



Sportangebote 2020

Für erkrankte Kinder,
Jugendliche, junge Erwachsene
und ihre Freunde



Inhaltsverzeichnis

4-5 Über uns

6-7 Jahresübersicht

8-9 Inklusives Sportfest

ab S. 10 Schnuppertage

12-13 Klettern

14-15 Tauchen

16-17 Segeln

18-19 Windsurfen

20-21 Rudern

22-23 SUP + Kanu

24-25 Boxen

ab S. 26 Freizeiten

28-29 Skifreizeit

30-31 Wassersportwochenende für junge Leute

32-33

Wassersportwochenende für Familien

34-35

Tauchwochenende

36-37

Klettertag

38-39

Ruderregatta/Wassersporttag

ab S. 40

Angebote unserer Partner

42-43

Windsurf-Clique

44-45

Feriencamp Windsurfen

46-47

Feriencamp Segeln

48-49

Sportcamp Veluwemeer

50-51

Tauchen

52-53

Familienskifahrt Ostern

54-55

Unsere Partner

56-57

Erfahrungsbericht/Rückblick 2019

58-59

Blick in die Zukunft

Über uns

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.

Die Sportangebote werden in Form von Schnuppertagen und Freizeiten angeboten. Die Schnuppertage 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.

Gerne beraten und helfen wir aber auch außerhalb der hier genannten Angebote. Sprich uns einfach an!

- Unser Motto lautet:
- Gemeinsam sind wir unschlagbar!
- Bei allen Angeboten kannst und sollst
- Du gerne einen Freund, eine Freundin,
- ein Geschwisterkind oder sonstigen
- Buddy mit anmelden!



Dr. Miriam Götte ist als Sportwissenschaftlerin am Uniklinikum 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.

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



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.

Kontakt: boosj@uni-muenster.de, 0251 8347865



Christopher Blosch ist Sportwissenschaftler an der Ruhr-Uni Bochum und am Uniklinikum Essen. Er arbeitet an der Schnittstelle zwischen beiden Einrichtungen und ist im Zentrum Ruhr für die Nachsorgesportangebote, als auch am Klinikum für den Ambulanzsport verantwortlich.

Kontakt: Christopher.Blosch@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 3227666

Jahresübersicht

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

Schnuppertage

Freizeiten

*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 Mi	1 Sa	1 Di	1 Do	1 So	1 Di
2 Do	2 So	2 Mi	2 Fr	2 Mo	2 Mi
3 Fr	3 Mo	3 Do	3 Sa	3 Di	3 Do
4 Sa	4 Di	4 Fr	4 So	4 Mi	4 Fr
5 So	5 Mi	5 Sa	5 Mo	5 Do	5 Sa
6 Mo	6 Do	6 So	6 Di	6 Fr	6 So
7 Di	7 Fr	7 Mo	7 Mi	7 Sa Klettern	7 Mo
8 Mi	8 Sa	8 Di	8 Do	8 So	8 Di
9 Do	9 So	9 Mi	9 Fr	9 Mo	9 Mi
10 Fr	10 Mo	10 Do	10 Sa	10 Di	10 Do
11 Sa	11 Di	11 Fr	11 So	11 Mi	11 Fr
12 So	12 Mi	12 Sa Segeln Ruderregatta	12 Mo	12 Do	12 Sa
13 Mo	13 Do	13 So	13 Di	13 Fr	13 So
14 Di	14 Fr	14 Mo	14 Mi	14 Sa Tauchen	14 Mo
15 Mi	15 Sa	15 Di	15 Do	15 So	15 Di
16 Do	16 So	16 Mi	16 Fr	16 Mo Boxen	16 Mi
17 Fr	17 Mo	17 Do	17 Sa	17 Di	17 Do
18 Sa	18 Di	18 Fr	18 So	18 Mi	18 Fr
19 So	19 Mi	19 Sa Tauchen	19 Mo	19 Do	19 Sa
20 Mo	20 Do	20 So	20 Di	20 Fr	20 So
21 Di	21 Fr Tauch WE	21 Mo	21 Mi	21 Sa	21 Mo
22 Mi	22 Sa Segeln	22 Di	22 Do	22 So	22 Di
23 Do	23 So Tauch WE	23 Mi	23 Fr	23 Mo	23 Mi
24 Fr	24 Mo	24 Do	24 Sa	24 Di	24 Do
25 Sa	25 Di	25 Fr	25 So	25 Mi	25 Fr
26 So	26 Mi	26 Sa	26 Mo	26 Do	26 Sa
27 Mo	27 Do	27 So Klettertag	27 Di	27 Fr	27 So
28 Di	28 Fr	28 Mo Boxen	28 Mi	28 Sa	28 Mo
29 Mi	29 Sa Windsurfen/SUP	29 Di	29 Do	29 So	29 Di
30 Do	30 So	30 Mi	30 Fr	30 Mo	30 Mi
31 Fr	31 Mo		31 Sa		31 Do

