



Zentrum
Ruhr

Sportangebote 2022

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 Indoor-Klettern

12-13 Outdoor-Klettern

14-15 Tauchen

16-17 Segeln

18-19 Windsurfen, SUP & Kanu

20-21 Rudern

22-23 Golfen

24-25 Flugtag

ab S. 26 Freizeiten und Kurse

28-29 Skifreizeit für Familien

30-31 Skifreizeit für junge Leute

32-33 Wassersportwochenende für junge Leute

34-35 Wassersportwochenende für Familien

36-37 Segel- oder Tauchwochenende

38-39 Schwimmkurse

40-41 Sporttreff

ab S. 42 Angebote unserer Partner

44-45 Windsurf-Clique

46-47 Feriencamp Windsurfen

48-49 Feriencamp Segeln

50-51 Sportcamp Veluwemeer

52-53 Familienskifahrt Ostern

54-55 Angebote von „Be Strong for Kids“

56-57 ActiveOncoKids Online-Angebote

58-59 Sportberatung

60-61 Unsere Partner

62-63 Jede Spende hilft!

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 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 Freund, eine Freundin, ein Geschwisterkind oder einem sonstigen Buddy mit anmelden!



Unser Team stellt sich vor:



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



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 3229521

Weitere Unterstützer*innen:



Prof. Dr. med. Joachim Boos



Prof. Dr. med. Dirk Reinhardt



Prof. Dr. med. Uta Dirksen



Dr. med. Oliver Basu

Jahresübersicht

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

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 Fr	1 Mo	1 Do	1 Sa	1 Di	1 Do
2 Sa	2 Di	2 Fr	2 So	2 Mi	2 Fr
3 So	3 Mi	3 Sa	3 Mo	3 Do	3 Sa
4 Mo Schwimmkurs	4 Do	4 So	4 Di Schwimmkurs	4 Fr	4 So
5 Di Schwimmkurs	5 Fr	5 Mo	5 Mi Schwimmkurs	5 Sa Indoor-Klettern	5 Mo
6 Mi Schwimmkurs	6 Sa	6 Di	6 Do Schwimmkurs	6 So	6 Di
7 Do Schwimmkurs	7 So	7 Mi	7 Fr	7 Mo	7 Mi
8 Fr	8 Mo	8 Do	8 Sa	8 Di	8 Do
9 Sa	9 Di	9 Fr Wassersport WE	9 So	9 Mi	9 Fr
10 So	10 Mi	10 Sa Wassersport WE	10 Mo Schwimmkurs	10 Do	10 Sa
11 Mo	11 Do	11 So Wasser... Segeln	11 Di Schwimmkurs	11 Fr	11 So
12 Di	12 Fr	12 Mo	12 Mi Schwimmkurs	12 Sa	12 Mo
13 Mi	13 Sa	13 Di	13 Do Schwimmkurs	13 So	13 Di
14 Do	14 So Segeln	14 Mi	14 Fr	14 Mo	14 Mi
15 Fr	15 Mo	15 Do	15 Sa	15 Di	15 Do
16 Sa	16 Di	16 Fr Segel/Tauch WE	16 So	16 Mi	16 Fr
17 So	17 Mi	17 Sa Segel/Tauch WE	17 Mo	17 Do	17 Sa
18 Mo	18 Do	18 So Segel/Tauch WE	18 Di	18 Fr	18 So
19 Di	19 Fr	19 Mo	19 Mi	19 Sa	19 Mo
20 Mi	20 Sa Windsurfen/SUP	20 Di	20 Do	20 So	20 Di
21 Do	21 So	21 Mi	21 Fr	21 Mo	21 Mi
22 Fr	22 Mo	22 Do	22 Sa	22 Di	22 Do
23 Sa	23 Di	23 Fr	23 So	23 Mi	23 Fr
24 So	24 Mi	24 Sa Outdoor-Klettern	24 Mo	24 Do	24 Sa
25 Mo	25 Do	25 So	25 Di	25 Fr	25 So
26 Di	26 Fr Wassersport WE	26 Mo	26 Mi	26 Sa	26 Mo
27 Mi	27 Sa Wassersport WE	27 Di	27 Do	27 So	27 Di
28 Do	28 So Wassersport WE	28 Mi	28 Fr	28 Mo	28 Mi
29 Fr	29 Mo	29 Do	29 Sa	29 Di	29 Do
30 Sa	30 Di	30 Fr	30 So	30 Mi	30 Fr
31 So	31 Mi		31 Mo		31 Sa

