist und Dynamik. Zu fast allen Jahreszeiten kann man Flüsse und Seen mit dem Boot erkunden. Heute ist Rudern nicht nur Wettkampfsport, sondern auch ein für jedermann geeigneter Breitensport. Ganz gleich, ob man dabei lieber allein oder im Team aktiv wird, vom Einer bis zum Achter, oder auch im Wanderboot, findet sich für jeden Wunsch das passende Boot.

Mit unserer umfassenden Bootspalette begleiten unsere Teamer Dich von Deinen ersten Versuchen im kippstabilen Einer- oder Vierer-Gig bis hin zum sportlichen Rudern im Rennboot. Beim Rudern können auch Menschen mit unterschiedlichen Handicaps tolle Erfolgserlebnisse haben.

## **Rudern gegen Krebs am 09.09.2023**

Wir versuchen wieder mindestens ein Boot zu stellen - weitere Infos folgen.





Termine (Mo.)	22.04.   13.05.   10.06.   19.08.   *14.10.2023 * mit anssl. Grillen/Saisonausklang
Uhrzeit	11:00 - 16:00 Uhr
Ort	Bootshaus der Ruhr-Uni Bochum, Kemnader See Oveneystraße 71, 44797 Bochum
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Mindestalter 10 Jahre Jugendschwimmabzeichen Bronze
Leistungen	Ruderkurs inkl. Material und Schwimmweste
Kosten	Keine (bei eigener Anreise)

# Golfen

**Der Förderverein XII-Zylinder und der Golfclub Wildenrath laden die Active-OncoKids Teilnehmer/Teilnehmerinnen und ihre Familien zum Golfen ein.**

Habt Ihr mal Lust etwas Neues auszuprobieren? Wollt Ihr euch locker bewegen und dabei draußen in schöner Umgebung sein? Wollt Ihr den Tag mit der ganzen Familie verbringen?

Dann kommt doch am ..... mit uns zum Schnupper-Golfen in den schönen Golfclub Wildenrath bei Erkelenz. Wir wollen dort Bälle schlagen, Putten, mit den Golf Carts fahren und gemeinsam essen. Erfahrene Golfer begleiten Euch vom ersten Abschlag bis zum geschmeidigen Schwung. Eine An- und Abreise von/zu der Fakultät

für Sportwissenschaft der Ruhr-Uni Bochum, Gesundheitscampus-Nord 10, ist für euch inklusive sowie eine Vollverpflegung vor Ort.

Wir freuen uns auf diesen Tag mit Euch!





Termin (So.)

wird noch bekanntgegeben

Uhrzeit

09:00 - 17:30 Uhr

Ort

Golf Club Wildenrath  
Am Golfplatz 1, 41844 Wegberg

Voraussetzungen

(erwünscht, sonst Rücksprache)

Mindestalter 6 Jahre

Leistungen

Golfen inkl. Ausrüstung, Mittagessen,  
An- und Abreise mit dem Reisebus ab der Uni Bochum

Kosten

Keine

# Freizeiten und Kurse

Im Rahmen unserer Freizeiten könnt Ihr von morgens bis abends aktiv sein. Unsere Teamer begleiten Euch bei Euren sportlichen Aktivitäten, sodass wir auch gerne Personen mit Spätfolgen einer schweren Erkrankung oder anderen Handicaps mitnehmen.

Für die Wassersportwochenenden in Elburg sowie die Skifreizeiten benötigt

man keine Vorkenntnisse. Bei Fragen wendet Euch gerne an uns.



# Übersicht

- 26-27 Skifreizeit für Familien
- 28-29 Skifreizeit für junge Leute
- 30-31 Wassersportwochenende für junge Leute
- 32-33 Wassersportwochenende für Familien
- 34-35 Segelwochenende für Familien und junge Leute
- 36-37 Schwimmkurse
- 38-39 Sporttreff



# Skifreizeit

... für Kinder, Jugendliche und ihre Familien zum Hochzeiger im Pitztal (Österreich)

Ihr habt Eure intensive Krebstherapie beendet und habt Lust auf Bewegung, Spaß und Schnee mit der ganzen Familie? Dann seid Ihr hier genau richtig!

Euch begleitet unser multiprofessionelles Team des Uniklinikums Essen und das Skiteam der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum. Daher ist es egal, ob Ihr Anfänger oder Profis seid. Das familienfreundliche Skigebiet Hochzeiger ist Dank seiner hohen Lage sehr schneesicher. Die Unterkunft

liegt mitten im Skigebiet. Neben dem Skifahren erwartet Euch außerdem ein buntes Rahmenprogramm mit vielen gemeinsamen Aktivitäten, u. a. einer Nachtwanderung. Natürlich bleibt aber auch genügend Zeit für Euch als Familie zum Entspannen und Erholen.

