



Sportangebote 2025

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 Bogenschießen

12-13 Cheer, Dance & Akrobatik

14-15 Eislaufen

16-17 Golfen - Karnevalsparty

18-19 Inlineskaten & Skateboarden

20-21 Indoor-Klettern

22-23 Outdoor-Klettern

24-25 Rudern

26-27 Rund ums Rad **NEU**

28-29 Windsurfen, SUP & Kanu

30-31 Wintersporttag

ab S. 32 **Freizeiten und Kurse**

34-35 Skifreizeit für Familien vom UK Essen

36-37 Skifreizeit für junge Leute

38-39 Wassersportwochenende für junge Leute

40-41 Wassersportwochenende für Familien

42-43 Segelwochenende für Familien und junge Leute

44-45 Schwimmkurse

46-47 Tenniskurs **NEU**

48-49 Sporttreff

ab S. 50 **Angebote unserer Partner**

52-53 Windsurf-Clique

54-55 Feriencamp Windsurfen

56-57 Feriencamp Segeln

58-59 Sportcamp Veluwemeer

60-61 Familienskifahrt Ostern

62-63 Angebote von „Be Strong for Kids“

ab S. 64 **In eigener Sache**

66-67 Sportberatung des Netzwerk ActiveOncoKids

68-69 ActiveOncoKids Online-Angebote

70-73 Unsere Partner

74-75 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 "Buddy" (z. B. Freund, Freundin, Bruder, Schwester, Mutter, Vater) mit anmelden!



Siehe auch:
<https://www.activeoncokids.org/zentrum/zentrum-ruhr/>



Unser Team stellt sich vor:



PD 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, 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, 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 Stationssport verantwortlich.

Kontakt: 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, 0234 3229521

Weitere Unterstützer:



Prof. Dr. med. Joachim Boos



Prof. Dr. med. Uta Dirksen



Dr. med. Oliver Basu

Jahresübersicht

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
1 Mi Neujahr	1 Sa Skifreizeit	1 Sa	1 Di	1 Do Tag der Arbeit	1 So
2 Do	2 So Skifreizeit	2 So	2 Mi	2 Fr	2 Mo
3 Fr	3 Mo Skifreizeit	3 Mo	3 Do	3 Sa Rund ums Rad	3 Di
4 Sa	4 Di Skifr. Sporttreff	4 Di	4 Fr	4 So	4 Mi
5 So	5 Mi Skifreizeit	5 Mi	5 Sa	5 Mo	5 Do
6 Mo	6 Do Skifreizeit	6 Do	6 So	6 Di Sporttreff	6 Fr
9 Di Sporttreff	7 Fr Skifreizeit	7 Fr	7 Mo	7 Mi	7 Sa
8 Mi	8 Sa Skifreizeit	8 Sa	8 Di Sporttreff	8 Do	8 So
9 Do	9 So	9 So	9 Mi	9 Fr	9 Mo Pfingstmontag
10 Fr	10 Mo	10 Mo	10 Do	10 Sa	10 Di Sporttreff
11 Sa	11 Di Sporttreff	11 Di Sporttreff	11 Fr	11 So	11 Mi
12 So	12 Mi	12 Mi	12 Sa	12 Mo	12 Do
13 Mo	13 Do	13 Do	13 So	13 Di Sporttreff	13 Fr
14 Di Sporttreff	14 Fr	14 Fr	14 Mo Schwimmkurs	14 Mi	14 Sa Bogenschießen
15 Mi	15 Sa Golfen	15 Sa Klettern	15 Di Schwimmkurs	15 Do	15 So
16 Do	16 So	16 So	16 Mi Schwimmkurs	16 Fr	16 Mo
17 Fr	17 Mo	17 Mo	17 Do Schwimmkurs	17 Sa	17 Di Sporttreff
18 Sa Wintersporttag	18 Di Sporttreff	18 Di Sporttreff	18 Fr Karfreitag	18 So	18 Mi
19 So	19 Mi	19 Mi	19 Sa Klettern	19 Mo	19 Do
20 Mo	20 Do	20 Do	20 So	20 Di Sporttreff	20 Fr Elburg-WE f. Fam.
21 Di Sporttreff	21 Fr	21 Fr	21 Mo Ostermontag	21 Mi	21 Sa Elburg-WE f. Fam.
22 Mi	22 Sa	22 Sa Skifreizeit	22 Di Schwimmkurs	22 Do	22 So Elburg-WE f. Fam.
23 Do	23 So	23 So Skifreizeit	23 Mi Schwimmkurs	23 Fr	23 Mo
24 Fr	24 Mo	24 Mo Skifreizeit	24 Do Schwimmkurs	24 Sa Surfen/Rudern	24 Di Sporttreff
25 Sa Skifr. Eislaufen	25 Di Sporttreff	25 Di Skifreizeit	25 Fr	25 So	25 Mi
26 So Skifreizeit	26 Mi	26 Mi Skifreizeit	26 Sa Surfen/Rudern	26 Mo	26 Do
27 Mo Skifreizeit	27 Do	27 Do Skifreizeit	27 So	27 Di Sporttreff	27 Fr
28 Di Skifr. Sporttreff	28 Fr	28 Fr Skifreizeit	28 Mo	28 Do	28 Sa
29 Mi Skifreizeit		29 Sa Skifreizeit	29 Di Sporttreff	29 Do Christi Himmelfahrt	29 So Inliner/Longboard
30 Do Skifreizeit		30 So	30 Mi	30 Fr	30 Mo
31 Fr Skifreizeit		31 Mo		31 Sa Klettern	