Aktionstage

Im Rahmen unserer Aktionstage 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 Aktionstag 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

- 10-11 Indoor-Klettern
- 12-13 Outdoor-Klettern
- 14-15 Tauchen
- 16-17 Segeln
- 18-19 Windsurfen, SUP & Kanu
- 20-21 Rudern
- 22-23 Golfen
- 24-25 Flugtag

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. 12-13



Termine (Sa.)	19.03.2022 23.04.2022 05.11.2022
Uhrzeit	12:30 - 15:00 Uhr
Ort	Kletterpütt, DAV Sektion Essen Twentmannstr. 125, 45326 Essen
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Mindestalter 6 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.)	24.09.2022
Uhrzeit	10:00 - 15:00 Uhr
Ort	Klettergarten Isenberg Am Isenberg 25, 45529 Hattingen (www.dav-essen.de/isenberg/)
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Mindestalter 8 Jahre, falls vorhanden bitte einen Fahradhelm mitbringen
Leistungen	Kletterkurs inkl. Sicherungsgurt
Kosten	Keine (bei eigener Anreise)

Tauchen

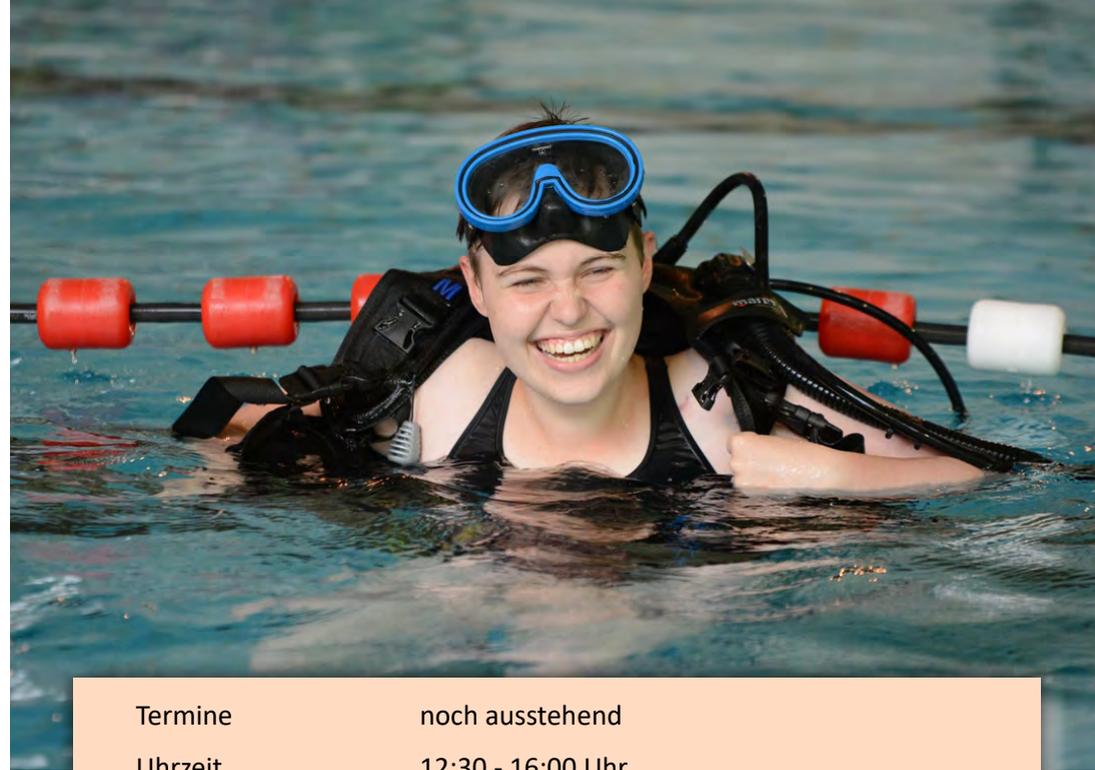
Die Faszination unter Wasser zu atmen und das Gefühl der Schwerelosigkeit zu erleben, lässt einen kaum noch los, wenn man das erste Mal mehrere Minuten im Schwimmbad unter Wasser verweilen durfte.