Die Kinderklinik III, unter Leitung von Prof. Reinhardt, macht diese Familienfreizeit gemeinsam mit dem Pädiatrischen Forschungsnetzwerk sowie dem ActiveOncoKids Zentrum Ruhr möglich.

Für alle, die schon dabei waren, bieten wir eine Familienskifahrt durch unseren Kooperationspartner an (siehe S. 50)



Infos & Anmeldung:



Bereits ausgebucht - Bei Interesse für 2024 bitte anfragen!

Termin	25.02. - 04.03.2023
Ort	Skigebiet: Hochzeiger im Pitztal, Österreich ( <a href="http://www.pitztal.com">www.pitztal.com</a> )
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Mindestalter 4 Jahre
Leistungen	Gruppenunterkunft im Selbstversorgerhaus mit Verpflegung, An- & Abreise im Bus, Skipass und Skiausrüstung nach Bedarf, Skikurse in Kleingruppen
Kosten	300 € pro Person (Erw. + 1 Kind), das 2. Kind zahlt 200 €, 3. Kind 150 €, ab dem 4. Kind sowie 2-4 jährige Kinder 50 €, Säuglinge frei

# Skifreizeit

... für junge Leute ins Kleinwalsertal (Österreich)

Ihr habt Eure intensive Krebstherapie beendet und habt Lust auf Bewegung, Spaß und Schnee? Dann seid Ihr hier genau richtig!

Euch begleitet unser multiprofessionelles Team des Uniklinikums Essen und das Skiteam der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum. Daher ist es egal, ob Ihr Anfänger oder Profis seid. Neben dem Skifahren erwartet Euch außerdem ein buntes Rahmenprogramm mit vielen gemeinsamen Aktivitäten. Après-Ski an

der Schneebar der Zaferna-Hütte und gemütliches Beisammensein, Austauschen und Spieleabende für alle die Lust haben.

Unter Federführung von Frau Prof. Dr. Dirksen, machen diese Skifreizeit gemeinsam die Stiftung Univeritätsmedizin sowie das ActiveOncoKids Zentrum Ruhr möglich.

Für alle, die schon mehrfach dabei waren und selbständig Skifahren können, bieten wir eine Familien- und Gruppenskifahrt durch unseren Kooperationspartner an (siehe S. 50)





Bereits ausgebucht - Bei Interesse für 2024 bitte anfragen!

Termin	21.01. - 28.01.2023
Ort	Kleinwalsertal, Walmendinger Horn und Heuberg Österreich ( <a href="http://www.zaferna.de">www.zaferna.de</a> )
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Ab 16 Jahren
Leistungen	Gruppenunterkunft im Selbstversorgerhaus mit Verpflegung, An- & Abreise im Bus, Skipass und Skiausrüstung nach Bedarf, Skikursen in Kleingruppen
Kosten	300 € pro Person

# Wassersportwochenende

... für junge Leute in NL-Elburg am Veluwemeer

Direkt am Veluwemeer, einem der größten Stehreviere der Welt, befindet sich die Wassersportschule Lifetime-Sport auf einem eigenen Areal im Ferienpark Veluwe Strandbad am Rande des historischen Hafenstädtchens Elburg. Das stehtiefe Wasser bietet ideale Voraussetzungen zum Windsurfen, Segeln, Kanufahren, Stand-Up-Paddling sowie alternativen Sportmöglichkeiten im, auf und am Wasser. Die Unterkünfte liegen direkt am Wasser. Ein Highlight ist die Verpflegung durch unseren Koch vor Ort: Er versorgt uns morgens, mittags und abends und ist immer für eine kleine kulinarische Überraschung gut.

Unsere Teamer bieten mehrmals am Tag unterschiedliche Wassersportangebote für Anfänger und Fortgeschrittene an. Der Schwerpunkt liegt auf den Sportarten Windsurfen, Stand-Up-Paddling, Kanu und Segeln. Mit den vorhandenen Sportgeräten und ein wenig Kreativität können im Rahmen der Freizeit bei vorhandenen Handicaps auch individuelle Lösungen erprobt werden, um die Wassersportarten auch nach der Freizeit selbstständig auszuüben.





Termin (Fr.-So.)

