

A background image of several sailboats with red and yellow sails on a body of water under a blue sky with white clouds. The sailboats are reflected in the water.

SPORTANGEBOTE SOMMER 2019

.....

FÜR ERKRANKTE KINDER,
JUGENDLICHE, JUNGE ERWACHSENE
UND IHRE FREUNDE

INHALTSVERZEICHNIS

4-5	Über Uns	Wassersportwochenende für junge Leute am Veluwemeer	24-25
6-7	Terminübersicht	Tauchwochenende am Grevelingenmeer	26-27
8-9	Klettern	Wander- und Kletterwochenende in der Eifel	28-29
10-11	Tauchen	Angebote unserer Partner - Info & Übersicht	30-31
12-13	Segeln	Windsurf-Clique (Bochum/Kemnader See)	32-33
14-15	Windsurfen	Feriencamp Windsurfen (Bochum/Kemnader See)	34-35
16-17	Rudern	Feriencamp Segeln (Essen/Baldeneysee)	36-37
18-19	Stand-Up-Paddling & Kanu	Sportcamp Veluwemeer (NL-Elburg, junge Leute & Familien)	38-39
20-21	Freizeiten - Info & Übersicht	Erfahrungsbericht	40-41
22-23	Wassersportwochenende für Familien am Veluwemeer	Unsere Partner und Unterstützer	42-43

ÜBER UNS

ActiveOncoKids Zentrum Ruhr

Das ActiveOncoKids Zentrum Ruhr hat sich zum Ziel gesetzt, Sportangebote im Ruhrgebiet und Münsterland für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Krebs oder anderen schweren Erkrankungen anzubieten und Betroffene auf dem Weg zu einer passenden Sportart zu unterstützen. Besonders Natursportarten sind ein elementarer Baustein unseres Konzeptes. Gerne beraten und helfen wir aber auch außerhalb der hier genannten Angebote. Sprich uns einfach an!

Eingebettet ist das ActiveOncoKids Zentrum Ruhr in das deutschlandweite Netzwerk ActiveOncoKids. Die Kernaufgabe des Netzwerks ist die Beratung von Betroffenen, deren Familien, Ärzten, Therapeuten, Lehrern und Trainern bei Unsicherheiten und Problemen rund um die Themen Sport und Bewegung in Schule, Freizeit, Verein und Therapie. Weitere Schwerpunkte sind Forschung, Vernetzung und der Ausbau von Bewegungsangeboten in ganz Deutschland. Mehr Infos gibt es auf der Homepage des Netzwerks (www.activeoncokids.de) oder per E-Mail (kontakt@activeoncokids.de).

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

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.

arno.krombholz@rub.de
0234 3228451

Prof. Dr. Joachim Boos hat in Münster eine klinische Oberarztstelle und die Professur für „Experimentelle Pädiatrische Onkologie“. Eines seiner Arbeitsfelder ist Sport und Bewegungsförderung für Kinder und Jugendliche mit chronischen Erkrankungen und Langzeitfolgen einer Krebstherapie.

boosj@uni-muenster.de
0251 8347865



TERMINÜBERSICHT

12.4. -11.10. **Windsurf-Clique:** immer freitags 16.30-18.30 Uhr (S. 32)

Sa. 04.5. **Tauchen** 12-16 Uhr (S. 10)

Sa. 18.5. **Windsurfen, SUP & Kanu** 11-16 Uhr (S. 14, 18)

Mo. 20.5. **Rudern** 16-20 Uhr (S. 16)

So. 26.5. **Segeln** 12-16 Uhr (S. 12)

Sa. 01.6. **Tauchen** 12-16 Uhr (S. 10)

Do. 13.6. **Rudern** 16-20 Uhr (S. 16)

Sa. 15.6. **Windsurfen, SUP & Kanu** 11-16 Uhr (S. 14, 18)

So. 16.6. **Segeln** 12-16 Uhr (S. 16)

28.6.-30.6. **Wassersportwochenende für junge Leute** (S. 24)

05.7.-07.7. **Wassersportwochenende für Familien** (S. 22)

*Gemeinsam sind wir unschlagbar!
Bei allen Angeboten kannst und sollst
du gerne einen Freund, eine Freundin,
ein Geschwisterkind oder sonstigen
Buddy mit anmelden!*

 Schnuppertage

 Freizeiten

 Angebote unserer Partner

So. 07.7

Segeln 12-16 Uhr (S. 16)

15.7.-18.7.