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 zum Umgang mit

Brille, Schnorchel und Flossen, bevor dann die ersten Versuche mit Druckluftflaschen unter fachkundiger Anleitung unserer Teamer im Schwimmbad stattfinden. Im und unter Wasser sind viele Handicaps, die sportliche Aktivitäten an Land erschweren, kaum noch spürbar.

Tauchwochenende am
Grevelingenmeer:
siehe S. 36-37



Termine	noch ausstehend
Uhrzeit	12:30 - 16:00 Uhr
Ort	Sport- und Gesundheitszentrum Nord-Ost-Bad Schonnebeckhöfe 60, 45309 Essen
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Mindestalter 12 Jahre Tauchtauglichkeitsuntersuchung
Leistungen	Tauchkurs inkl. kompletter Tauchausrüstung
Kosten	Keine (bei eigener Anreise)

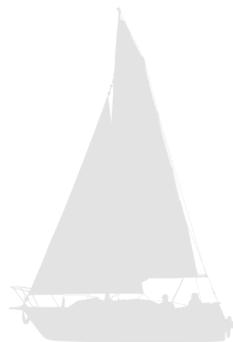
Segeln

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 in einer Optimisten-Jolle und unsere

Teamer begleiten Dich auf Deinem Weg zum selbstständigen Segeln bis zum Erwerb des Segel- Grundscheins.

Segelwochenenden am Grevelingenmeer und Angebote unserer Kooperationspartner:
siehe S. 36-37, 48-49



Termine (So.)	14.08.2022	11.09.2022
Uhrzeit	13:00 - 16:00 Uhr	
Ort	Sport Haus Scheppen, Baldeneysee Hardenbergufer 384, 45326 Essen	
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	6-14 Jahre Jugendschwimmabzeichen Bronze	
Leistungen	Segelkurs inkl. Schwimmwesten	
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 anreibt 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. 32-35, 44-47

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.)	16.04.2022 18.06.2022 20.08.2022
Uhrzeit	11:00 - 16:00 Uhr
Ort	Surfschule WestUfer, Kemnader See Oveneystraße 71, 44797 Bochum
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Mindestalter 8 Jahre Jugendschwimmabzeichen Bronze
Leistungen	Kurse 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.



Termine (Mo.)	09.05.2022	20.06.2022
Uhrzeit	16:00 - 19:00 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)	

Golfen

Der Förderverein XII-Zylinder und der Golfclub Wildenrath laden die Active-OncoKids-Teilnehmer*innen und ihre Familien zum Golfen ein.

Liebe Kinder und Jugendliche, habt Ihr Lust, mal etwas Neues auszuprobieren? Wollt Ihr euch locker bewegen und dabei draußen in schöner Umgebung sein? Wollt Ihr den Tag mit der ganzen Familie verbringen?

Dann kommt doch am 12.06. mit uns zum Schnupper-Golfen in den schönen Golfclub Wildenrath bei Erkelenz. Wir wollen dort Bälle schlagen, Putten, mit den Golf Carts fahren und gemeinsam essen. Erfahrene Golfer begleiten Euch vom ersten Abschlag bis zum geschmeidigen Schwung. Eine An- und Abreise

von/zu der Fakultät für Sportwissenschaft der Ruhr-Uni Bochum ist für euch inklusive sowie eine Vollverpflegung vor Ort.

Wir freuen uns auf diesen Tag mit Euch!