25.08. - 27.08.2023

Ort

Lifetime-Sport, Campingplatz Veluwe-Strandbad  
Flevoweg 5, 8081 PA Elburg  
([www.lifetime-sport.com](http://www.lifetime-sport.com))



Voraussetzungen

(erwünscht, sonst Rücksprache)

Mindestalter 15 Jahre

Jugendschwimmabzeichen Bronze (erwünscht)

Leistungen

Wassersportunterricht inkl. Material und Neoprenanzug, Unterkunft in Steinbungalows, Verpflegung, Transfer ab Bochum

Kosten

170 € pro Person

# Wassersportwochenende

... für Familien in NL-Elburg am Veluwemeer

Direkt am Veluwemeer, einem der größten Stehreviere der Welt, befindet sich die Wassersportschule Lifetime-Sport auf einem eigenen Areal im Ferienpark Veluwe Strandbad am Rande des historischen Hafenstädtchens Elburg. Das stehtiefe Wasser bietet ideale Voraussetzungen zum Windsurfen, Segeln, Kanufahren, Stand-Up-Paddling sowie alternativen Sportmöglichkeiten im, auf und am Wasser. Die Unterkünfte liegen direkt am Wasser. Ein Highlight ist die Verpflegung durch unseren Koch vor Ort: Er versorgt uns morgens, mittags und abends und ist immer für eine kleine kulinarische Überraschung gut.

Unsere Teamer bieten mehrmals am Tag unterschiedliche Wassersportangebote für Anfänger und Fortgeschrittene an. Der Schwerpunkt liegt auf den Sportarten Windsurfen, Stand-Up-Paddling, Kanu und Segeln. Mit den vorhandenen Sportgeräten und ein wenig Kreativität können im Rahmen der Freizeit bei vorhandenen Handicaps auch individuelle Lösungen erprobt werden, um die Wassersportarten auch nach der Freizeit selbstständig auszuüben.





Termin (Fr.-So.)

23.08. - 25.06.2023

Ort

Lifetime-Sport, Campingplatz Veluwe-Strandbad  
Flevoweg 5, 8081 PA Elburg  
([www.lifetime-sport.com](http://www.lifetime-sport.com))



Voraussetzungen

(erwünscht, sonst Rücksprache)

Alter ca. 6 Jahre, Jugendschwimm-  
abzeichen Bronze erwünscht

Leistungen

Wassersportunterricht inkl. Material und Neopren-  
anzug, Unterkunft in Steinbungalows, Verpflegung,  
Transfer ab Bochum oder eigene Anreise

Kosten

170 € Erwachsene, 85 € Kind (je pro Person)

# Segelwochenende

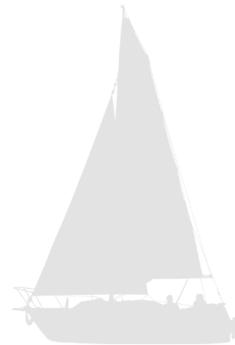
... für Familien, Jugendliche und junge Erwachsene in NL-Ouddorp am Grevelingenmeer

An diesem Wochenende kannst Du Segeln auf dem Grevelingenmeer in NL-Zeeland lernen oder perfektionieren. Das Grevelingenmeer ist ein fantastisches Wassersport-Gebiet mit viel Platz für Segler mit sehr klarem Wasser und einer einzigartigen Pflanzen- und Tierwelt.

Wir wohnen im zentral gelegenen Zeil- und Surfzentrum Brouwersdam mit Halbpension und können uns dadurch viel Zeit nehmen, die Natur auf und am Wasser zu erkunden.

Der **Segelunterricht** findet auf den Bootstypen "Fox" und/oder "Poly-Falken" statt. Wenn Ihr wollt, könnt Ihr einen Segel-Grundschein machen. Der Polyvalk ist ein Kielboot mit Gaffelsegel und einer Länge von 6,50 m. Zudem

liegt sie als Kielboot sehr stabil im Wasser und ist daher auch für Familien mit kleineren Kindern gut geeignet. Die Fox 22 ist eine kleine Segeljacht mit Kajütte und zeichnet sich durch sehr gute Segeleigenschaften aus.