Feriencamp Windsurfen (14-18 J.) jeweils 14:30-17:30 (S. 34)

15.7.-19.7.

Feriencamp Segeln 9-16 Uhr (S. 36)

Fr. 19.7.

Windsurfen, SUP & Kanu 11-16 Uhr (S. 14, 18)

29.7.-01.8.

Feriencamp Windsurfen (14-18 J.) jeweils 14:30-17:30 (S. 34)

09.8.-16.8.

Sportcamp Veluwemeer (S. 38)

12.8.-22.8.

Feriencamp Windsurfen (14-18 J.) jeweils Mo-Do: 14:30-17:30 (S. 34)

19.8.-23.8.

Feriencamp Segeln 9-16 Uhr (S. 36)

So. 08.9.

Segeln 12-16 Uhr (S. 16)

27.9.-29.9.

Wander- und Kletterwochenende (S. 28)

27.9.-29.9.

Tauchwochenende (S. 26)

Sa. 05.10.

Tauchen 12-16 Uhr (S. 10)

Sa. 02.11.

Tauchen 12-16 Uhr (S. 10)

Sa. 09.11.

Klettern 12-15 Uhr (S. 8)

15.7. - 23.8.

Feriencamp Windsurfen (9-13 J.) jeweils Mo-Fr 10-14 Uhr (S. 34)

KLETTERN

Klettern macht physisch und psychisch stark und schult das Körpergefühl. Du lernst, Probleme als Herausforderungen zu sehen und sich 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.



Foto: Andrea Bovinkelmann | © LSB NRW

Wann

06.04.2019

09.11.2019

12.00-15.00 Uhr



Wo

Essen, Kletterpütt
(DAV, Sektion Essen)
Twentmannstraße 125
45326 Essen
(www.dav-essen.de)

Wer

Mindestalter 6 Jahre

Leistungen

Kletterkurs inkl.
Sicherungsgurt

Kosten

Keine (bei eigener Anreise)

**Wander- und
Kletterwochenende, Eifel:
siehe Freizeiten S. 28-29**

TAUCHEN

Die Faszination unter Wasser zu atmen und das Gefühl der Schwerelosigkeit zu erleben, lässt einen kaum noch los, wenn man das erste Mal mehrere Minuten im Schwimmbad unter Wasser verweilen durfte. Ein noch intensiveres Erleben der Unterwasserwelt ergibt sich in natürlicher Umgebung, wenn man kleinen und großen Fischen in die Augen schauen kann.

Wir erarbeiten uns die Basics in einem Hallenbad zunächst beim Umgang mit Brille, Schnorchel und Flossen, bevor dann die ersten Versuche mit Druckluftflaschen unter fachkundiger Anleitung unserer Teamer im Schwimmbad gemacht werden. Im und unter Wasser sind viele Handicaps, die sportliche Aktivitäten an Land erschweren, kaum noch spürbar.



Wann

04.05.2019

01.06.2019

05.10.2019

02.11.2019

jeweils 12.00-16.00 Uhr

Wo

Essen,

Nord-Ost-Bad

Schonnebeckhöfe 60

45309 Essen

(www.sgz-nord-ost-bad.de)

Wer

Mindestalter 12 Jahre

Jugendschwimmabzeichen Bronze

(falls nicht vorhanden:

Rücksprache erbeten)

Leistungen

Schnupper-Tauchkurs

für Anfänger und

Fortgeschrittene

(ca. 3 Stunden)

Tauchausrüstung

(ABC-Ausrüstung

Druckluftflasche/

Atemregler

Tarierweste)