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 Di	1 Fr	1 Mo	1 Mi	1 Sa Allerheiligen	1 Mo
2 Mi	2 Sa	2 Di Sporttreff	2 Do	2 So	2 Di Sporttreff
3 Do	3 So	3 Mi	3 Fr	3 Mo	3 Mi
4 Fr	4 Mo	4 Do	4 Sa	4 Di Sporttreff	4 Do
5 Sa Surfen/Rudern	5 Di	5 Fr	5 So	5 Mi	5 Fr
6 So	6 Mi	6 Sa Outdoor-Klettern	6 Mo	6 Do	6 Sa
7 Mo	7 Do	7 So	7 Di Sporttreff	7 Fr	7 So
8 Di Sporttreff	8 Fr	8 Mo	8 Mi	8 Sa Cheerleader	8 Mo
9 Mi	9 Sa	9 Di Sporttreff	9 Do	9 So	9 Di Sporttreff
10 Do	10 So	10 Mi	10 Fr	10 Mo	10 Mi
11 Fr	11 Mo	11 Do	11 Sa	11 Di Sporttreff	11 Do
12 Sa	12 Di	12 Fr	12 So	12 Mi	12 Fr
13 So	13 Mi	13 Sa	13 Mo Schwimmkurs	13 Do	13 Sa
14 Mo Schwimmkurs	14 Do	14 So	14 Di Schwimmkurs	14 Fr	14 So
15 Di Schwimmkurs	15 Fr	15 Mo	15 Mi Schwimmkurs	15 Sa Klettern	15 Mo
16 Mi Schwimmkurs	16 Sa	16 Di Sporttreff	16 Do Schwimmkurs	16 So	16 Di Sporttreff
17 Do Schwimmkurs	17 So	17 Mi	17 Fr	17 Mo	17 Mi
18 So	18 Mo Tenniskurs	18 Do	18 Sa	18 Di Sporttreff	18 Do
19 Sa	19 Di Tenniskurs	19 Fr	19 So	19 Mi	19 Fr
20 So	20 Mi Tenniskurs	20 Sa	20 Mo Schwimmkurs	20 Do	20 Sa
21 Mo Schwimmkurs	21 Do Tenniskurs	21 So	21 Di Schwimmkurs	21 Fr	21 So
22 Di Schwimmkurs	22 Fr WE Elburg / Tennisk.	22 Mo	22 Mi Schwimmkurs	22 Sa	22 Mo
23 Mi Schwimmkurs	23 Sa Elburg-WE f. Jugendl.	23 Di Sporttreff	23 Do Schwimmkurs	23 So	23 Di
24 Do Schwimmkurs	24 So Elburg-WE f. Jugendl.	24 Mi	24 Fr	24 Mo	24 Mi
25 Fr	25 Mo	25 Do	25 Sa	25 Di Sporttreff	25 Do
26 Sa	26 Di	26 Fr	26 So	26 Mi	26 Fr
27 So	27 Mi	27 Sa Surfen/Rudern	27 Mo	27 Do	27 Sa
28 Mo	28 Do	28 So Saisonabschluss	28 Di Sporttreff	28 Fr	28 So
29 Di	29 Fr	29 Mo	29 Mi	29 Sa	29 Mo
30 Mi	30 Sa Surfen/Rudern	30 Di Sporttreff	30 Do	30 So	30 Di
	31 So		31 Fr	31 Mo	31 Mi

Aktionstage

Im Rahmen unserer Aktionstage kannst Du eine Vielzahl an neuen Sportarten kennenlernen und ausprobieren.

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

Haben wir mit einer Sportart Dein Interesse geweckt, dann beraten wir Dich nach dem Aktionstag gerne, wie Du die

lieb gewonnene Sportart auch in Deiner Freizeit ausüben kannst.

Zu all unseren Angeboten darfst Du gerne einen Buddy mitbringen (Bruder, Schwester, Freund, Freundin, Elternteil). Je nach Auslastung ist auch mehr als ein Buddy möglich.



Übersicht

10-11 Bogenschießen

12-13 Cheer, Dance & Akrobatik

14-15 Eislaufen

16-17 Golfen - Karnevalsparty

18-19 Inlineskaten & Skateboarden

20-21 Indoor-Kletten

22-23 Outdoor-Klettern

24-25 Rudern

26-27 Rund ums Rad **NEU**

28-29 Windsurfen, SUP & Kanu

30-31 Wintersporttag



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. kannst Du diese tolle Sportart ausprobieren und bei Gefallen auch regelmäßig betreiben.



Termine	14.06.2025
Uhrzeit	11:00 - 14:00 Uhr
Veranstalter:	Bogensportclub-Essen e.V. (https://bogensportclub-essen.de/)
Ort:	Vereinsgelände an der Lierfeldstraße, Essen (gegenüber der Einfahrt zum Recyclinghof, Lierfeldstr. 49, 45326 Essen)
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Mindestalter 12 Jahre
Leistungen	Bogenschießen mit Anleitung inkl. Material
Kosten	Keine

Cheer, Dance & Akrobatik

Cheerleading ist ein mannschaftsorientierter Sport, der sich aus einer Mischung aus Turnen, Tanzen, Sprüngen, Akrobatik und Hebungen zusammensetzt. Das heißt, Bewegung und die eigene Körperbeherrschung stehen an erster Stelle.

Die Dolphins Cheerleader Krefeld sind das Aushängeschild des SC Bayer 05 Uerdingen e.V. Die Abteilung "Cheer, Dance & Acrobatics" hat aktuell über 500 Mitglieder.

Sie bieten in allen Altersklassen vom Breitensport bis hin zum Leistungssport Cheerleading in aufeinander aufbauenden Niveaustufen an.

An dem Aktionstag möchten wir gerne gemeinsam mit der Unterstützung aktiver Cheerleader einen kurzen Einblick in alle Bereiche des Cheersports

geben.

Dabei werden verschiedene Stationen durchlaufen, bei denen Du individuell, wie zum Beispiel an Elementen des Turnens, arbeiten kannst.

Außerdem tasten wir uns in Gruppen an leichte Hebungen heran. Der Tag wird mit einem gemeinsamen Tanz abgeschlossen.

Körperliche Voraussetzungen für eine Teilnahme gibt es nicht.



Termine	08.11.2025
Treffpunkt	14:30 Uhr am Haupteingang vom Hallenkomplex
Beginn	15:00 - 17:00 Uhr
Veranstalter	Dolphins Cheer, Dance & Akrobatik, Sportclub Bayer 05 Uerdingen (https://www.scbayer05.de/)
Ort	Löschenhofweg 70, 47829 Krefeld, Halle 4
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Keine
Leistungen	Einblick in alle Bereiche des Cheersports
Kosten	Keine

Eislaufen

Was passt besser zur Winterzeit als Eislaufen?

Am Aktionstag in der Eishalle Essen West kannst Du Deine Winterträume zur Realität machen und Eislaufen lernen. Bei winterlichen Temperaturen und auf schmalen Kufen lernst Du nicht nur das Fortbewegen auf dem Eis, sondern auch verschiedene Tricks.