**Termin (Fr.-So.)**

22.09. - 24.09.2023

**Ort**

Zeil- und Surfcentrum Brouwersdam  
Ossenhoek 1, 3254 MH Ouddorp  
([www.brouwersdam.nl/de](http://www.brouwersdam.nl/de))



**Voraussetzungen**

(erwünscht, sonst Rücksprache)

Mindestalter 12 Jahre

(ab 15 Jahren ohne Begleitung der Eltern)

**Leistungen**

Segelunterricht auf einer Fox oder Poly-Falken,  
Unterkunft in Beach-Lodges, Halbpension, Transfer  
ab Bochum

**Kosten**

190 € pro Person, Segelgrundschein (30 € zahlbar vor  
Ort)

# Schwimmkurse

... mit der Möglichkeit ein Schwimmbzeichen zu erlangen

Das sichere Schwimmen ermöglicht Dir einen angstfreien Aufenthalt im Wasser, der Dir Spaß bereiten soll und außerdem Ausdauer und Koordination fördern soll. Hier im Schwimmkurs hast Du die Möglichkeit, Ängste abzubauen sowie Schwimmtechniken zu erlernen und zu verbessern. Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, die Prüfung für die Schwimmbzeichen (Seepferdchen und Jugendschwimmbzeichen Bronze oder Silber) zu absolvieren.

In den Oster-, Sommer- und Herbstferien bieten wir Euch jeweils einen Schwimmkurs an. Die Kurse bestehen aus sieben bzw. acht Einheiten, können jedoch auch individuell verkürzt werden.

Die begleitenden Eltern dürfen, wenn gewünscht, auch das Schwimmbad nutzen oder sich passiv auf der Wärmebank im Schwimmbad aufhalten.

Osterferien (Mo.-Do.)	03.04. frei	04.04. 11.04	05.04. 12.04.	06.04. 13.04.
Sommerferien: (Mo.-Do.)	26.06. 03.07.	27.06. 04.07.	28.06. 05.07.	29.06. 06.07.
Herbstferien: (Mo.-Do.)	02.10. 09.10.	frei 10.10.	04.10. 11.10.	05.10. 12.10.



Termine	Oster-, Sommer- und Herbstferien 2023
Uhrzeit	12:00 - 13:00 Uhr
Ort	WasserWelten Bochum, Hallenbad Querenburg Hustadtring 157, 44801 Bochum
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	keine
Leistungen	Schwimmkurs mit Option auf Schwimmabzeichen
Kosten	keine

## Sporttreff

Wieder regelmäßig Sport zu treiben ist kurz nach einer Krebserkrankung meist gar nicht so einfach. Viele Kinder und Jugendliche fühlen sich noch nicht leistungsfähig genug, leiden unter Fatigue oder können durch Handicaps nicht mehr in die alte Sportart zurückkehren. Mit unserem wöchentlich stattfindenden Sporttreff möchten wir den Kindern und Jugendlichen eine Möglichkeit bieten, regelmäßig, leistungsgerecht, und auf die individuellen Belange eingehend, in den Sport zurückzukehren. Bei der

Auswahl der Aktivitäten gehen wir auf die Wünsche der Gruppe ein. Von verschiedenen Ballsportarten über Bewegungsspiele oder kleinen Wettkämpfen treiben wir Sport in der Halle oder verbringen bei schönem Wetter auch Zeit draußen an der frischen Luft.

Unter dem Motto der motorischen Förderung, Spiel, Sport und Spaß möchten wir ein regelmäßiges Sportangebot für alle nach Abschluss der Therapie etablieren.





**Termine & Uhrzeit**

dienstags v. 17:30 - 18:30 Uhr

**Ort**

Bardelebenstraße 9, 45147 Essen  
(BMV Schule Essen Hosterhausen)

**Voraussetzungen**

(erwünscht, sonst Rücksprache)

keine

**Kosten**

keine

## Angebote unserer Partner

Die folgenden Sportangebote werden von unseren Kooperationspartnern angeboten, die wir auf der Basis langjähriger Zusammenarbeit sehr empfehlen können. Wir stellen den Kontakt

her, vermitteln Euch zu den Angeboten und beraten Euch natürlich bei individuellen Fragen und Problemen.



# Übersicht

- 42-43 Windsurf-Clique (Bochum, Kemnader See)
- 44-45 Feriencamp Windsurfen (Bochum, Kemnader See)
- 46-47 Feriencamp Segeln (Essen, Baldeneysee)
- 48-49 Sportcamp Veluwemeer (NL-Elburg)
- 50-51 Familienskifahrt Ostern nach Valmorel (Frankreich)
- 52-53 Angebote von „Be Strong for Kids“



# Windsurf/SUP-Clique

... in Bochum am Kemnader See

Die Surfschule WestUfer liegt mitten im Ruhrgebiet auf der Bochumer Seite des Kemnader Stausees. Der Kemnader See wurde Ende der 70er Jahre als Erholungsgebiet für die umliegenden Städte gebaut und liegt zwischen Bochum, Hattingen und Witten. Heute ist er fester Bestandteil der Freizeitgestaltung der Region. Im Vergleich zu den anderen Ruhrstauseen sind alle Uferbereiche öffentlich zugänglich, was ihn für den Wassersport optimal nutzbar macht. Außerdem ist der See bekannt als Rückzugsraum für Flora und Fauna.