Kosten

Keine (bei eigener Anreise)

Tauchfreizeit

Grevelingenmeer/Ouddorp:

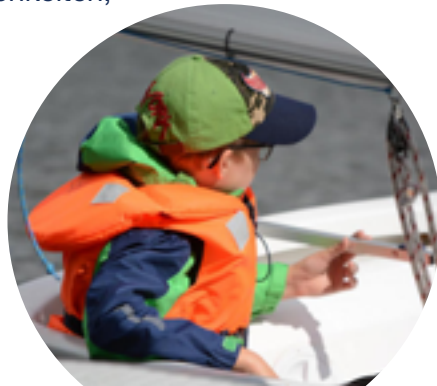
siehe Freizeiten S. 26-27

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 auf unterschiedlichen Bootstypen (z. B. Optimist, 420er, Folkeboot) und unsere Teamer begleiten Dich auf Deinem Weg zum selbständigen Segeln bis zum Erwerb des Segel-Grundscheins. Die Auswahl des Bootstyps richtet sich an Deinen Möglichkeiten, aber ggf. auch an körperlichen Einschränkungen aus.



Wann

26.05.2019

16.06.2019

07.07.2019

08.09.2019

jeweils 12.00-16.00 Uhr

Wo

Essen, Baldeneysee
Sport Haus Scheppen
(Sport Jugend Essen)
Hardenbergufer 384
45326 Essen

Wer

Mindestalter 6 Jahre
Jugendschwimmabzeichen Bronze
(falls nicht vorhanden:
Rücksprache erbeten)

Leistungen

Segelkurs
Segelboote
Schwimmwesten

Kosten

Keine (bei eigener Anreise)

An diesen Terminen kann man
auch Stand-Up-Paddling
und Kanadier fahren.

**Mehrtägige Angebote:
siehe Wochenend-Freizeiten
und Angebote unserer
Kooperationspartner ab S. 20**

WINDSURFEN

Man hält den Wind in den Händen und spürt, wie die Windkraft das Surfbrett antreibt und es nahezu schwerelos über das Wasser gleitet. Durch die unterschiedlichen Wind-, Wasser und Wetterbedingungen werden immer wieder neue Erfahrungen gesammelt und es werden faszinierende Erlebnisse in der Natur ermöglicht.

Wir begleiten Dich bei Deinen ersten Startversuchen auf dem Surfbrett bis hin zum Trapezsurfen, Wasserstart und der Powerhalse. Mit unterschiedlichen Brett- und Segelgrößen können wir die meisten Handicaps ausgleichen. So kannst Du beispielsweise Dein Gleichgewicht zunächst auf einem Windsurfskatamaran trainieren oder die ersten Startversuche mit einem extrem leichten, aufblasbaren Rigg probieren.

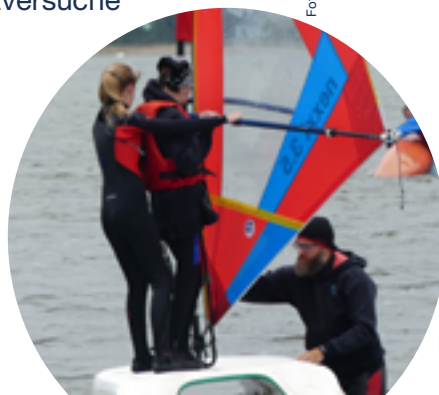


Foto: Mareike Mehl | © WestUfer GbR

Wann
18.05.2019
15.06.2019
19.07.2019
jeweils 11.00-16.00 Uhr

Wo
Kemnader See
Surfschule WestUfer
Bootshallen Gibraltar
Oveneystraße 71
44797 Bochum
(www.westufer-kemnade.de)



Wer
Mindestalter 8 Jahre
Jugendschwimmabzeichen Bronze
(falls nicht vorhanden:
Rücksprache erbeten)

Leistungen
Windsurfkurs für Einsteiger
und Fortgeschrittene
Windsurfingmaterial
(Surfbrett, Rigg, Neoprenanzug)

Kosten
Keine (bei eigener Anreise)
An diesen Terminen kann man
auch Stand-Up-Paddling
und Kanu fahren.