Inklusives Sportfest

... unter dem Motto „GEMEINSAM stark.... – Du und ich, aktiv und BEWEGT“

im Rahmen des Landesaktionsplans “Sport und Inklusion in Nordrhein-Westfalen 2019 bis 2022 – Gemeinsam für eine inklusive Sportlandschaft“ wurde Essen als Standort für das Sportfest im Regierungsbezirk Düsseldorf ausgewählt.

Zusammen mit dem ActiveOncoKids Zentrum Ruhr, dem Uniklinikum Essen, dem DJK Franz Sales Haus e.V. und der Staatskanzlei NRW, gestaltet der Essener Sportbund e.V. am 06.06.2020 auf der Sportanlage “Am Hallo” einen bunten und abwechslungsreichen Tag, bei dem sowohl Menschen mit, als auch ohne

Behinderung die vielfältigen Angebote der Essener Sportvereine sowie weitere Angebote kennenlernen und ausprobieren können. Im Sinne des Gemeinschaftsgedankens sollen neben den Angeboten von Behindertensportvereinen vor allem die inklusiven Angebote im Fokus stehen, bei denen Menschen mit einer Einschränkung oder einer chronischen Erkrankung teilnehmen können.

Alle Interessenten der ActiveOncoKids, egal ob jung oder alt, sind an diesem Tag herzlich eingeladen.



Termin	06.06.2020
Uhrzeit	12:00 - 17:00 Uhr
Ort	Sportanlage “Am Hallo” Ernestinenstraße 57, 45141 Essen
Kosten	Keine (bei eigener Anreise)

Schnuppertage

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

Alle Sportarten werden unter fachkundiger Anleitung von speziell geschulten Trainerinnen und Trainern durchgeführt, die eine Teilnahme für Jedermann möglich machen.

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

12-13 Klettern

14-15 Tauchen

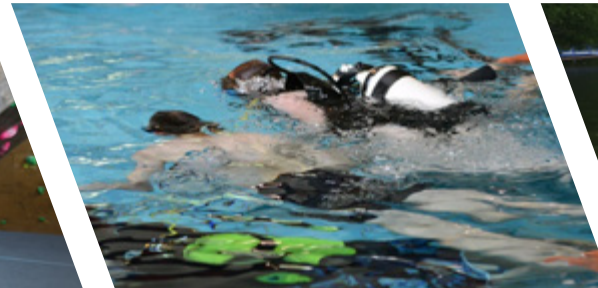
16-17 Segeln

18-19 Windsurfen

20-21 Rudern

22-23 SUP + Kanu

24-25 Boxen



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 Freizeiten S. 36-37



Termine	21.03.2020	25.04.2020	07.11.2020
Uhrzeit	12:30 - 15:00 Uhr		
Ort	Kletterpütt, DAV Sektion Essen Twentmannstr. 125, 45326 Essen		
Voraussetzungen	Mindestalter 6 Jahre (erwünscht, sonst Rücksprache)		
Leistungen	Kletterkurs inkl. Sicherungsgurt		
Kosten	Keine (bei eigener Anreise)		

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.

Tauchwochenende am
Grevelingenmeer und Angebote
unserer Kooperationspartner:
siehe S. 34-35, 50-51



Termine	09.05.2020	27.06.2020
	19.09.2020	14.11.2020
Uhrzeit	12:30 - 16:00 Uhr	
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Nord-Ost-Bad Schonnebeckhöfe 60, 45309 Essen	
Voraussetzungen	Mindestalter 12 Jahre (erwünscht, sonst Rücksprache)	
Leistungen	Tauchkurs inkl. kompletter Tauchausrüstung	
Kosten	Keine (bei eigener Anreise)	

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 Deine Möglichkeiten, aber ggf. auch an körperlichen Einschränkungen aus.