**Windsurfen:** Ab 10 Jahre. Es wird unter Anleitung gesurft. Ist mal zu wenig Wind vorhanden, werden Alternativen angeboten, wie z. B. Stand Up Paddeln oder Longboarden.

**SUP:** Ab 8 Jahren. Es wird ein abwechslungsreiches Programm geboten bei dem niemanden langweilig wird. Es wird spielerisch für die Ausdauer und für die ersten SUP-Rennen trainiert. Es werden kleine SUP-Touren gemacht oder SUP-Polo gespielt.

Sanitäre Anlagen (Duschen, Umkleiden, WC) sind vorhanden. Außerhalb der Trainingstermine müssen die Eltern bei Kindern unter 18 Jahren die Aufsicht führen.

Siehe auch:  
[www.westufer-kemnade.de/kids-und-co/](http://www.westufer-kemnade.de/kids-und-co/)





Termine	Immer freitags (April bis Oktober 2023)
Uhrzeit	16:30 - 18:30 Uhr
Ort	Surfschule WestUfer, Kemnader See Oveneystraße 71, 44797 Bochum
Veranstalter	WestUfer Mohr/Bücking GbR ( <a href="http://www.westufer-kemnade.de/kids-und-co/">www.westufer-kemnade.de/kids-und-co/</a> )
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Windsurfen: 10 Jahre, VDWS-Grundschein SUP: 8 Jahre
Leistungen	Windsurf- bzw. SUP-Training, inkl. Material und Neoprenanzug
Kosten	250 € für die gesamte Saison (inkl. Buddy)

# Ferriencamp Windsufen

... in Bochum am Kemnader See

Die Teamer von WestUfer haben viel Erfahrung mit Kindergruppen und vermitteln Euch in Theorie und Praxis mühelos das Aufsteigen, Rigg aufholen, Stoppen, Wenden und Halsen.

Sie begleiten Euch beim Windsurfen, egal ob Ihr Anfänger oder Fortgeschrittene seid. Falls der Wind mal ausbleibt, kann man alternativ auch mit den Stand-Up-Paddling-Boards den See

erkunden oder sich im Longboarden ausprobieren.

Neben Windsurfen und SUP wird auch ein "Sportcamp Abenteuer & Erlebnissport" angeboten: Longboarden, SUP & Rafting sind Teil der 5-tägigen Sportwoche.

## Termine

## Sommerferien

Windsurfen (9-13 Jahre) 5 Tage a´ 4 Std.	Mo. - Fr.	10:00 - 14:00 Uhr
--	-----------	-------------------

Windsurfen (14-18 Jahre) 4 Tage a´3 Std.	Mo. - Do.	14:30 - 17:30 Uhr
--	-----------	-------------------

SUP (ab 8 Jahren) 3 Tage a´ 2,5 Std.	Di. - Do.	11:00-13:30 oder 14:30 -17:00 Uhr
--------------------------------------	-----------	--------------------------------------

## Termine

## Oster- u. Herbstferien

Sportcamp / Abenteuer & Erlebnissport	Mo. - Fr.	10:00 - 14:00 Uhr
---------------------------------------	-----------	-------------------



Ort	Surfschule WestUfer, Kemnader See Oveneystraße 71, 44797 Bochum
Veranstalter	WestUfer Mohr/Bücking GbR ( <a href="http://www.westufer-kemnade.de/kids-und-co/">www.westufer-kemnade.de/kids-und-co/</a> )
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Jugendschwimmabzeichen Bronze
Leistungen	Kurse inkl. Material und Neo, Sommerferien: inkl. VDWS Windsurf-Grundschein oder VDWS SUP-Lizenz
Kosten Sommerferien	Windsurfen (9-13 Jahre): 165 € p. P. (inkl. Buddy) Windsurfen (14-18 Jahre): 145 € p. P. (inkl. Buddy) SUP: 90 € (inkl. Buddy und VDWS-SUP-Lizenz)
Kosten Ostern/Herbst	Sportcamp für Kids: 165 € p. P. (inkl. Buddy)

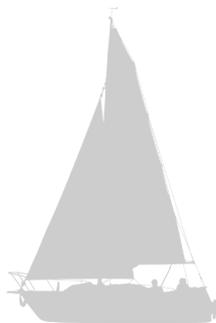
# Ferriencamp Segeln

... in Essen am Baldeneysee (Haus Scheppen)

Das Sport-Haus Scheppen wird von der Sport Jugend Essen ([www.sport-jugendessen.de](http://www.sport-jugendessen.de)) betrieben und liegt sehr idyllisch direkt am Baldeneysee. Es verfügt über eine schöne See-Terrasse und einen Aufenthaltsraum mit Seeblick.