Mehrtägige Angebote:
siehe **Wochenend-Freizeiten**
und **Angebote unserer**
Kooperationspartner ab S. 20

Infos & Anmeldung: Tel.: 0234 3229521 | E-Mail: activeoncokids-ruhr@rub.de

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. Bei Interesse ist auch die Teilnahme an einer ActiveOncoKids Ruderregatta möglich!



Fotos: Andrea Bovinkelmann | © LSB NRW

Wann
20.05.2019
13.06.2019
jeweils 16.00-20.00 Uhr

Wo
Kemnader See
Bootshaus der
Ruhr-Uni Bochum
Bootshallen Gibraltar
Oveneystraße 71
44797 Bochum

Wer
Mindestalter ca. 10 Jahre
Jugendschwimmabzeichen Bronze
(falls nicht vorhanden:
Rücksprache erbeten)

Leistungen
Ruderkurs
Unterschiedliche Ruderboote
Schwimmwesten

Kosten
Keine (bei eigener Anreise)



SUP + KANU

Die Kombination aus körperlicher Aktivität und Naturerlebnis ist die Faszination dieser Sportarten.

Egal ob gemütliches Wanderpaddeln oder sportlichere Varianten: Kanufahren und Stand-Up-Paddling können auf nahezu allen Gewässern, zum Beispiel auf Flüssen und Seen, betrieben werden.

Stand-Up-Paddling verbindet zudem die Elemente des Wellenreitens und des Paddels. Die Einsatzmöglichkeiten sind sehr vielfältig und reichen vom Tourenpaddeln auf Seen und Flüssen über das Wellenreiten bis hin zum Fitnessstraining und Yoga auf dem SUP-Board.

Unsere Teamer begleiten Dich von den ersten Paddelversuchen bis hin zum Tourenpaddeln. Wir verfügen auch über sehr kippstabile (Sit-on-Top) Kajaks und Stand-Up-Paddling Boards, auf denen man mit vielen Handicaps den Sport stehend, kniend oder auch sitzend ausüben kann.



Foto: Mareike Mohr | © WestUfer GbR

Wann
18.05.2019
15.06.2019
19.07.2019
jeweils 11.00-16.00 Uhr
(www.westufer-kemnade.de)

Wo
Kemnader See
Surfschule WestUfer
Bootshallen Gibraltar
Oveneystraße 71
44797 Bochum
(www.westufer-kemnade.de)



Wer
Mindestalter 6 Jahre
Jugendschwimmabzeichen Bronze
(falls nicht vorhanden:
Rücksprache erbeten)

Leistungen
Stand-Up-Paddling und
Kanu Einführung
Boards & Boote
Paddel
Neoprenanzug

Kosten
Keine (bei eigener Anreise)

An diesen Terminen kann
man auch Windsurfen.
(ab 8 Jahre)

**Mehrtägige Angebote:
siehe Wochenend-Freizeiten
und Angebote unserer
Kooperationspartner ab S. 20**

FREIZEITEN

Im Rahmen unserer Wochenendfreizeiten könnt Ihr von morgens bis abends aktiv sein. Unsere fachkundigen Teamer begleiten Euch bei Euren sportlichen Aktivitäten.

Für die Wassersportwochenenden in Elburg benötigt man keine Vorkenntnisse. Für eine Teilnahme an dem Wander-/Kletterwochenende und dem Tauchwochenende wird empfohlen, vorher einen Schnuppertag in der Sportart zu besuchen.

Bei Fragen wendet Euch gerne an uns.