An diesen Terminen kannst Du auch SUP und Kanadier fahren.

Wassersportwochenenden am
Veluwemeer und Angebote unserer
Kooperationspartner:
siehe S. 34-37, 50-51



Termine	24.05.2020	14.06.2020
	22.08.2020	12.09.2020
Uhrzeit	12:00 - 16:00 Uhr	
Ort	Sport Haus Scheppen, Baldeneysee Hardenbergufer 384, 45326 Essen	
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Mindestalter 6 Jahre Jugendschwimmabzeichen Bronze	
Leistungen	Segelkurs inkl. Schwimmwesten	
Kosten	Keine (bei eigener Anreise)	

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.

An diesen Terminen kannst Du auch SUP und Kanadier fahren.

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



Termine	23.05.2020	13.06.2020	29.08.2020
Uhrzeit	11:00 - 16:00 Uhr		
Ort	Surfschule WestUfer, Kemnader See Oveneystraße 71, 44797 Bochum		
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Mindestalter 8 Jahre Jugendschwimmabzeichen Bronze		
Leistungen	Windsurfskurs 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.

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

Ruderregatta/Wassersporttag
in Leipzig:
siehe S. 38



Termine	18.05.2020	15.06.2020
Uhrzeit	16:00 - 20:00 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)	

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 Fitnesstraining 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.

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




Termine	23.05.2020	13.06.2020	29.08.2020
Uhrzeit	11:00 - 16:00 Uhr		
Ort	Surfschule WestUfer, Kemnader See Oveneystraße 71, 44797 Bochum		
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Mindestalter 8 Jahre Jugendschwimmabzeichen Bronze		
Leistungen	SUP- und Kanu-Einführung inkl. Material und Neoprenanzug		
Kosten	Keine (bei eigener Anreise)		

Boxen

Die Sportart Boxen vereint Technik, Kondition, Strategie und Koordination und bietet sich vor allem für ältere Kinder und Jugendliche an. Vom leichten Konditionstraining, bis hin zu einfachen Schlagtechniken beinhaltet das Boxen vielfältige Möglichkeiten deinen ganzen Körper und Geist zu fordern.

Leichtes Bewegen oder richtig Auspowern – Du entscheidest wie weit Du gehen willst. Erlerne mit

erfahrenen Trainern die Grundzüge des Boxens und erlebe die Gemeinschaft und den Teamgeist dieser spannenden Kampfsportart. Durch das Boxen kannst Du Deine Fitness und Koordination verbessern und Erschöpfung, Wut und Frust sportlich abbauen.



Termine	09.03.2020	11.05.2020
	28.09.2020	16.11.2020
Uhrzeit	17:00 - 18:00 Uhr	
Ort	Box-Club Essen-Steele, Turnhalle Fürstinstraße Fürstinstraße 3, 45276 Essen	
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Mindestalter 10 Jahre	
Leistungen	Boxkurs inkl. Ausrüstung	
Kosten	Keine (bei eigener Anreise)	

Freizeiten

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

Für die Wassersportwochenenden in Elburg sowie die Skifreizeit benötigt man keine Vorkenntnisse. Für eine Teilnahme an dem Tauch-

wochenende oder dem Klettertag wird empfohlen, vorher einen Schnuppertag in der Sportart zu besuchen. Bei Fragen wendet Euch gerne an uns.

Übersicht

- 28-29 Skifreizeit ins Skigebiet Hochzeiger im Pitztal
- 30-31 Wassersportwochenende für Familien am Veluwemeer
- 32-33 Wassersportwochenende für junge Leute am Veluwemeer
- 34-35 Tauchwochenende am Grevelingenmeer
- 36-37 Klettertag am Isenberg in Hattingen
- 38-39 Ruderregatta/Wassersporttag in Leipzig



Skifreizeit

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

Auch im Jahr 2020 können wir Euch wieder eine tolle Skifreizeit in Österreich anbieten. 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. Daher ist es egal, ob Ihr Anfänger oder Profis seid, alle sind herzlich willkommen! Unsere gut ausgebildeten SkilehrerInnen und Sportstudierenden der Ruhr-Universität Bochum freuen sich

auf euch. 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 ActiveOnco-Kids Zentrum Ruhr möglich.