Der Segelunterricht wird von den Teamern der Sport Jugend Essen begleitet und findet auf Optimisten- und 420er-Jollen statt. Sollte der Wind mal ausbleiben, kann man auch

Kanadier fahren oder mit dem Stand-Up-Paddling-Board über den Baldeneysee cruisen.



Siehe auch:

<https://sportjugendessen.de/segelspielplatz.de>



Termine	1. und 6. Sommerferienwoche
Uhrzeit	täglich 09:00 - 16:00 Uhr (ohne Übernachtung)
Ort	Sport Haus Scheppen, Baldeneysee Hardenbergufer 384, 45326 Essen
Veranstalter	Sport Jugend Essen im Essener Sportbund e. V. Plankstraße 42, 45147 Essen
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	ab 8 Jahre Jugendschwimmabzeichen Bronze
Leistungen	Segelunterricht inkl. Material, Verpflegung und Getränke
Kosten	50 € pro Person pro Woche

# Sportcamp Veluwemeer

... in NL-Elburg für junge Leute (Jugendliche und junge Erwachsene) und Familien

Direkt am Veluwemeer, einem der größten Stehreviere der Welt, befindet sich die Wassersportschule Lifetime-Sport auf einem eigenen Areal im Ferienpark Veluwe Strandbad am Rande des historischen Hafenstädtchens Elburg. Es ist mit dem Auto aus dem Rheinland, Ruhrgebiet und Münsterland in ca. 2 Stunden zu erreichen.

Das stehiefe Wasser bietet ideale Voraussetzungen für einen Urlaub mit Windsurfen, Segeln, Kanufahren, Stand-Up-Paddling sowie alternativen Sportmöglichkeiten im, auf und am Wasser.

Im Rahmen des Sportcamps könnt Ihr zweimal täglich in der von Euch ausgewählten Sportart aktiv werden.

Die Sporteinheiten werden von den Teamern von Lifetime-Sport betreut und richten sich nach Eurem Könnensniveau in der Sportart. Die (Wasser-)Sportmaterialien können darüber hinaus die gesamte Zeit genutzt werden. Ebenso das kleine Schwimmbad und die sonstigen Sportstätten auf dem Campingplatz (z. B. Fußballplatz, SkateFunpark, Beach-Volleyball-Anlage, Riesentrampolin).

[Siehe auch:](#)

[www.lifetime-sport.com](http://www.lifetime-sport.com)

[\(Angebote/Sportcamps/Familien-sport-camp\)](#)



Termin	21.07. - 28.07.2023 (mit Übernachtung)
Ort	Lifetime-Sport, Campingplatz Veluwe-Strandbad Flevoweg 5, 8081 PA Elburg ( <a href="http://www.lifetime-sport.com">www.lifetime-sport.com</a> )
Veranstalter	Lifetime-Sport Kappenstein/Kappenstein GbR
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Mindestalter 15 Jahre ohne Eltern Jugendschwimmabzeichen Bronze
Leistungen	Wassersportunterricht (6 Einheiten), Wassersportmaterial inkl. Neoprenanzug auch außerhalb der Kurszeiten, Unterkunft in Steinbungalows (6 - 8 Pers.)
Kosten	350 € pro Person (mind. 4 Pers.) oder 1450 € pro Familienbungalow (2 Erw. + 2 Ki.)

# Familienskifahrt Ostern

... nach Valmorel - Grand Domaine, Frankreich

Ursprüngliche Naturlandschaften und echtes savoyardisches Flair prägen das sonnig gelegene Skigebiet Grand Domaine zwischen dem Massif du Cheval Noir und dem Massif de la Lauzière. Der familienfreundliche Skort bietet den Komfort einer modernen Skistation mit kurzen Wegen und einem kompletten Dienstleistungs- und Freizeitangebot. In Valmorel lautet das Motto: „Von der Haustür direkt auf die Piste“.

Vor Ort werden deutschsprachige Skikurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene von den qualifizierten SkilehrerInnen des Veranstalters SkiBo Tours & Sports angeboten. Außerdem

ist eine Reiseleitung, die das Rahmenprogramm organisiert von Active-OncoKids vor Ort.