Das Angebot richtet sich an Anfänger und auch an Fortgeschrittene auf dem Eis. Zunächst werden Dir die wichtigsten Sicherheitsaspekte vermittelt. Außerdem lernst Du die korrekte Handhabung der Schlittschuhe. Anschließend geht es dann auf das Eis. Dort lernst Du die grundlegenden

Fortbewegungstechniken auf dem Eis. Sobald Du Dich sicher fühlst, lernen wir ein paar Tricks und Spielformen auf dem Eis kennen, damit Du Dich sicher auf der Eisfläche bewegen kannst!



Termine (So.)	25.01.2025 (Weiterer Termin folgt im November)
Treffpunkt	10:15 Uhr Schlittschuhverleih u. aufwärmen 10:45-12:00 Uhr Laufzeit
Ort	Eishalle Essen West, Curtiusstr. 2, 45144 Essen (https://www.eje-on-ice.de)
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Empfohlen ab 5 Jahre
Leistungen	Eislaufkurs inkl. Schlittschuhe
Kosten	Keine (bei eigener Anreise)

Golfen - Karnevalsparty

Wir und der Golfclub Wildenrath laden Euch und Eure Freunde sowie Freundinnen herzlich zu unserer Karnevals-Golf-Party (mit Verkleidung) ein, am 15. Februar 2025 anlässlich des Weltkinderkrebstages! .

Die Kooperation mit dem Golfclub hat bereits Tradition und wir verbringen jedes Jahr sonnige Golf-Aktivtage auf der schönen Anlage gemeinsam mit unserem Hauptsponsor, den 12 Zylindern aus Erkelenz. Gemeinsam möchten wir nun erstmalig einen unvergesslichen Tag inklusive Karnevalsfeier voller Spaß und Unterhaltung verbringen.

Das erwartet Euch:

- Eine spannende Golfrunde für Groß und Klein.

- Ein unterhaltsames Programm für die ganze Familie.
- Ein gemütliches gemeinsames Essen.
- Ein Bus wird ab Essen organisiert, um Euch bequem zum Veranstaltungsort und zurück zu bringen.

Wir freuen uns darauf, mit Euch gemeinsam Karneval und den Weltkinderkrebstag zu feiern!

Weitere Infos und Anmeldung bei:

Ronja Beller

E-Mail: Ronja.Beller@uk-essen.de

Tel.: 0201/723-6580



Termin (So.)	15.02.2025
Uhrzeit	12:00 - 17:00 Uhr
Ort	Golf Club Wildenrath Am Golfplatz 1, 41844 Wegberg (https://www.gc-wildenrath.de/)
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Mindestalter 6 Jahre
Leistungen	Golfen inkl. Ausrüstung, unterhaltsames Programm und gemeinsames Essen für die ganze Familie; An- u. Abreise mit dem Reisebus ab Essen.
Kosten	Keine

Inlineskaten & Skateboarden

Freu dich auf Spaß, Bewegung und Gemeinschaft! Beide Sportarten verbessern Deine Koordination, stärken die Muskeln und fördern die Ausdauer. Unsere erfahrenen und einfühlsamen Teamer berücksichtigen dabei Deine individuellen Bedürfnisse. Beim Inlineskaten, einer dynamischen Ausdauersportart, lernst Du nicht nur grundlegende Techniken, wie das sichere Bremsen und die richtigen Techniken zur Fortbewegung, sondern erlebst auch eine spielerische Förderung Deiner motorischen Fähigkeiten, Balance und Wendigkeit. Das Longboardfahren, eine sanfte Skateboardvariante, ist nicht nur eine effektive Form der Fortbewegung, sondern auch eine ganzheitliche körperliche Betätigung. Hier vermitteln wir nicht nur das

sichere Fahren, sondern ggf. auch fortgeschrittenere Techniken wie Carven, Sliden und das sichere Bewältigen von verschiedenen Strecken. In beiden Sportarten steht nicht nur die physische Gesundheit im Fokus, sondern auch die Förderung der sozialen Interaktion und des Teamgeistes in der Lerngruppe.



Termine (Sa.)	29.06.2025
Uhrzeit	11:00 - 15:00 Uhr
Ort	Surfschule WestUfer, Kemnader See Oveneystraße 71, 44797 Bochum (https://westufer-kemnade.de)
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Empfohlen ab 6 Jahre
Leistungen	Kurs inkl. Material u. Schutzausrüstung
Kosten	Keine

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. 22-23



Termine (Sa.)	15.03. 19.04. 31.05. 15.11.2025
Uhrzeit	12:30 - 15:00 Uhr (Bitte pünktlich erscheinen!)
Ort	Kletterpütt, DAV Sektion Essen, Twentmannstr. 125, 45326 Essen (https://www.dav-essen.de)
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Empfohlen ab 5 Jahre
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.)	06.09.2025
Uhrzeit	10:00 - 15:00 Uhr
Ort	Klettergarten Isenberg Am Isenberg 25, 45529 Hattingen (https://www.dav-essen.de/klettern/isenberg/)
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Mindestalter 8 Jahre, falls vorhanden bitte einen Fahrradhelm mitbringen
Leistungen	Kletterkurs inkl. Sicherungsgurt
Kosten	Keine (bei eigener Anreise)