Termin (So.)	12.06.2022
Uhrzeit	09:00 - 17:30 Uhr
Ort	Golf Club Wildenrath Am Golfplatz 1, 41844 Wegberg
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Mindestalter 6 Jahre
Leistungen	Golfen inkl. Ausrüstung, Vollverpflegung, An- und Abreise mit dem Reisebus ab der Uni Bochum
Kosten	Keine

Flugtag

Über den Wolken schweben, alle Sorgen vergessen, den schönen Ausblick genießen und das unbeschreibliche Gefühl des Fliegens erfahren. Das alles könnt Ihr an diesem Tag erleben!

In Kooperation mit dem Luftsportclub Bayer Leverkusen e.V. bietet das deutschlandweite Netzwerk ActiveOncoKids zum ersten Mal einen gemeinsamen Aktionstag zum Thema Fliegen an. Dabei verbringt Ihr den Tag bei einem der größten Luftsportvereine in Deutschland und habt natürlich auch die Möglichkeit mit verschiedenen Flugzeugtypen mitzufiegen.

Bei einem Segelflugzeug wird an einer Seilwinde gestartet. Hierbei wird das Flugzeug in wenigen Sekunden auf die erforderliche Fluggeschwindigkeit beschleunigt, bevor es abhebt. Denn

wie der Name verrät, besitzt das Flugzeug keinen Motor, sondern bleibt nur mithilfe von Aufwinden in der Luft.

Eine Cessna ist ein kleines Motorflugzeug, das Platz für insgesamt 4 Personen bietet und mit dem auch weitere Strecken zurückgelegt werden können. Ihr könnt dabei mitbestimmen, ob Ihr z. B. über das Klinikum, oder je nach Wohnort, über Euer zu Hause fliegen wollt. Dabei dürft Ihr sogar vielleicht selber einmal das Steuer in die Hand nehmen.

Wir freuen uns auf diesen Tag mit Euch!

Sollte Euch der Tag nicht passen, können auch individuelle Termine ausgemacht werden



Termin (Sa.)	21.05.2022
Uhrzeit	ganztägig
Ort	Luftsportclub Bayer Leverkusen e.V. Kurtkottenweg 1, 51373 Leverkusen
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Mindestalter 3 Jahre
Leistungen	Fliegen im Segel- und/oder Motorflugzeug
Kosten	Keine

Freizeiten und Kurse

Im Rahmen unserer Freizeiten könnt Ihr von morgens bis abends aktiv sein. Unsere fachkundigen Teamer begleiten Euch eng bei Euren sportlichen Aktivitäten, sodass wir auch gerne Personen mit Spätfolgen oder anderen Handicaps mitnehmen.

Für die Wassersportwochenenden in Elburg sowie die Skifreizeit benötigt

man keine Vorkenntnisse. Für eine Teilnahme an dem Tauchwochenende wird empfohlen, vorher einen Aktionstag zu besuchen. Bei Fragen wendet Euch gerne an uns.



Übersicht

- 28-29 Skifreizeit für Familien
- 30-31 Skifreizeit für junge Leute
- 32-33 Wassersportwochenende für junge Leute
- 34-35 Wassersportwochenende für Familien
- 36-37 Segel- oder Tauchwochenende
- 38-39 Schwimmkurse
- 40-41 Sporttreff

Skifreizeit

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

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 ActiveOncoKids Zentrum Ruhr möglich.

Für alle, die schon dabei waren, bieten wir eine Familienski-fahrt durch unseren Kooperationspartner an (siehe S. 52)



Termin	19.02.2022 - 26.02.2022
Ort	Pitztal, Österreich (www.pitztal.com)
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Mindestalter 4 Jahre
Leistungen	Gruppenunterkunft im Selbstversorgerhaus mit Verpflegung, inkl. An- & Abreise im Bus, Skiausrüstung nach Bedarf, Skikursen in Kleingruppen und Skipass
Kosten	300 € pro Person

Skifreizeit

... für junge Leute ins Kleinwalsertal (Österreich)

Ihr habt Eure intensive Krebstherapie beendet und habt Lust auf Bewegung, Spaß und Schnee? 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. Natürlich bleibt aber auch genügend Zeit für Euch zum gemütlichen Beisammensein, Austausch sowie Entspannen und Erholen.