Hinweis: Die Skifreizeit 2020 ist bereits ausgebucht.

Für alle Interessierten wird auch im Frühjahr 2021 eine Familienfreizeit angeboten. Weitere Informationen folgen.



Termine	29.02.2020 - 07.03.2020
Ort	Pitztal, Österreich (www.pitztal.com)
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Mindestalter 4 Jahre
Leistungen	Gruppenunterkunft im Selbstversorgerhaus, inkl. An- & Abreise im Bus, Skiausrüstung nach Bedarf, Skikursen in Kleingruppen, Reiserücktrittsversicherung
Kosten	250 Euro 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 steh-tiefe Wasser bietet 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.

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.



Termine	05.06.2020 - 07.06.2020
Ort	Lifetime-Sport, Campingplatz Veluwe-Strandbad Flevoweg 5, 8081 PA Elburg (www.lifetime-sport.com)
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Mindestalter 15 Jahre Jugendschwimmabzeichen Bronze (erwünscht)
Leistungen	Wassersportunterricht inkl. Material und Neoprenanzug, Unterkunft in Steinbungalows, Verpflegung, Transfer ab Bochum
Kosten	130 Euro pro Person

Wassersportwochenende

... 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. Das steh-tiefe Wasser bietet 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.

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.



Termine	19.06.2020 - 21.06.2020
Ort	Lifetime-Sport, Campingplatz Veluwe-Strandbad Flevoweg 5, 8081 PA Elburg (www.lifetime-sport.com)
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Mindestalter 6 Jahre Jugendschwimmabzeichen Bronze
Leistungen	Wassersportunterricht inkl. Material und Neoprenanzug, Unterkunft in Steinbungalows, Verpflegung, Transfer ab Münster oder eigene Anreise
Kosten	130 Euro pro Person

Hinweis: Die Anmeldung läuft über das Uniklinikum Münster:
Infos & Anmeldung: Tel.: 0251 8347865 | E-Mail: sekreteriat.boos@ukmuenster.de

Tauchwochenende

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

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

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

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



Termine	21.08.2020 - 23.08.2020
Ort	Zeil- und Surfzentrum Brouwersdam Ossenhoek 1, 3254 MH Ouddorp (www.brouwersdam.nl/de)
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Mindestalter 12 Jahre (18 Jahre ohne Begleitung der Eltern), Teilnahme am Schnuppertag Tauchen
Leistungen	Tauchunterricht inkl. Material und Neoprenanzug, Unterkunft in Beach-Lodges, Halbpension, Transfer ab Bochum und Transfer vor Ort
Kosten	150 Euro pro Person

Klettertag

... für Familien, Jugendliche und junge Erwachsene am Isenberg in Hattingen

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.



Termine	27.09.2020
Uhrzeit	noch ausstehend
Ort	Klettergarten Isenberg Am Isenberg 25, 45529 Hattingen (www.dav-essen.de/isenberg/)
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Mindestalter 8 Jahre Teilnahme am Schuppertag Klettern
Leistungen	Kletterkurs inkl. Sicherungsgurt
Kosten	Keine (bei eigener Anreise)

Ruderregatta

...Wassersporttag der ActiveOncoKids in Leipzig

Inspiriert von der Initiative "Rudern gegen Krebs" veranstaltet im kommenden Jahr der ActiveOncoKids-Standort Leipzig einen Wassersporttag.

Das Event wird am Samstag, den 12.09.2020 in Leipzig auf der weißen Elster stattfinden. Das Programm auf dem Wasser wird von ca. 10:00 - 16:00 Uhr dauern.

Neben dem Highlight der Ruderregatta, können auch viele weitere Wassersportarten, wie Windsurfen, SUP oder Kanu ausgeübt werden.

Nähere Informationen werde zeitnah auf der Homepage (www.activeoncokids.de) veröffentlicht.



Termine	12.09.2020
Uhrzeit	10:00 - 16:00 Uhr
Ort	Leipzig
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Mindestalter 10 Jahre Jugendschwimmabzeichen Bronze
Leistungen	Gemeinsame An- und Abreise Teilnahme an allen Wassersportaktivitäten
Kosten	keine (voraussichtlich)

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 und 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 Tauchen (Hochschulsport RUB)
- 52-53 Familienskifahrt Ostern nach Valmorel, Frankreich



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.