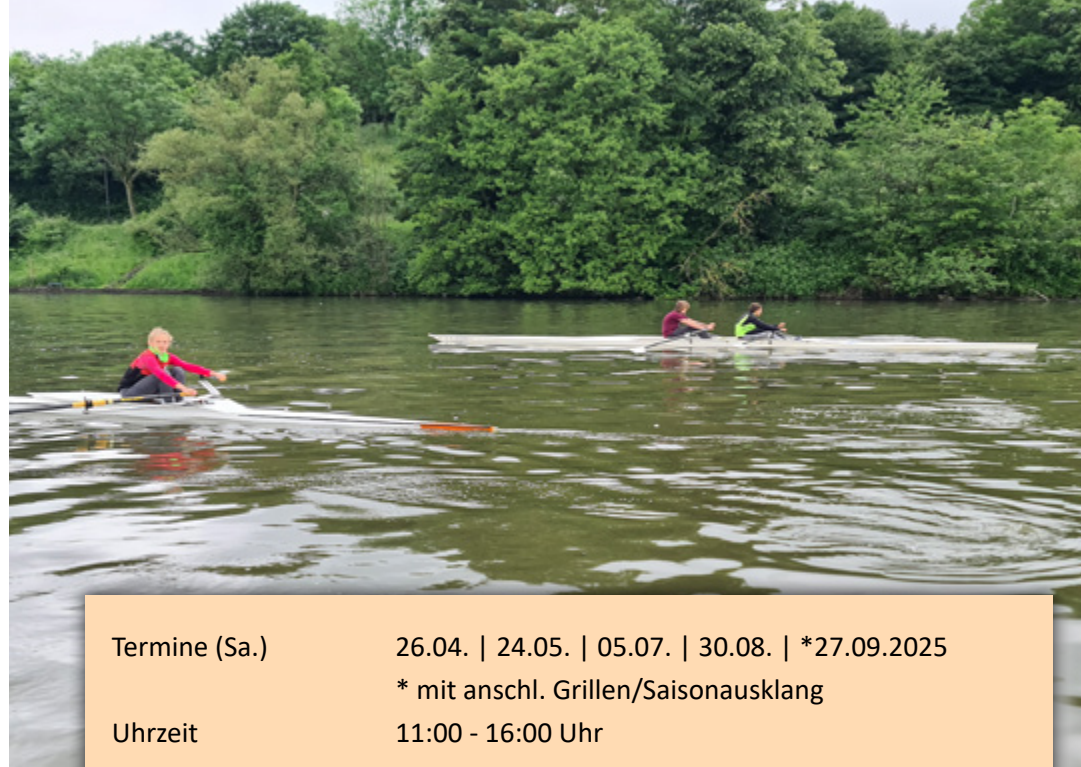
Rudern

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 06.07.2025

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



Termine (Sa.)	26.04. 24.05. 05.07. 30.08. *27.09.2025 * mit anschl. Grillen/Saisonausklang
Uhrzeit	11:00 - 16:00 Uhr
Ort	Bootshaus der Ruhr-Uni Bochum, Kemnader See Oveneystraße 71, 44797 Bochum
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Mindestalter 10 Jahre Jugendschwimmabzeichen Bronze
Leistungen	Ruderkurs inkl. Material und Schwimmweste
Kosten	Keine (bei eigener Anreise)

Rund ums Rad **NEU**

Dieses Angebot umfasst ein Radtraining mit Schwerpunkt auf Sicherheit und Technik, bei dem wertvolle Tipps vermittelt und Beratung rund ums Radfahren angeboten werden. In einem betreuten Parcours können praktische Übungen absolviert werden, um das Erlernte direkt anzuwenden. Interessierte haben zudem die Möglichkeit, eine gemeinsame Ausfahrt mit dem Team Rynkeby zu erleben. Der Radtag richtet sich an Radfahrende aller Erfahrungsstufen

– von Einsteiger*innen bis Fortgeschrit-

tenen – und findet in einer unterstützenden und motivierenden Atmosphäre statt. Die Teilnahme bietet eine großartige Gelegenheit, von erfahrenen Profis zu lernen und die Freude am Radfahren zu vertiefen oder neu zu entdecken.



Termine (Sa.)	03. Mai 2025
Uhrzeit	Wird noch bekanntgegeben
Ort	Voraussichtlich Bootshaus der Ruhr-Uni Bochum, Kemnader See Oveneystraße 71, 44797 Bochum
Voraussetzungen	Keine
Leistungen	Eigene Fahrräder bitte mitbringen, ansonsten Ausleihe vor Ort möglich
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 antreibt 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.

Wassersportwochenenden am Veluwemeer und Angebote unserer Kooperationspartner: siehe S. 38-41, 52-55

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.



Termine (Sa.)	26.04. 24.05. 05.07. 30.08. *27.09.2025 * mit anschl. Grillen/Saisonausklang
Uhrzeit	11:00 - 16:00 Uhr
Ort	Surfschule WestUfer, Kemnader See Oveneystraße 71, 44797 Bochum (https://westufer-kemnade.de)
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Mindestalter 8 Jahre, SUP auch jünger Jugendschwimmabzeichen Bronze
Leistungen	Kurse inkl. Material und Neoprenanzug
Kosten	Keine (bei eigener Anreise)

Wintersporttag in Willingen

Wer schon immer gerne mal das Skifahren ausprobieren oder vertiefen möchte, ist hier genau richtig. Dieser Tag richtet sich an Skifahrer (bzw. Skifahrerinteressierte), aber auch an Personen, die einfach nur rodeln oder spazieren gehen möchten.

Das Skigebiet Willingen im Sauerland bietet 17 Pistenkilometer, davon 8 Kilometer blau und 9 Kilometer rot gekennzeichnete Pisten. Die längste Abfahrt ist 2 Kilometer lang. Alle Hänge sind übersichtlich befahrbar und an den Pisten laden Hütten zum Essen und Verweilen ein.

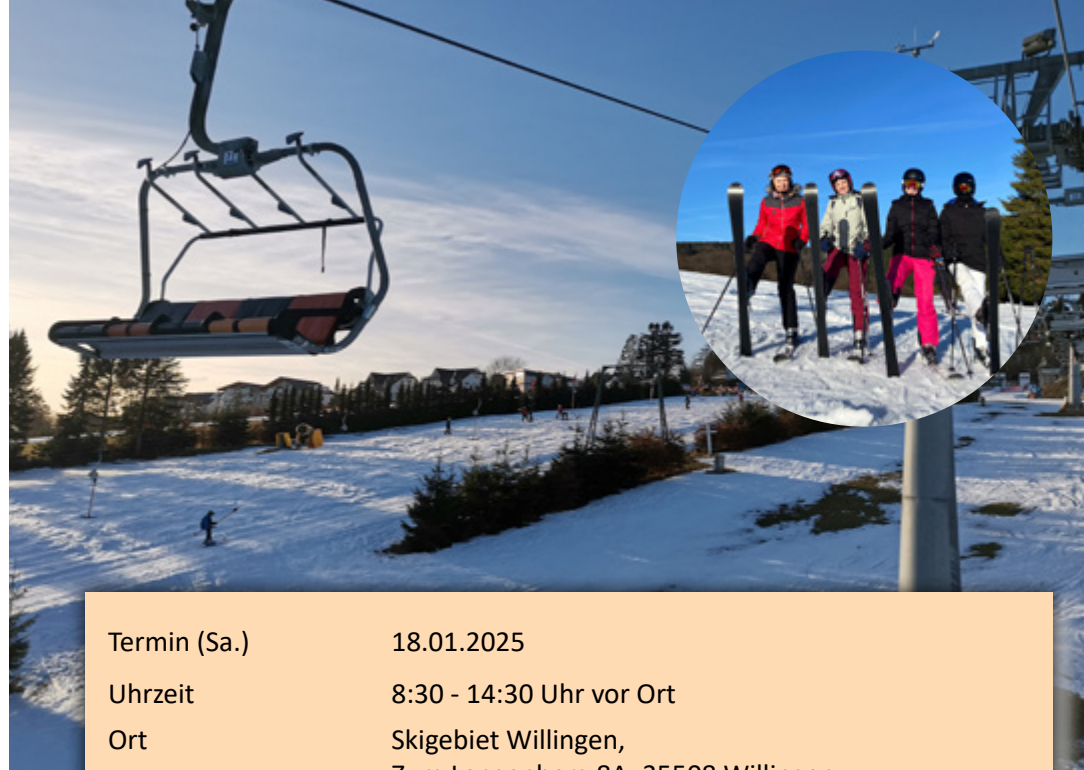
Vor Ort erhältst Du Deine Ausrüstung und wirst in eine Skigruppen (alpin) eingeteilt. Die Anfänger sowie die

