



FÜR JEDES ALTER GEEIGNET

Bereits seit 2010 schafft die gemeinnützige Kommunikationskampagne Pink Ribbon Deutschland mehr Aufmerksamkeit für das Thema Brustkrebs in Deutschland: für gesunde Frauen im Hinblick auf die Früherkennung der Krankheit, für Betroffene und ihre Familien und auch für deren Umfeld.

Pink Ribbon Deutschland rückt mit Unterstützung prominenter BotschafterInnen und bundesweiten Aktionen die Erkrankung, die in Deutschland eine von acht Frauen betrifft, stärker in das Bewusstsein aller. Dabei setzt die Kommunikation auf eine positive Aufklärung und Infos rund um einen gesunden Lebensstil.

Offizielle Webseiten und Social Media:

www.pinkribbon-deutschland.de

www.schleifenroute.de

www.pink-kids.de

www.facebook.com/PinkRibbonDeutschland

www.instagram.com/pinkribbon.deutschland

GEMEINSAM NOCH STÄRKER

Haben wir dein Interesse geweckt?

Dann melde dich gerne bei uns und komm zu einer unverbindlichen Schnupperstunde vorbei.

Wir bieten regelmäßig Gruppenkurse für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Unsere verschiedenen Boote sind für ein, zwei, vier Personen oder größere Teams geeignet. Der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Erlebnis stehen im Vordergrund.

Einsteigen & Mitmachen:

Wenn du das Paddeln im Outrigger einmal ausprobieren möchtest, bist du herzlich eingeladen! Begleitpersonen aus dem Familien- und Freundeskreis zum Mit- oder Mitmachen sind ebenfalls Willkommen! Wir freuen uns auf dich!

Kontaktiere uns für weitere Informationen unter:

paddeln@pinkribbon-deutschland.de

0931 3040 8484



[WWW.PINKRIBBON-DEUTSCHLAND.DE](http://www.pinkribbon-deutschland.de)



Vielen Dank an:



WWW.PINKRIBBON-DEUTSCHLAND.DE

PADDELN GEGEN BRUSTKREBS mit Pink Ribbon Deutschland



Bewegung auf dem Wasser,
draußen in der Natur, ob alleine oder
im Team – das tut einfach gut!

GESUND WERDEN, GESUND BLEIBEN

Regelmäßige körperliche Aktivität kann das persönliche Risiko an bestimmten Krebsarten wie Brustkrebs zu erkranken deutlich reduzieren. In der Nachsorge einer Brustkrebserkrankung kann Sport in den allermeisten Fällen bei der Genesung helfen. Es geht dabei immer um die maßvolle Bewegung, im Rahmen der eigenen Möglichkeiten – nicht um »höher, schneller, weiter«!

Die Grundlagen für das »Pink Paddling« wurden in den 90er Jahren von einem kanadischen Sportmediziner gelegt, der gezeigt hat, dass das Paddeln die Lymphfunktion, die Muskulatur, das gesamte Immunsystem und vor allem die Seele sehr positiv beeinflusst. Körperliche Veränderungen, wie zum Beispiel eine schmerzhaftes Schonhaltung nach Operation oder Konditionsverlust, können durch gezieltes Training verbessert werden.

GUT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Wir bieten Frauen nach einer Brustkrebserkrankung und ihrem Umfeld die Gelegenheit, diesen sympathischen Sport zu betreiben. In Kooperation mit der Olympiapark München GmbH / Regattastrecke Oberschleißheim wurden für den Raum München die Voraussetzungen hierfür geschaffen.

Unter Anleitung erfahrener TrainerInnen lassen sich die ersten Paddelschläge auf dem ruhigen Wasser der Olympia-Regattaanlage optimal erproben. Wir arbeiten mit speziellen Outrigger-Booten, das sind ursprünglich polynesisches Boote, die auch von AnfängerInnen gefahren werden können.

KOPF FREIMACHEN UND MUT FÜR NEUES FASSEN

Die Ziele lauten:

- **den Kopf freibekommen und die Erkrankung sowie Alltagsprobleme für einen Moment hinter sich lassen**
- **Gemeinschaft erleben**
- **fit werden und eigene Stärken erfahren**
- **aktiv sein und die eigene Gesundheit (wieder) in die Hand nehmen**

Im Boot kann man sich die Kraft beim Paddeln selbst einteilen, so lässt sich langsam einsteigen und die Intensität mit der Zeit individuell steigern. Wichtig für PatientInnen ist eine ärztliche Bestätigung, dass die Teilnahme am beaufsichtigten Paddeltraining im Rahmen der gesundheitlichen Verfassung unbedenklich ist.