ÜBERSICHT

22-23

**Wassersportwochenende für Familien
am Veluwemeer**

24-25

**Wassersportwochenende für junge
Leute am Veluwemeer**

26-27

**Tauchwochenende für Familien, Jugendliche und
junge Erwachsene am Grevelingenmeer**

28-29

**Wander- und Kletterwochenende für Familien,
Jugendliche und junge Erwachsene in der Eifel**

WASSERSPORTWOCHE NENDE

... für Familien in NL-Elburg am Veluwemeer

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. Elburg liegt am nordöstlichen Ende des Veluwemeers und ist mit dem Auto aus dem Rheinland, Ruhrgebiet und Münsterland in ca. 2 Stunden zu erreichen. Das stehiefe Wasser sowie die reichhaltige Vielfalt der niederländischen Heide- und Randmeerlandschaft mit ihrer guten touristischen Infrastruktur bieten ideale Voraussetzungen zum Windsurfen, Segeln, Kanufahren, Stand-Up-Paddling sowie alternativen Sportmöglichkeiten im, auf und am Wasser. Die Unterkünfte sind direkt am Wasser gelegen. 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. Getränke sind ebenfalls inklusive.

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 auch individuelle Lösungen erprobt werden, um die Wassersportarten auch nach der Freizeit selbständig auszuüben.

Wann

Fr. 05.07.2019
bis
So. 07.07.2019

Wo

Lifetime-Sport
Campingplatz Veluwe-Strandbad
Flevoweg 5
8081 PA Elburg
(www.lifetime-sport.com)

Wer

Mindestalter 6 Jahre
Jugendschwimmabzeichen Bronze
(falls nicht vorhanden:
Rücksprache erbeten)

Leistungen

Wassersportunterricht
für Einsteiger
und Fortgeschrittene
Wassersportmaterial
(inkl. Neoprenanzüge)
Unterkunft in Steinbungalows
Verpflegung
eigene Anreise oder
Transfer ab Münster

Kosten

130 Euro pro Person



WASSERSPORTWOCHENENDE

... für junge Leute in NL-Elburg am Veluwemeer (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. Elburg liegt am nordöstlichen Ende des Veluwemeers und ist mit dem Auto aus dem Rheinland, Ruhrgebiet und Münsterland in ca. 2 Stunden zu erreichen. Das stehtiefe Wasser sowie die reichhaltige Vielfalt der niederländischen Heide- und Randmeerlandschaft mit ihrer guten touristischen Infrastruktur bieten ideale Voraussetzungen zum Windsurfen, Segeln, Kanufahren, Stand-Up-Paddling sowie alternativen Sportmöglichkeiten im, auf und am Wasser. Die Unterkünfte sind direkt am Wasser gelegen. 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. Getränke sind ebenfalls inklusive.

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 auch individuelle Lösungen erprobt werden, um die Wassersportarten auch nach der Freizeit selbständig auszuüben.

Wann

Fr. 28.06.2019
bis
So. 30.06.2019

Wo

Lifetime-Sport
Campingplatz Veluwe-Strandbad
Flevoweg 5
8081 PA Elburg
(www.lifetime-sport.com)

Wer

Mindestalter 15 Jahre
Jugendschwimmabzeichen Bronze
(falls nicht vorhanden:
Rücksprache erbeten)

Leistungen

Wassersportunterricht
für Einsteiger
und Fortgeschrittene
Wassersportmaterial
(inkl. Neoprenanzüge)
Unterkunft in Steinbungalows
Verpflegung
Transfer ab Bochum

Kosten

130 Euro pro Person



TAUCHWÖCHENENDE

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

Das Grevelingenmeer in Zeeland ist wegen seines klaren Wassers sowie der einzigartigen Pflanzen- und Tierwelt eines der schönsten Tauchreviere in unserer Umgebung.

Die Unterbringung erfolgt in kleinen komfortablen Beachlodges im zentral gelegenen Zeil- & Surfzentrum Brouwersdam, die alle über eine eigene Terrasse, Heizung, Bad und Elektrizität verfügen (www.brouwersdam.nl/de/stay/beachlodges.html).