Fortgeschrittenen werden durch unsere Teamer betreut.

Wer nur rodeln möchte, kann dies in Eigenregie machen. Bitte eigenen Schlitten mitbringen oder vor Ort selber ausleihen.

Die Rückreise mit dem Bus wird gegen 14:30 Uhr erfolgen. Eine eigene Anreise ist natürlich auch möglich.

An diesem Aktionstag kann die ganze Familie und/oder Einzelpersonen teilnehmen "Skifahren für Anfänger und Fortgeschrittene".



Termin (Sa.)	18.01.2025
Uhrzeit	8:30 - 14:30 Uhr vor Ort
Ort	Skigebiet Willingen, Zum Langenberg 8A, 35508 Willingen (https://www.skigebiet-willingen.de/)
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Mindestalter 6 Jahre
Leistungen	Tagesskipass, Materialausleihe (Ski, Stöcke, Helm Skischuhe), Skikurs, Bustransfer ab Bochum
Kosten	30 € pro Kind, 45 € pro Erw. (ab 18 Jahre)

Freizeiten und Kurse

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

Für die Wassersportwochenenden am Veluwemeer und Grevelingenmeer

sowie die Skifreizeiten benötigt man keine Vorkenntnisse.

Die Schwimmkurse richten sich an Anfänger und Fortgeschrittene. Dort können die Prüfungen für unterschiedliche Schwimmbabzeichen bei unseren Teamern abgelegt werden.



Übersicht

- 34-35 Skifreizeit für Familien vom UK Essen
- 36-37 Skifreizeit für junge Leute
- 38-39 Wassersportwochenende für junge Leute
- 40-41 Wassersportwochenende für Familien
- 42-43 Segelwochenende für Familien und junge Leute
- 44-45 Schwimmkurse
- 46-47 Tenniskurs **NEU**
- 48-48 Sporttreff



Skifreizeit

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

Du hast Deine intensive Krebstherapie beendet und hast Lust auf Bewegung, Spaß und Schnee mit der ganzen Familie? Dann bist Du hier genau richtig!

Dich begleitet unser multiprofessionelles Team des Uniklinikums Essen und das Skiteam der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Universität Bochum. Daher ist es egal, ob Du Anfänger oder Profi bist. Das familienfreundliche Skigebiet Hochzeiger ist Dank seiner hohen Lage sehr schneesicher. Die Unterkunft liegt mitten im Skigebiet. Neben dem

Skifahren erwartest Dich außerdem ein buntes Rahmenprogramm mit vielen gemeinsamen Aktivitäten, u. a. einer Nachtwanderung. Natürlich bleibt aber auch genügend Zeit für Dich und Deine Familie zum Entspannen und Erholen.

Durch die Kinderklinik III, unter Leitung von Prof. Reinhardt, wird diese Familienfreizeit gemeinsam mit dem Pädiatrischen Forschungsnetzwerk sowie dem ActiveOncoKids Zentrum Ruhr für Familien vom UK Essen ermöglicht.

Für alle, schon einmal dabei waren, bieten wir eine Familienskifahrt in den Osterferien durch unseren Kooperationspartner an (siehe S. 60).

Infos & Anmeldung:



Termin	voraussichtlich 07.03. - 14.03.2026
Ort	Skigebiet: Hochzeiger im Pitztal, Österreich (www.pitztal.com)
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Patient in der Kinderonkologie Essen, mind. 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)

Du hast Deine intensive Krebstherapie beendet und hast Lust auf Bewegung, Spaß und Schnee? Dann bist Du hier genau richtig!

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

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

Unter Federführung von Frau Prof. Dr. Dirksen, wird diese Skifreizeit durch die Stiftung Univeritätsmedizin und das Netzwerk ActiveOncoKids möglich.

Für alle, schon einmal dabei waren, bieten wir eine Familienskifahrt in den Osterferien durch unseren Kooperationspartner an (siehe S. 60).



Termin	24.01. - 31.01.2026 31.01. - 07.02.2026
Ort	Kleinwalsertal, Walmendinger Horn und Heuberg Österreich (www.zaferna.de)
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. In den Bungalows werden wir gemeinschaftlich kochen.

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.

Siehe auch:

<https://www.lifetime-sport.com/>



Termin (Fr.-So.)

22.08. - 24.08.2025

Ort

Lifetime-Sport, Campingplatz Veluwe-Strandbad
Flevoweg 5, 8081 PA Elburg

Voraussetzungen

(erwünscht, sonst Rücksprache)

Mindestalter 15 Jahre, Jugendschwimm-
abzeichen Bronze (erwünscht)

Leistungen

Wassersportunterricht inkl. Material und Neoprenanzug, Unterkunft in Steinbungalows oder Holzhäusern, Kosten für die Verpflegung (gemeinschaftliches Kochen), Transfer ab Bochum

Kosten

50 € 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. In den Bungalows werden wir gemeinschaftlich kochen.

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.

Siehe auch:

<https://www.lifetime-sport.com/>



Termin (Fr.-So.)	20.06. - 22.06.2025
Ort	Lifetime-Sport, Campingplatz Veluwe-Strandbad Flevoweg 5, 8081 PA Elburg
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Alter ca. 6 Jahre, Jugendschwimm- abzeichen Bronze erwünscht
Leistungen	Wassersportunterricht inkl. Material und Neopren- anzug, Unterkunft in Steinbungalows, Kosten für die Verpflegung (gemeinschaftliches Kochen), Transfer ab Bochum oder eigene Anreise
Kosten	50 € 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. Die 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.