Siehe auch:
www.westufer-kemnade.de/kids-und-co/

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



Termine	immer freitags (ab dem 24.04. - 19.10.20)
Uhrzeit	16:30 - 18:30 Uhr
Ort	Surfschule WestUfer, Kemnader See Oveneystraße 71, 44797 Bochum
Veranstalter	WestUfer Mohr/Bücking GbR Holtlingstr. 6b, 44795 Bochum
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Mindestalter 10 Jahre (unter 18 Jahre müssen die Eltern vor Ort sein), Jugendschwimmabzeichen Bronze, VDWS-Windsurfing Grundschein (Junior)
Leistungen	Windsurfkurs inkl. Material und Neoprenanzug, Die Aufsichtspflicht liegt bei den Eltern
Kosten	250 Euro für die gesamte Saison (inkl. Buddy)

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.

In den Oster- und Herbstferien laufen die Angebote als Sportcamps, mit verschiedenen Aktivitäten, wie Windsurfen, SUP, Longboard oder Raft.*

Termine Sommerferien

Feriencamp Windsurfen (9-13 Jahre) Mo. - Fr. 10:00 - 14:00 Uhr	29.06. - 03.07.	06.07. - 10.07.
	13.07. - 17.07.	20.07. - 24.07.
	27.07. - 31.07.	03.08. - 07.08.
Feriencamp Windsurfen (14-18 Jahre) Mo. - Do. 14:30 - 17:30 Uhr	29.06. - 02.07.	
	13.07. - 16.07.	
	03.08. - 06.08.	
Feriencamp SUP (ab 8 Jahren) Di. - Do. 14:30 - 17:30 Uhr	30.06. - 02.07.	07.07. - 09.07.
	14.07. - 16.07.	21.07. - 23.07.
	28.07. - 30.07.	04.08. - 06.08.



*Termine und Kosten für die Oster- und Herbstferien erhältst du unter activeoncokids-ruhr@rub.de

Ort	Surfschule WestUfer, Kemnader See Oveneystraße 71, 44797 Bochum
Veranstalter	WestUfer Mohr/Bücking GbR Holtingstr. 6b, 44795 Bochum (www.westufer-kemnade.de/kids-und-co/)
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Jugendschwimmabzeichen Bronze
Leistungen	Windsurf- oder SUP-Kurs inkl. Material und Neo
Kosten Sommerferien	Windsurfen (9-13 Jahre): 165 Euro p. P. (inkl. Buddy) Windsurfen (14-18 Jahre): 145 Euro p. P. (inkl. Buddy) SUP: 80 Euro (inkl. Buddy) eigene Anreise, ohne Übernachtung

Feriencamp Segeln

... in Essen am Baldeneysee (Haus Scheppen)

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.

Hinweis:

Weitere Termine für Segelkurse in den Oster-, Sommer- und Herbstferien können unter www.segelspielplatz.de eingesehen werden



Termine	29.06. - 03.07.2020	03.08. - 07.08.2020
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	ab 8 Jahre Jugendschwimmabzeichen Bronze	
(erwünscht, sonst Rücksprache)		
Leistungen	Segelunterricht inkl. Material, Verpflegung und Getränke	
Kosten	50 Euro 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 stehtiefe 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, Riesen-trampolin).

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



Termine	10.07. - 17.07.2020 (mit Übernachtung)
Ort	Lifetime-Sport, Campingplatz Veluwe-Strandbad Flevoweg 5, 8081 PA Elburg (www.lifetime-sport.com)
Veranstalter	Lifetime-Sport Kappenstein/Kappenstein GbR Stensstr. 19, 44795 Bochum
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Mindestalter 15 Jahre ohne Eltern Jugendschwimmabzeichen Bronze
Leistungen	Wassersportunterricht (zwei Einheiten am Tag), Wasser-sportmaterial inkl. Neoprenanzug auch außerhalb der Kurszeiten, Unterkunft in Steinbungalows (6 - 8 Pers.)
Kosten	235 € p. P. oder 1195 € pro Familienbungalow