Aufbauend auf unsere Schnuppertage im Nord-Ost-Bad werden die notwendigen theoretischen und praktischen Inhalte zum Freiwasser-Tauchen vermittelt und Du erlebst, in Begleitung unseres erfahrenen Tauchteams, Deine ersten Tauchgänge im Grevelingenmeer.



Wann
Fr. 27.09.2019
bis
So 29.09.2019

Wo
Zeil- und Surfzentrum Brouwersdam
Ossenhoek 1 (Kabellaarsbank)
3253 MH Ouddorp
(www.brouwersdam.nl/de)

Wer
Mindestalter 12 Jahre
(18 Jahre ohne Begleitung der Eltern)
Jugendschwimmabzeichen Bronze
(falls nicht vorhanden:
Rücksprache erbeten)

Leistungen
Tauchunterricht für Teilnehmer mit Vorerfahrungen im Schwimmbad
Tauchausrüstung (inkl. Neoprenanzüge)
Unterkunft in Beach-Lodges
(2-8 Personen)
Halbpension im Restaurant des Zeil- & Surfzentrum Brouwersdam
Transfer ab Bochum
Transfers vor Ort

Kosten
150 Euro pro Person

WANDER + KLETTERWOCHE NENDE

... in der Eifel für Familien, Jugendliche und junge Erwachsene

Mit Blick auf den Naturpark Eifel, oberhalb des kleinen Örtchens Blens, sind wir in der Düsseldorfer Eifelhütte des Deutschen Alpenvereins untergebracht (www.dav-duesseldorf.de/huetten/eifelhuette/).

Die Selbstversorger-Hütte bietet mit einigen Mehrbettzimmern Platz für bis zu 60 Personen. Beim Kochen legen wir gemeinsam Hand an. Die Hütte dient als Stützpunkt für Unternehmungen an den Kletterfelsen des Rurtals sowie für Wanderungen im Nationalpark Eifel. Zusammen mit unseren Teamern kannst Du die umliegenden Naturfelsen bezwingen und/oder bei einer Wanderung den Nationalpark Eifel erleben.



Fotos: Andrea Bownikelmann | ©LSE NRW

Wann
Fr. 27.09.2019
bis
So. 29.09.2019

Wo
Düsseldorfer Eifelhütte
(DAV, Sektion Düsseldorf)
Hausener Gasse 5
52385 Nideggen
(www.dav-duesseldorf.de/wo-liegt-die-eifelhuette)

Wer
Mindestalter 10 Jahre
(15 Jahre ohne Begleitung der Eltern)

Leistungen
Kletterkurs
(inkl. Sicherungsgurte)
Wandertour
Übernachtung
Verpflegung

Kosten
80 Euro
(bei eigener Anreise)

Infos & Anmeldung: Tel.: 0234 3229521 | E-Mail: activeoncokids-ruhr@rub.de

ANGEBOTE UNSERER PARTNER

Die folgenden Sportangebote werden nicht vom ActiveOncoKids, Zentrum Ruhr angeboten, sondern von unseren Kooperationspartnern. Wir stellen den Kontakt her und vermitteln Euch zu den Angeboten und beraten Euch natürlich bei individuellen Fragen und Problemen.



ÜBERSICHT

32-33

Windsurf-Clique
(Bochum/Kemnader See)

34-35

Feriencamp Windsurfen
(Bochum/Kemnader See)

36-37

Feriencamp Segeln
(Essen/Baldeneysee)

38-39

Sportcamp Veluwemeer
(NL-Elburg, für junge Leute & Familien)

WINDSURF 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.

Die Windsurf-Clique findet jeden Freitagnachmittag statt. Dort wird unter Anleitung der Teamer von WestUfer gesurft. Ist mal zu wenig Wind vorhanden, könnt Ihr alternative Sportmöglichkeiten am See nutzen (Stand-Up-Paddling oder Longboarden).



