

# macht Mut

## RUDERTRAINING

Beim Rudern werden nahezu alle Muskelgruppen beansprucht und gleichzeitig Ausdauer, Koordination und Kraft trainiert. Die Belastung kann leicht individuell angepasst werden.

Unser Ruderrevier ist die Kieler Förde von der Hörn bis Laboe/Strande und die idyllische Schwentine von Neumühlen bis Klausdorf.

Der Sport an der klaren Luft bei den wechselnden Wetterlagen sorgt gleichzeitig für Wohlfühlen und Entspannung. Sollte es ausnahmsweise z.B. wegen Sturms, Nebels oder Eis nicht möglich sein zu rudern, können wir in der vereinseigenen Fitnesshalle auf Ruderegometern und Kraftgeräten trainieren.



## Die Stiftung Leben mit Krebs stellt sich vor:



Die Stiftung Leben mit Krebs hat es sich zum Ziel gesetzt, bundesweit diverse Förderprogramme ins Leben zu rufen und die Lebensqualität von Krebspatienten entscheidend zu verbessern.

### Die Projekte der Stiftung im Überblick



Sport Ernährung Psychotherapie Kunst

Durch die Initiative der Stiftung werden therapieunterstützende und palliativmedizinische Projekte finanziell gefördert und umgesetzt. Die Stiftung finanziert so u.a. Therapeuten, die gezielt Sport- und Kunstprogramme anbieten, Patienten beraten und Kurse durchführen.

Veranstalter:



Rudergesellschaft Germania  
Kiel von 1882 e.V.  
Düsternbrooker Weg 42 · 24105 Kiel  
www.rggermaniakiel.de



Christian-Albrechts-Universität zu Kiel  
Institut für Sportwissenschaften  
Olshausenstr. 74 · 24105 Kiel  
www.uni-kiel.de

Initiatoren:



Stiftung Leben mit Krebs  
Mainzer Straße 48 · 55252 Mainz-Kastel  
Tel.: 0 61 34 / 7 53 81 – 38  
www.stiftung-leben-mit-krebs.de



Städtisches Krankenhaus Kiel GmbH  
Chemnitzstraße 33 · 24116 Kiel  
Tel.: 0431 / 1697-0 · www.krankenhaus-kiel.de

Hauptförderer:



Else Kröner-Fresenius-Stiftung  
Postfach 1852 · 61288 Bad Homburg v.d.H.  
www.ekfs.de



Damp Stiftung  
Wall 55, 24103 Kiel, www.damp-stiftung.de

© Stiftung Leben mit Krebs. Die Stiftung Leben mit Krebs ist gemeinnützig. Spenden können steuerlich geltend gemacht werden. Stand: 14.02.2017



# Sport zum Leben

## Rudertraining für Krebspatienten

Veranstalter:



Rudergesellschaft Germania  
Kiel von 1882 e.V.

Städtische Krankenhaus Kiel  
Christian-Albrechts-Universität  
zu Kiel



Initiatoren:



ZEHN JAHRE Förderprojekte für mehr Lebensqualität

**Aktiv leben – durch Bewegung**  
**Rudertraining für Krebspatienten in Kiel**

# Sport tut gut und macht Mut

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,  
liebe Teilnehmer!

therapiebegleitend aber auch in der Nachsorge und im Alltag ist es für Krebspatienten wichtig, durch kontinuierliche Teilnahme an Sport- und Bewegungsangeboten die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit wiederherzustellen und die Immunabwehr zu stärken: Bewegung ist eine der besten Präventionsmaßnahmen überhaupt!

Vor diesem Hintergrund hat sich die Stiftung Leben mit Krebs zum Ziel gesetzt, Sportprojekte zu fördern, um die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Vielfältige Untersuchungen belegen, dass eine patientengerechte, regelmäßige sportliche Betätigung die Verträglichkeit der Krebsbehandlung verbessern kann.

Das Ruderprogramm für Krebspatienten, das von der RG Germania bislang am Vormittag angeboten wird, soll um einen zusätzlichen Kurs am Nachmittag erweitert werden. Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen an einem Rudertraining teilzunehmen und sich in einer Rudergemeinschaft zu engagieren.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin, wenn Sie sich für das Programm anmelden möchten.

**Wir freuen uns auf Ihre aktive Teilnahme an unserem Projekt.**



Prof. Dr. med.  
Roland Repp  
Chefarzt 2. Medizinische Klinik –  
Facharzt für Innere Medizin/Hämatologie und Internistische Onkologie



Claus Feucht  
Stiftung Leben mit Krebs



Uwe Zwingmann  
Rudergesellschaft Germania  
Kiel von 1882 e.V.



## Termine Rudertraining:

Das Rudertraining findet an nachstehenden Terminen statt:

**Termin 1: Donnerstags 09:00 – 11.00 Uhr**

**Termin 2: Donnerstags 17:00 – 19:00 Uhr**

## Treffpunkt:

Der Treffpunkt ist am Bootshaus der RG Germania direkt an der Kiellinie. Hier sind die Umkleide- und Aufenthaltsräume und die Bootshallen mit den über 50 Booten.

Die Patienten rudern in breiten stabilen Booten (80/90 cm), die kentersicher und unsinkbar sind, als 2er, 3er, 4er und 6er jeweils mit Steuermann.

## Anschrift Bootshaus:

Rudergesellschaft Germania Kiel von 1882 e.V.  
Düsternbrooker Weg 42, 24105 Kiel

– Parken auf dem Bootsplatz an der Kiellinie –

Stiftung   
**Leben mit Krebs**

## Teilnahmebedingungen:

Eine Altersbeschränkung gibt es praktisch nicht, aber Schwimmen muss man können. Nach 3 bis 5 Einführungseinheiten kann es schon auf größere Strecken gehen. Sportliche Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bekleidung:** Trainingsanzug, Regenjacke, leichte Schuhe (Bootschuhe, Sneakers)

**Kostenbeteiligung:** Für die Nutzung der Boote und aller Einrichtungen sowie der Betreuung durch qualifizierte Übungsleiter, wird zusätzlich zu der Finanzierung durch die Stiftung eine Kostbeteiligung von 12,50 € pro Monat für 4–5 Übungseinheiten/Monat erhoben.

Die Teilnehmer werden dadurch Mitglieder in der RG Germania und sind somit versichert.

## Projektkoordination:

Uwe Zwingmann und Julia Cuntze

## Anmeldung und Kontakt:

Eine Teilnahme kann jederzeit erfolgen, einfach vorbeikommen und an einem Schnuppertraining teilnehmen!

Julia Cuntze  
Tel.: 0178/142 72 22  
gesundheit@rggermaniakiel.de