Tauchen

... über den Hochschulsport der Ruhr-Universität Bochum

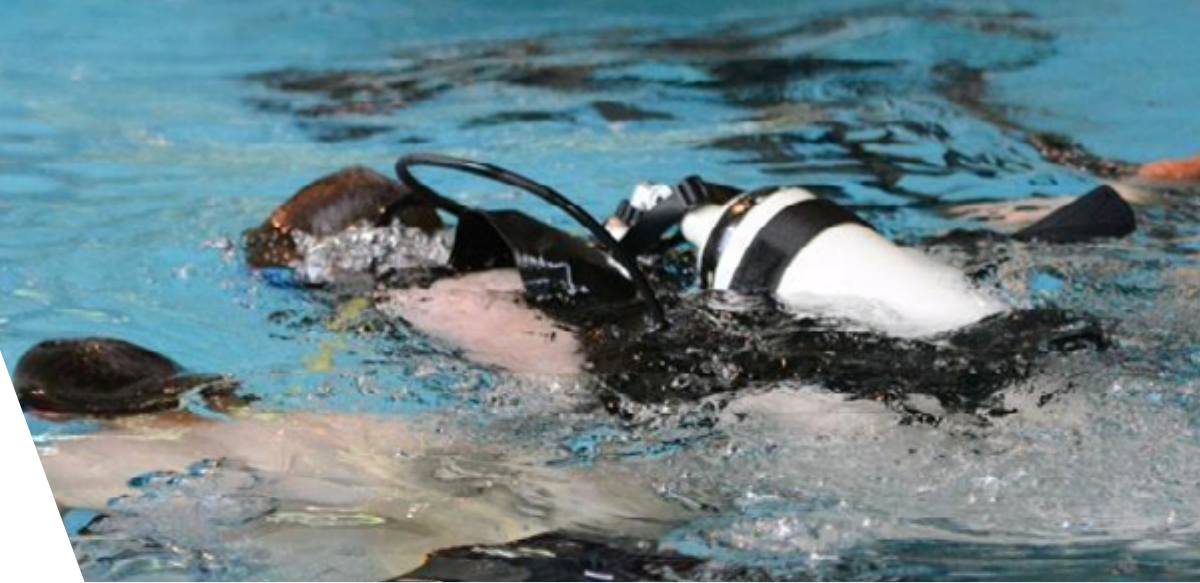
Der Hochschulsport der Ruhr-Uni-Bochum bietet verschiedene Angebote rund um das Thema Tauchen an.

Der Grundkurs bietet die Möglichkeit, das Tauchen als faszinierenden Sport für sich zu entdecken. Im Schwimmbad werdet ihr zunächst langsam an das Tauchen mit Gerät herangeführt. Während der Theorie erlernt ihr die Funktionsweise der Ausrüstung, die Technik und die physikalischen Grundlagen beim Tauchen. Während der Praxis lernt ihr wie ihr euch unter Wasser richtig verhaltet. Am Ende des Kurses erfolgt eine theoretische Prüfung zum Erlangen von CMAS* (international gültige Tauchqualifikation). Die praktische Prüfung zum CMAS*-Taucher kann

auf Wunsch (im Rahmen einer kostenpflichtigen Exkursion) an einem Wochenende in Holland abgelegt werden.

Diese Freiwasserausbildung findet an an bis zu elf Wochenenden am Grevelingenmeer statt.

Einmal im Jahr bieten der Hochschulsport Euch die Möglichkeit das in den Tauchkursen erlernte in einem wunderschönen Tauchrevier weiter zu vertiefen. Zu diesem Zweck findet Ende August/ Anfang September eine Exkursion ans Mittelmeer statt, um sich die wunderbare Unterwasserwelt auch außerhalb von Holland einmal etwas näher anzusehen.



Ort	WasserWelten Bochum, Hallenbad Querenburg Hustadtring 157, 44801 Bochum
Veranstalter	Hochschulsport, Ruhr-Universität Bochum Universitätsstraße 150, 44801 Bochum
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Mindestalter 18 Jahre Tauchtauglichkeitsuntersuchung
Kurse	Grundkurs (60 €, zzgl. Sportkarte für ein Semester +62 €) Freiwasserausbildung Exkursion

Anmeldungen, Termine und Preise bei Bekanntgabe der neuen Kurse unter www.hochschulsport-bochum.de (Sportangebote A-Z/Tauchen)

Familienkifahrt Ostern

... nach Valmorel - Grand Domaine, Frankreich

Ursprüngliche Naturlandschaften und echtes savoyardisches Flair prägen das sonnig gelegene Ski-gebiet Grand Domaine zwischen dem Massif du Cheval Noir und dem Massif de la Lauzière. Der familienfreundliche Skiort 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

Skilehrern des Veranstalters SkiBo Tours & Sports angeboten. Ebenso ist eine Reiseleitung vor Ort, die auch das Rahmenprogramm organisiert.