Foto: Mareike Mohr | © WestUfer GbR



Wann

Immer freitags 16.30-18.30 Uhr
(vom 12.04.-11.10.2019)

Wo

Kemnader See
Surfschule WestUfer
Bootshallen Gibraltar
Oveneystraße 71
44797 Bochum
(www.westufer-kemnade.de)

Wer

Jugendliche ab 10 Jahre
Jugendschwimmabzeichen Bronze
VDWS-Windsurfing Grundschein (Junior)
(falls nicht vorhanden: Rücksprache erbeten)
Bei Jugendlichen unter 18 Jahren
müssen die Eltern vor Ort sein

Veranstalter

WestUfer
Mohr/Bücking GbR
Holtlingstr. 6b
44795 Bochum

Leistungen

Windsurfkurs für Einsteiger
und Fortgeschrittene
Windsurfingmaterial
(Surfbrett, Rigg, Neoprenanzug)
Die Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern.

Kosten

250 Euro pro Person
für die gesamte Saison
(Freund oder Geschwisterkind inkl.)
eigene Anreise

Infos & Anmeldung: Tel.: 0234 3229521 | E-Mail: activeoncokids-ruhr@rub.de

FERIENCAMP WINDSURFEN

... in Bochum am Kemnader See

Die Feriencamps am Kemnader See finden in den Sommerferien NRW montags bis freitags, 10.00-14.00 Uhr (9-13 Jahre) und montags bis donnerstags, 14.30-17.30 Uhr (14-18 Jahre), statt.

Die Teamer von WestUfer 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 erobern oder Euch im Longboarden ausprobieren.



Wann

15.07.-19.07.

22.07.-26.07.

29.07.02.08.

05.08.-09.08.

12.08.-16.08.

19.08.-23.08.

jeweils 10.00-14.00 Uhr
ohne Übernachtung

Kinder/Jugendliche 9-13 Jahre

Wann

15.07.-18.07.

29.07.-01.08.

12.08.-15.08.

19.08.-22.08.

jeweils 14.30-17.30 Uhr
ohne Übernachtung

Jugendliche 14-18 Jahre

Veranstalter

WestUfer

Mohr/Bücking GbR

Holtingstr. 6b

44795 Bochum

Wo

Kemnader See

Surfschule WestUfer

Bootshallen Gibraltar

Oveneystraße 71

44797 Bochum

(www.westufer-kemnade.de -
'Windsurf Feriencamps')

Kosten

9-13 Jahre: 165 Euro pro Person
14-18 Jahre: 145 Euro pro Person
(Freund oder Geschwisterkind inkl.)
eigene Anreise

Leistungen

Windsurfkurs für Einsteiger
und Fortgeschrittene
Windsurfingmaterial
(Surfbrett, Rigg, Neoprenanzug)
Nutzung Stand-Up-Paddling Boards

Voraussetzungen

Jugendschwimmabzeichen Bronze
(falls nicht vorhanden:
Rücksprache erbeten)

Infos & Anmeldung: Tel.: 0234 3229521 | E-Mail: activeoncokids-ruhr@rub.de

FERIENCAMP SEGELN

... in Essen (Haus Scheppen) am Baldeneysee

Das Sport-Haus Scheppen wird von der Sport Jugend Essen (www.sportjugendessen.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.



Wann

15.07.-19.07.2019
19.08.-23.08.2019
täglich 9.00-16.00 Uhr
(ohne Übernachtung)

Wo

Essen
Baldeneysee
Sport Haus Scheppen
(Sport Jugend Essen)
Hardenbergufer 384
45239 Essen

Wer

Kinder/Jugendliche
von 7-12 Jahren
Jugendschwimmabzeichen Bronze
(falls nicht vorhanden:
Rücksprache erbeten)

Veranstalter

Sport Jugend Essen im
Essener Sportbund e. V.,
Plankstraße 42
45147 Essen

Leistungen

Segelunterricht oder andere
(Wasser-) Sportangebote
Material (z. B. Segelboote
Schwimmwesten, Kanadier)
Verpflegung und Getränke

Kosten:

50 Euro pro Person

Siehe auch:

www.segelspielplatz.de
(Feriensegelkurse)

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 stehtiefe Wasser sowie die reichhaltige Vielfalt der niederländischen Heide- und Randmeerlandschaft mit ihrer guten touristischen Infrastruktur bieten 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).