Siehe auch:

<https://www.brouwersdam.nl/de>



Findet im September 2026 wieder statt!

Termin (Fr.-So.)	
Ort	Zeil- und Surfzentrum Brouwersdam Ossenhoek 1, 3254 MH Ouddorp
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	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	90 € pro Person, Segelgrundschein (30 € zahlbar vor Ort)

Schwimmkurse

... mit der Möglichkeit ein Schwimmabzeichen 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 Schwimmabzeichen (Seepferdchen und Jugendschwimmabzeichen Bronze, Silber oder Gold) zu absolvieren.

In den Oster-, Sommer- und Herbstferien bieten wir Euch jeweils einen Schwimmkurs an. Die Kurse bestehen aus drei (Ostern) 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., jeweils 1 Stunden)	14.04.	15.04. 22.04.	16.04. 23.04.	17.04. 24.04.
Sommerferien: (Mo.-Do., jeweils 1 Stunde)	14.07. 21.07.	15.07. 22.07.	16.07. 23.07.	17.07. 24.07.
Herbstferien: (Mo.-Do., jeweils 1 Stunde)	13.10. 20.10.	14.10. 21.10.	15.10. 22.10.	16.10. 23.10.



Termine	Oster-, Sommer- und Herbstferien 2025
Uhrzeit	12:00 - 13:00 Uhr (Oster-, Sommer- u. Herbstferien)
Ort	WasserWelten Bochum, Hallenbad Querenburg Hustadtring 157, 44801 Bochum
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Keine
Leistungen	Schwimmkurs mit Option auf Schwimmabzeichen
Kosten	Keine

Tennisspielen **NEU**

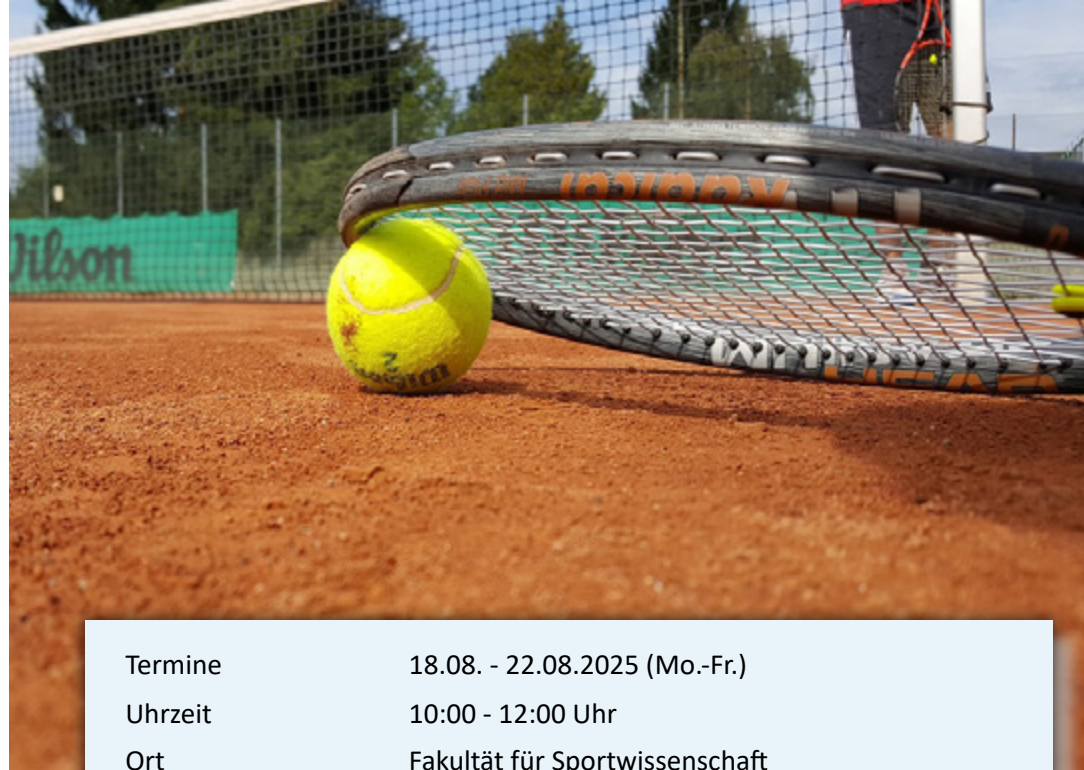
... Bewegung, Geselligkeit und Spielfreude

Tennisspielen verbindet körperliche Aktivität mit Spaß und fördert gleichzeitig die motorischen Fähigkeiten. Durch das Wechselspiel von kurzen Sprints, präzisen Schlägen und strategischem Denken wird die Muskulatur trainiert, die Kondition verbessert und der Geist gefordert.

Für krebserkrankte Personen bietet das Tennisspielen eine besondere Möglichkeit, Körper und Geist zu stärken. Der Sport verbessert die Beweglichkeit, baut Stress ab und schenkt ein Gefühl der Leichtigkeit. Gleichzeitig fördert das gemeinsame Spiel das Selbstvertrauen und stärkt den sozialen Zusammenhalt.

Tennis ist ein Sport für jede Altersklasse und kann individuell an verschiedene Leistungsniveaus angepasst werden. Das gilt auch für Menschen mit schweren Erkrankungen und/oder körperlichen Einschränkungen.

Mach mit und erlebe, wie viel Freude und Energie Tennisspielen Dir schenken kann!



Termine	18.08. - 22.08.2025 (Mo.-Fr.)
Uhrzeit	10:00 - 12:00 Uhr
Ort	Fakultät für Sportwissenschaft Gesundheitscampus-Nord 10, 44801 Bochum
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Mind. 10 Jahre, Anfänger + leicht Fortgeschrittene
Leistungen	Tenniskurs, 5 x 2 Stunden
Kosten	Keine (Tennisschläger können kostenfrei ausgeliehen werden.)

Sporttreff Essen

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.

[Siehe auch:](https://www.activeoncokids.org/zentrum/zentrum-ruhr/)

<https://www.activeoncokids.org/zentrum/zentrum-ruhr/>

(Flyer)



Termine & Uhrzeit

Dienstags v. 17:30 - 18:30 Uhr

Ort

Bardelebenstraße 9, 45147 Essen
(BMV Schule Essen Holsterhausen)

Voraussetzungen

Keine

(erwünscht, sonst Rücksprache)

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 Dich zu den Angeboten und beraten Dich natürlich bei

individuellen Fragen und Problemen.