Für weitere Infos 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 Familienkifahrt bietet sich vor allem für ehemalige Teilnehmer der ActiveOncoKids-Skifreizeit an.

<u>optional:</u> Skikurs Fortgeschritten (6 Tage, ca. 3h):	Skikurs Einsteiger (6 Tage, ca. 3h):
- Kinder (5-18 Jahre): 110 €	- Kinder (5-18 Jahre): 150 €
- Erwachsene (19+): 150 €	- Erwachsene (19+): 165 €



Termine	11.04. - 18.04.2020
Ort	Valmorel, Frankreich (www.valmorel.com)
Veranstalter	SkiBo Tours & Sports GmbH Hattinger Str. 302-310, 44795 Bochum
Leistungen	7 ÜN im Appartement bei Selbstverpflegung, 6 Tage Skipass „Grand Domaine“, SkiBo-Reiseleitung, Rahmenprogramm (z. T. gegen Aufpreis)
Kosten	319 € p. P. zzgl. 7 € Kurtaxe (Leerbett bei Unterbelegung des App. +110 €) Kinderermäßigung (0-12 Jahre): -125 €

Unsere Partner



Essener Elterninitiative

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

... der Teilnehmerin Elisa über das Wassersportwochenende in Elburg

Gemeinsam mit anderen Teilnehmern, mit und ohne Handicap, unseren Teamern, welche uns gezeigt haben, dass wir viel mehr, als wir im ersten Moment glauben, schaffen können, einem klasse Koch und zwei sehr netten Surflehrern vor Ort, habe ich ein schönes Wochenende am Veluwemeer verbracht.

Die Erfahrung, andere Menschen mit Handicap kennen zu lernen, habe ich als sehr positiv erlebt. Alle Gruppenmitglieder haben aufeinander geachtet, sich gegenseitig geholfen und dies wurde als selbstverständlich empfunden. In der Gruppe herrschte ein sehr angenehmes Miteinander und ein starkes Gemeinschaftsgefühl. Unsere Teamer und die beiden Surflehrer haben uns das Gefühl gegeben, dass es keine Hindernisse

für uns gibt, die wir nicht überwinden können. Uns wurde vieles ermöglicht und bei Problemen haben wir gemeinsam kreative und individuelle Lösungen gefunden, sodass jeder seinen Bedürfnissen und Wünschen entsprechend mitmachen konnte. Wir konnten vieles mit Hilfe unserer Teamer und der Surflehrer, die uns viel Geduld entgegenbrachten, ausprobieren und dabei hatten diese stets das Vertrauen in uns, dass wir es schaffen. Das schöne Programm war auf unsere Bedürfnisse abgestimmt und hat die Tage sportlich und erlebnisreich gestaltet.

Das gemeinsame Wassersportwochenende in Elburg war ein sehr schönes und unvergessliches Erlebnis, das mein Leben bereichert hat und ich nie vergessen werde.

Rückblick 2019



Blick in die Zukunft

Wir vom ActiveOncoKids Zentrum Ruhr wollen unser Angebot an Sportarten stetig weiterentwickeln.

In diesem Jahr konnten wir bereits die Sportart Boxen in unser Programm aufnehmen. Informationen und Termine könnt ihr auf S. 24 einsehen. Des Weiteren befinden wir uns in Gesprächen mit einem Bogenschießverein, mit dem Ziel, Schnuppertage in der zweiten Jahreshälfte anbieten zu können.

Habt auch Ihr von Eurer Seite bestimmte Wünsche oder Interessen, dann teilt uns diese gerne mit.

Wir halten Euch auf dem Laufenden und wünschen Euch viel Spaß bei allen Aktivitäten der ActiveOncoKids Zentrum Ruhr!



Wir freuen uns auf Dich!



.....

ActiveOncoKids, Zentrum Ruhr
Gesundheitscampus-Nord 10
44801 Bochum

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