Wann
09.08.-16.08.2019
(mit Übernachtung)

Wo
Lifetime-Sport
Campingplatz
Veluwe-Strandbad
Flevoweg 5
8081 PA Elburg
(www.lifetime-sport.com)

Wer
Mindestalter ohne Eltern 15 Jahre
Jugendschwimmabzeichen Bronze
(falls nicht vorhanden:
Rücksprache erbeten)



Veranstalter
Lifetime-Sport
Kappenstein/Kappenstein GbR
Stensstr. 19
44795 Bochum

Leistungen
Wassersportunterricht für
Einsteiger und Fortgeschrittene
(zwei Einheiten/Tag)
Wassersportmaterial auch
außerhalb der Kurszeiten
(inkl. Neoprenanzüge)
Unterkunft in Steinbungalows
(6-8 Personen)

Kosten
225 Euro pro Person
oder 1.165 Euro für einen
Familien-Bungalow

Siehe auch:
www.lifetime-sport.com
(Angebote/Sportcamps/
Familiensportcamp)

Infos & Anmeldung: Tel.: 0234 3229521 | E-Mail: activeoncokids-ruhr@rub.de

UNSERE PARTNER



Gerne können Sie unser Projekt durch eine Spende unterstützen. Eine Spendenquittung kann ausgestellt werden. Mit Ihrer Spende können wir unseren Materialpool ausbauen (Windsurfing, Kanu, SUP, Rudern usw.).

Wir freuen uns über jeden Beitrag.

Ruhr-Universität Bochum

IBAN:

DE53 4305 0001 0001 4868 28

Verwendungszweck:

**Spende Finanzstelle 4735 3400 05
Sport bei Krebs**

ERFAHRUNGSBERICHT

Bericht Wassersportwochenende in Elburg 2018

Raus aus dem Alltäglichen und Eintauchen in den Natursport
Vom 29.06.-01.07.2018 fand das Wassersportwochenende in Elburg am Veluwemeer mit 26 Teilnehmern statt. Unter der Leitung des ActiveOncoKids-Betreuerteams, welches sich aus Ärzten und Sportwissenschaftlern zusammensetzt, sowie der tatkräftigen Unterstützung der Lehrer der Wassersportschule Lifetime-Sport in Elburg, konnten die Teilnehmer Windsurfen, Stand-Up-Paddling und Kajakfahren sowie die Grundzüge des Katamaransegelns erlernen und erleben.

Wie schon in den vergangenen Jahren hat sich wieder gezeigt: Die Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen können viel mehr als sie sich selbst zunächst zutrauen! Davon waren auch die Begleitpersonen (Familienmitglieder oder Freunde) überzeugt.

Die intensive Betreuung der zum Teil sehr stark gehandicapten Teilnehmer erforderte sehr viel Engagement, Kreativität und auch handwerkliches Geschick, um allen eine Teilhabe an den Wassersportangeboten zu ermöglichen.

So wurden beispielsweise unterschiedliche Sitzkonstruktionen erprobt, um einer Rollstuhlfahrerin das Kajakfahren im Sitzen zu ermöglichen, während sie das Katamaransegeln liegend erleben konnte. Nach den sportlichen Aktivitäten wurden beim gemeinsamen Abendessen nicht nur die Erlebnisse des Tages ausgetauscht, sondern es fand auch Beratung statt, wie man die lieb gewonnenen Sportarten lebensbegleitend betreiben kann.

Notizen & Termine:



WIR FREUEN UNS AUF DICH!

ActiveOncoKids, Zentrum Ruhr
Gesundheitscampus-Nord 10
44801 Bochum

Projektleitung:
Dr. Miriam Götte
Dr. Arno Krombholz
Prof. Dr. Joachim Boos

E-Mail: activeoncokids-ruhr@rub.de
Tel.: 0234 3229521