Die Familienskifahrt nach Valmorel wird von einem unserer Teamer begleitet. Dieser steht Dir vor Ort mit Rat und Tat zur Seite.

Übersicht

- 52-53 Windsurf-Clique
- 54-55 Feriencamp Windsurfen (Bochum)
- 56-57 Feriencamp Segeln (Essen)
- 58-59 Sportcamp Veluwemeer (NL-Elburg)
- 60-61 Familienskifahrt Ostern nach La Rosière (Frankreich)
- 62-63 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:
<https://westufer-kemnade.de>



Termine	Der Tag wird noch bekanntgegeben (April bis Oktober 2024)
Uhrzeit	16:30 - 18:30 Uhr
Ort	Surfschule WestUfer, Kemnader See Oveneystraße 71, 44797 Bochum
Veranstalter	Surfschule WestUfer, Kuhne-Isselstein GbR (www.westufer-kemnade.de/kids-und-co/)
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 Windsurfen

... in Bochum am Kemnader See

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

Sie begleiten Dich beim Windsurfen, egal ob Du Anfänger oder Fortgeschrittener bist. Falls der Wind mal ausbleibt, kann man alternativ auch mit den Stand-Up-Paddling-Boards den See

erkunden, Longboarden ausprobieren oder andere coole Landeinheiten unternehmen.

Umkleidemöglichkeiten sind vorhanden sowie sanitäre Anlagen.

Siehe auch:

<https://westufer-kemnade.de>



Termine

Sommerferien

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

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

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



Ort	Surfschule WestUfer, Kemnader See Oveneystraße 71, 44797 Bochum
Veranstalter	Surfschule WestUfer, Kuhne-Isselstein GbR
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Jugendschwimmabzeichen Bronze
Leistungen	Kurse inkl. Material und Neo, Sommerferien: inkl. VDWS Windsurf-Grundschein oder VDWS SUP-Lizenz
Kosten Sommerferien	Windsurfen (10-13 Jahre): 195 € p. P. (inkl. Buddy) Windsurfen (14-18 Jahre): 175 € p. P. (inkl. Buddy) SUP (ab 8 Jahre): 90 € p. P. (inkl. Buddy)

Feriencamp Segeln

... in Essen am Baldeneysee (Haus Scheppen)

Das Sport-Haus Scheppen wird von der Sport Jugend Essen (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/>
(Angebot: Segelspielplatz)



Termine	1. + 6. Sommerferienwoche
Uhrzeit	09:00 - 16:00 Uhr
Ort	Sport Haus Scheppen, Baldeneysee Hardenbergufer 384, 45326 Essen
Veranstalter	Sport Jugend Essen im Essener Sportbund e. V. Plankstraße 42, 45147 Essen
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Ab 7 Jahre, Jugendschwimmabzeichen Bronze
Leistungen	Segelunterricht inkl. Material, Verpflegung und Getränke
Kosten	auf Anfrage

Sportcamp Veluwemeer

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

Direkt am Veluwemeer, einem der größten Stehviere 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 kannst Du zweimal täglich in der von Dir ausgewählten Sportart aktiv werden.

Die Sporteinheiten werden von den Teamern von Lifetime-Sport betreut und richten sich nach Deinem 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, Riesen trampolin).

Siehe auch:

<https://www.lifetime-sport.com/Camps/Familiensportcamp>



Termin	25.07.-01.08.2025 + 01.08.-08.08.2025
Ort	Lifetime-Sport, Campingplatz Veluwe-Strandbad Flevoweg 5, 8081 PA Elburg
Veranstalter	Lifetime-Sport Kappenstein/Kappenstein GbR
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	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	370 € pro Person (mind. 4 Pers.) oder 1480 € pro Familienbungalow (2 Erw. + 2 Ki.)

Familienskifahrt Ostern

... nach La Rosière - San Bernardo, Frankreich

La Rosière - San Bernardo (1130m - 2800m) liegt unmittelbar an der französisch-italienischen Grenze und ist gemeinsam mit La Thuile eine grenzenlose Skischaukel. Das gesamte Skigebiet bietet ideale Abfahrten für Einsteiger und Fortgeschrittene und ist schneesicher bis Ende April. Die Unterkunft erfolgt in hochwertigen traditionell gebauten Chalets.

Vor Ort werden deutschsprachige Skikurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene von den qualifizierten Teamern oder Skilehrern des Veranstalters SkiBo Tours & Sports angeboten. Außerdem ist eine Reiseleitung, die das Rahmenprogramm organisiert

Skikurse (optional): Fortgeschrittenenkurse für Kinder und Jugendliche
5-18 Jahre: 150 €

von ActiveOncoKids vor Ort.

Für weitere Informationen steht Dir Arno Krombholz zur Verfügung, der seit über 30 Jahren Gruppenreisen veranstaltet (arno.krombholz@rub.de).

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



Termin	12.04. - 19.04.2025
Ort	La Rosière, Frankreich (www.skibo-tours.de)
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), zusätzliche Betreuung durch Arno Krombholz (ActiveOncoKids) und zusätzliches Apartment als Aufenthaltsraum
Kosten	ab 509 € pro Person bei Vollbelegung, inkl. 6-Tages Skipass, Ermäßigung: 5-12 Jahre: 50 €, zusätzlich Kurtaxe

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, Musikkursen, 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 (<https://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 des NAOK mit Betroffenen nach individuellen Bewegungsmöglichkeiten und unterstützen Kliniken und Zentren

beim Auf- und Ausbau von Bewegungs- und Sportangeboten.

Siehe auch:

<https://www.activeoncokids.org/>



Übersicht

- 66-67 Sportberatung des Netzwerk ActiveOncoKids
- 68-69 ActiveOncoKids Online-Angebote
- 70-71 Unsere Partner
- 72-73 Zukunftsprojekt der Stadtwerke Bochum
- 74-75 Jede Spende hilft!



Sportberatung des Netzwerk ActiveOncoKids

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

Hier zeigen wir 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, Annika Reus,

Dr. Miriam Götte

kontakt@activeoncokids.de



So erreichst Du die Sportberatung:
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 findest Du viele interessante Informationen zum Thema Sport mit und nach Krebserkrankungen bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Du kannst mitverfolgen, wie das Netzwerk weiter wächst und welche Bewegungsangebote es in Deinem Umkreis gibt.