Für weitere Informationen steht Euch Arno Krombholz zur Verfügung, der seit über 30 Jahren Gruppenreisen in dieses Skigebiet veranstaltet und jeden Stein in Valmorel kennt.

(arno.krombholz@rub.de)

Diese Familienskifahrt bietet sich vor allem für Teilnehmende der Active-OncoKids Skifreizeit an, die schon mehrfach mitgefahren sind und selbstständig Skifahren können.

Skikurse (optional): Einsteigerkurse für Kinder 5-12 Jahre: 150 €  
Fortgeschrittenenkurse für Kinder 5-18 Jahre: 110 €  
Erwachsenenkurse: auf Anfrage



Termin	08.04. - 15.04.2023
Ort	Valmorel, Frankreich ( <a href="http://www.valmorel.com">www.valmorel.com</a> )
Veranstalter	SkiBo Tours & Sports GmbH Hattinger Str. 302-310, 44795 Bochum
Leistungen	7 ÜN im Appartement bei Selbstverpflegung, 6 Tage Skipass, SkiBo-Reiseleitung, Rahmenprogramm (z. T. gegen Aufpreis)
Kosten	360 € p. P. (Leerbett bei Unterbelegung des App. +130 €) Kinderermäßigung (5-12 Jahre): -130 €

## Angebote von „Be Strong for Kids“

Der Verein „Be Strong for Kids“ entstand aus der 2016 ins Leben gerufenen gleichnamigen Spendenaktion. Der 1. Vorsitzende Jörn Schulz entschied sich aus Dankbarkeit für ein erfülltes Leben ohne große Schicksalsschläge, ein eigenes soziales Projekt auf die Beine zu stellen. Nach dem ersten Event beschloss er dieses Projekt aufgrund des großen Zuspruchs fortzuführen.

Neben der Organisation außergewöhnlicher Spendenaktionen, ist heute eines der primären Ziele, bewegungsfördernde und kulturelle Projekte für kranke und notleidende Kinder zu unterstützen oder selbst anzubieten.

Das Ziel der Angebote ist es, dass die Kinder ihren schwierigen (Klinik-)Alltag für ein paar Stunden hinter sich lassen können.

Das Angebot reicht von Tanzkursen, Musikurse, Yoga & Meditation, therapeutischem Reiten, Voltigieren bis hin zu Trendsportarten wie Stand-Up-Paddling, Skaten, oder Le Parkour, durch das die Kinder zu einem aktiven Lebensstil, trotz körperlicher Einschränkungen ermutigt werden und gleichzeitig ihr physisches und psychisches Wohlbefinden nachhaltig verbessern sollen. Dabei steht der Spaß an Bewegung sowie das gemeinsame Erleben in der Gruppe im Vordergrund.

Alle Angebote und Termine können der Homepage entnommen werden ([www.bestrongforkids.de](http://www.bestrongforkids.de)).





wir helfen kindern

## In eigener Sache

Das Zentrum Ruhr gehört zum Netzwerk ActiveOncoKids (NAOK). Das NAOK hat zum Hauptziel gemeinsam Bewegungsangebote und eine adäquate Sportförderung für Kinder und Jugendliche mit und nach einer Krebserkrankung zu ermöglichen. Dazu suchen die Mitarbeiter\*innen

des NAOK mit Betroffenen nach individuellen Bewegungsmöglichkeiten und unterstützen Kliniken und Zentren beim Auf- und Ausbau von Bewegungs- und Sportangeboten.



# Übersicht

- 56-57 Sportberatung des Netzwerk ActiveOncoKids
- 58-59 ActiveOncoKids Online-Angebote
- 60-61 Unsere Partner
- 62-63 Jede Spende hilft!



## Sportberatung des Netzwerk ActiveOncoKids

Das Netzwerk ActiveOncoKids (NAOK) ist in ganz Deutschland aktiv und möchte Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen Sporttreiben in allen Phasen einer Krebserkrankung ermöglichen. Dazu gehört auch die NAOK-Sportberatung, bei der Betroffene aus ganz Deutschland kostenfrei dabei unterstützt werden, Bewegungsangebote in der Nähe zum Wohnort zu finden.

Hier zeige ich dir einige Beispiele aus der Sportberatung:

- Simon (15 Jahre), der in der Reha-Klinik als Nichtschwimmer auffiel, erhielt im NAOK Zentrum Ruhr ein individuelles Schwimmtraining und ist jetzt ein sicherer Schwimmer.
- Jakob (23 Jahre) wurde nach einer Amputation durch den Bundes-

trainer im Rollstuhl-Basketball zu einem Erstliga-Spiel eingeladen und für den Paraolympischen Leistungssport begeistert.