Unter Federführung von Frau Prof. Dr. Dirksen, machen diese Skifreizeit gemeinsam die Stiftung Univeritätsmedizin sowie das ActiveOncoKids Zentrum Ruhr möglich.

Für alle, die an diesem Termin nicht können, bieten wir eine Familienskifahrt durch unseren Kooperationspartner an (siehe S. 52)



Termin	26.03.2022 - 02.04.2022
Ort	Kleinwalsertal, Österreich (www.zaferna.de)
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Ab 16 Jahren
Leistungen	Gruppenunterkunft im Selbstversorgerhaus mit Verpflegung, inkl. An- & Abreise im Bus, Skiausrüstung nach Bedarf, Skikursen in Kleingruppen und Skipass
Kosten	300 € pro Person

Wassersportwochenende

... für junge Leute 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 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. 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 selbstständig auszuüben.



Termin (Fr.-So.)	09.09.2022 - 11.09.2022
Ort	Lifetime-Sport, Campingplatz Veluwe-Strandbad Flevoweg 5, 8081 PA Elburg (www.lifetime-sport.com)
Voraussetzungen (erwünscht, sonst Rücksprache)	Mindestalter 15 Jahre Jugendschwimmabzeichen Bronze (erwünscht)
Leistungen	Wassersportunterricht inkl. Material und Neoprenanzug, Unterkunft in Steinbungalows, Verpflegung, Transfer ab Bochum
Kosten	175 € 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 stehiefe 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. 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 selbstständig auszuüben.



Termin (Fr.-So.)	26.08.2022 - 28.08.2022
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 Bochum oder eigene Anreise
Kosten	175 € pro Person

Segel- oder Tauchwochenende

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

An diesem „Kombi-Wochenende“ kannst Du entweder Segeln oder Tauchen im Grevelingenmeer in Zeeland. Das Grevelingenmeer ist ein fantastisches Wassersport-Gebiet mit viel Platz für Segler und das klare Wasser sowie die einzigartige Pflanzen- und Tierwelt ist 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.

Du musst dich vorab für eine Sportart entscheiden:

Der **Segelunterricht** findet auf einer Fox und/oder einem Poly-Falken statt. Wenn Ihr wollt, könnt Ihr einen

Segel-Grundschein machen. Der 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.

Beim **Tauchen** erhältst Du die notwendigen theoretischen und praktischen Inhalte zum Freiwasser-Tauchen und Du erlebst, in Begleitung unseres erfahrenen Tauchteams, Deine ersten Tauchgänge im Grevelingenmeer. Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Aktionstag Tauchen.



Termin (Fr.-So.)

16.09.2022 - 18.09.2022

Ort

Zeil- und Surfzentrum Brouwersdam
Ossenhoek 1, 3254 MH Ouddorp
(www.brouwersdam.nl/de)

Voraussetzungen

(erwünscht, sonst Rücksprache)

Mindestalter 12 Jahre fürs Tauchen und Segeln
(18 Jahre ohne Begleitung der Eltern),
Teilnahme am Aktionstag Tauchen

Leistungen

Tauchunterricht inkl. Material und Neoprenanzug
oder Segelunterricht auf einer Fox oder Poly-Falken,
Unterkunft in Beach-Lodges, Halbpension, Transfer
ab Bochum und Transfer vor Ort

Kosten

190 € pro Person, Segelgrundschein (30 € vor Ort)

Schwimmkurse

... mit der Möglichkeit ein Schwimmbzeichen 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 Schwimmbzeichen (Seepferdchen und Jugendschwimmbzeichen Bronze oder Silber) zu absolvieren.

In den Oster-, Sommer- und Herbstferien bieten wir Euch jeweils einen Schwimmkurs an. Die Kurse besteht aus sieben 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.)	11.04. frei	12.04. 19.04	13.04. 20.04.	14.04. 21.04.
Sommerferien: (Mo.-Do.)	27.06. 04.07.	28.06. 05.07.	29.06. 06.07.	30.06. 07.07.
Herbstferien: (Mo.-Do.)	frei 10.10.	04.10. 11.10.	05.10. 12.10.	06.10. 13.10.