Auf unserem Instagram-Kanal laden wir regelmäßig neue Bewegungsideen und kleine Videos hoch, die Dich zum Mitmachen animieren sollen. Außerdem informieren wir über unsere nächsten Sportangebote und zeigen Dir Eindrücke von vergangenen Aktionstagen. Auf unserem YouTube-Kanal findest Du

komplette Sporteinheiten, die Du zu Hause oder auf der Station durchführen kannst. Sie behandeln unterschiedliche Themen sowie Altersgruppen und sind vom Schwierigkeitsgrad frei wählbar.

Schau gerne vorbei und besuche unsere Homepage unter:



www.activeoncokids.de

Oder folgt uns auf:



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



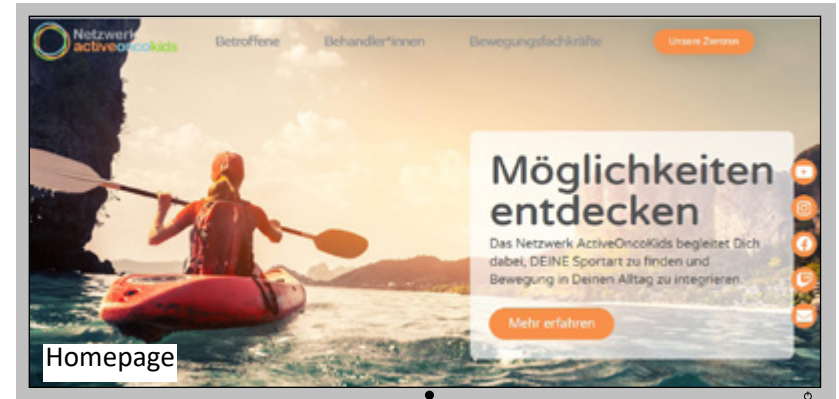
[Netzwerk Activeoncokids](https://www.youtube.com/NetzwerkActiveoncokids)



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



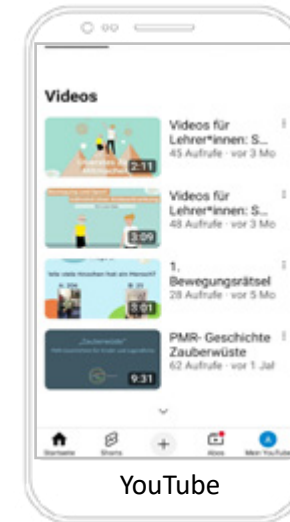
<https://www.linkedin.com/company/netzwerkactiveoncokids>



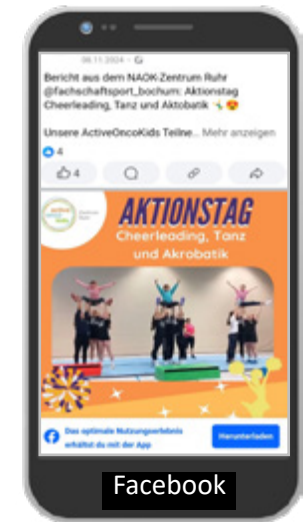
Homepage



Instagram



YouTube



Facebook

Unsere Partner



Essener Elterninitiative
zur Unterstützung krebskranker Kinder e.V.



Bulldogs for Kids e.V.



Zukunftsprojekt der Stadtwerke Bochum

Die **Stadtwerke Bochum** haben im Rahmen ihrer Zukunftsprojekte das Sportprogramm des ActiveOncoKids, Zentrum Ruhr, in den Jahren 2023 und 2024 unterstützt. Durch ihre großzügige Förderung wurde das wegweisende Projekt „Naturesport statt Klinik: aktive Kinder und Jugendliche nach einer Krebserkrankung“ möglich gemacht. Insgesamt stellen die Stadtwerke Bochum über zwei Jahre hinweg finanzielle Mittel in Höhe von 40.000 Euro bereit. Dank dieser Unterstützung konnten spezielle Wassersportgeräte angeschafft

werden, darunter Tandem-Stand-Up-Paddling-Boards, Sit-on-Top-Kajaks, kippichere Windsurfbretter sowie leichte Kindersegel. Diese moderne Ausstattung ermöglicht es Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit unterschiedlichen körperlichen Einschränkungen, uneingeschränkt an den Wassersportaktivitäten des ActiveOnco-Kids, Zentrum Ruhr, teilzunehmen. Bochum hat sich damit zu einem Vorreiter in der inklusiven Sportlandschaft im Bereich Natur- und Wassersport entwickelt, insbesondere rund um den Kemnader See und entlang der Ruhr.



Neben der Anschaffung von Ausrüstung hat die finanzielle Unterstützung der Stadtwerke Bochum auch dazu beigetragen, dass zahlreiche Sportangebote kostenfrei oder gegen eine geringe Gebühr zugänglich gemacht werden konnten. So wurde es möglich, Menschen aus sozial schwächeren Verhältnissen eine Teilnahme zu ermöglichen und ihnen den Zugang zu einer neuen, lebensbegleitenden Sportart zu eröffnen.

Unser besonderer Dank gilt den Stadtwerken Bochum für ihr beeindruckendes Engagement und ihre großzügige Förderung. Ihr Beitrag hat nicht nur die Sportförderung

für Menschen mit Handicap in der Region gestärkt, sondern auch einen nachhaltigen Einfluss auf das Leben und Wohlbefinden zahlreicher Kinder und Jugendlicher ausgeübt. Dieses Engagement wird noch lange nachwirken und bleibt ein leuchtendes Beispiel für eine zukunftsorientierte Unterstützung in unserer Gesellschaft.



Ein Zukunftsprojekt der

**STADTWERKE
BOCHUM**



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 jede Spende.
Vielen Dank!**

Spendenkonto:

Ruhr-Universität Bochum

IBAN: DE19 4305 0001 0001 2200 11

Verwendungszweck: 473 534 0005 + ggf. Firma/Institut bitte angeben!





Wir freuen uns auf Dich!

ActiveOncoKids, Zentrum Ruhr
Gesundheitscampus-Nord 10
44801 Bochum

www.activeoncokids.org/zentrum/zentrum-ruhr/
E-Mail: activeoncokids-ruhr@rub.de
Tel.: 0234 32-29521