- Michael (10 Jahre) wurde neben der Teilnahme an einem Segeltörn im NAOK Zentrum Ruhr, an ein Online Sportangebot im NAOK angebunden.
- Jana (13 Jahre) konnte durch Kontaktaufnahme zur Sportlehrerin und gemeinsamen Gesprächen wieder am Schulsport teilnehmen.

Melde Dich gerne und wir finden gemeinsam individuelle Lösungen zur Realisierung Deiner Ziele und Wünsche.

**Gabriele Gauß und Miriam Götte**

[kontakt@activeoncokids.de](mailto:kontakt@activeoncokids.de)

# Netzwerk ActiveOncoKids (Stand 27.12.2022)



	 N = 31	 N = 6	 N = 6
NAOK-Zentrale	Standorte Akuttherapie (+ Nachsorge)	Standorte Nachsorge (ausschließlich)	Aktiv im Aufbau

Unterstrichen sind die Standorte, die ein Mitglied der gewählten NAOK-Steuerungsgruppe stellen

So erreichst Du die Sportberatung:  
[kontakt@activeoncokids.de](mailto:kontakt@activeoncokids.de)  
 0201 723 6563

## ActiveOncoKids Online-Angebote

Das deutschlandweite Netzwerk ActiveOncoKids und das dazugehörige Zentrum Ruhr kannst Du auch online auf verschiedenen Plattformen finden.

Auf der Homepage findet Ihr viele interessante Informationen zum Thema Sport mit und nach Krebserkrankungen bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Du kannst mitverfolgen, wie das deutschlandweite Netzwerk weiter wächst und immer neue Standorte mit tollen Angeboten hinzu kommen.

Auf unserem Instagram-Kanal laden wir regelmäßig neue Bewegungsideen und kleine Videos hoch, die Euch zum Mitmachen animieren sollen. Außerdem informieren wir über unsere nächsten Sportangebote und zeigen Euch Einblicke von vergangenen Aktionstagen.

Auf unserem YouTube-Kanal findet Ihr komplette Sporteinheiten, die Ihr zu Hause oder auf der Station durchführen könnt. Sie behandeln unterschiedliche Themen sowie Altersgruppen und sind vom Schwierigkeitsgrad frei wählbar.

Schaut gerne vorbei und besucht unsere Homepage unter:



[www.activeoncokids.de](http://www.activeoncokids.de)

Oder folgt uns auf:



[netzwerkactiveoncokids](https://www.instagram.com/netzwerkactiveoncokids)



[Netzwerk Activeoncokids](https://www.youtube.com/NetzwerkActiveoncokids)



[Netzwerk ActiveOncoKids](https://www.facebook.com/NetzwerkActiveOncoKids)



## Unsere Partner



Deutscher Alpenverein  
Sektion Essen



Pädiatrisches  
Forschungsnetzwerk



**DU MUSST KÄMPFEN!**  
JETZT ERST RECHT.

Ein Zukunftsprojekt der

**STADTWERKE  
BOCHUM**





Staatskanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Essener Elterninitiative



● ● ● StiftungUniversitätsmedizinEssen

## Jede Spende hilft!

Um die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen im Rahmen der Nachsorgesportangebote fördern zu können, sind wir auf Spendengelder angewiesen. Denn das Angebot geht über die medizinische Grundversorgung hinaus und kann nur mithilfe finanzieller Unterstützung ermöglicht werden.

Helfen Sie mit, den Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen neuen Lebensmut und Selbstbewusstsein zu

schenken und dass wir vom Active-OncoKids Zentrum Ruhr den Teilnehmenden durch die Aktionstage ein Lächeln ins Gesicht zaubern können.

Mit Ihrer Spende können wir z. B. unseren Materialpool ausbauen (Windsurfen, Kanu, SUP, Rudern usw.).

Wir freuen uns über jeden Beitrag.  
Vielen Dank!

### Spendenkonto:

Ruhr-Universität Bochum

IBAN: DE53 4305 0001 0001 4868 28

Verwendungszweck:

Spende Finanzstelle 4735 3400 05

Sport bei Krebs





Zentrum  
Ruhr

# Wir freuen uns auf Dich!

ActiveOncoKids, Zentrum Ruhr  
Gesundheitscampus-Nord 10  
44801 Bochum

[www.activeoncokids.de/zentrum/zentrum-ruhr/](http://www.activeoncokids.de/zentrum/zentrum-ruhr/)  
E-Mail: [activeoncokids-ruhr@rub.de](mailto:activeoncokids-ruhr@rub.de)  
Tel.: 0234 32-29521