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

Sporttreff

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.



Termine & Uhrzeit

1x pro Woche für 60 min
(Wochentag und Uhrzeit noch ausstehend,
gerne bei Interesse melden)

Ort

Sporthalle in Essen

Voraussetzungen

(erwünscht, sonst Rücksprache)

keine

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 Euch zu den Angeboten und beraten Euch natürlich bei individuellen Fragen und Problemen.

Übersicht

- 44-45 Windsurf-Clique (Bochum, Kemnader See)
- 46-47 Feriencamp Windsurfen (Bochum, Kemnader See)
- 48-49 Feriencamp Segeln (Essen, Baldeneysee)
- 50-51 Sportcamp Veluwemeer (NL-Elburg)
- 52-53 Familienskifahrt Ostern nach Valmorel, Frankreich
- 54-55 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.

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.

Siehe auch:

www.westufer-kemnade.de/kids-und-co/



Termine	Immer freitags (ab dem 08.04. - 14.10.22)
Uhrzeit	16:30 - 18:30 Uhr
Ort	Surfschule WestUfer, Kemnader See Oveneystraße 71, 44797 Bochum
Veranstalter	WestUfer Mohr/Bücking GbR Holtingstr. 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 € für die gesamte Saison (inkl. Buddy)

Feriencamp Windsufen

... in Bochum am Kemnader See

Die Feriencamps am Kemnader See finden in den Sommerferien NRWs 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 erkunden oder sich 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)	27.06. - 01.07.	04.07. - 08.07.
Mo. - Fr. 10:00 - 14:00 Uhr	11.07. - 15.07.	18.07. - 22.07.
	25.07. - 29.07.	01.08. - 05.08.
Feriencamp Windsurfen (14-18 Jahre)	27.06. - 30.06.	04.07. - 07.07.
Mo. - Do. 14:30 - 17:30 Uhr	25.07. - 28.07.	01.08. - 04.08.
Feriencamp SUP (ab 8 Jahren)	28.06. - 30.06.	05.07. - 07.07.
Di. - Do.	12.07. - 14.07.	19.07. - 21.07.
11:00-13:30 oder 14:30 -17:00 Uhr	26.07. - 28.07.	02.08. - 04.08.



*Termine/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 (www.westufer-kemnade.de/kids-und-co/)
Voraussetzungen <small>(erwünscht, sonst Rücksprache)</small>	Jugendschwimmabzeichen Bronze
Leistungen	Windsurf- oder SUP-Kurs inkl. Material und Neo
Kosten Sommerferien	Windsurfen (9-13 Jahre): 165 € p. P. (inkl. Buddy) Windsurfen (14-18 Jahre): 145 € p. P. (inkl. Buddy) SUP: 90 € (inkl. Buddy und VDWS-SUP-Lizenz) eigene Anreise, ohne Übernachtung

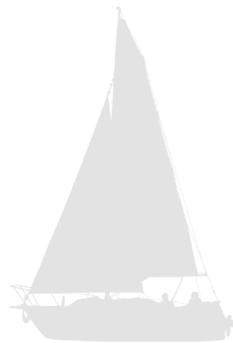
Feriencamp Segeln

... 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.



Hinweis:

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



Termine	Oster-, Sommer- und Herbstferien
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 (erwünscht, sonst Rücksprache)	ab 8 Jahre Jugendschwimmabzeichen Bronze
Leistungen	Segelunterricht inkl. Material, Verpflegung und Getränke
Kosten	50 € pro Person pro Woche

Sportcamp Veluwemeer

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

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 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, Riesentrampolin).

Siehe auch:

www.lifetime-sport.com

(Angebote/Sportcamps/Familien-sportcamp)



Termin	29.07. - 05.08.2021 (mit Übernachtung)
Ort	Lifetime-Sport, Campingplatz Veluwe-Strandbad Flevoweg 5, 8081 PA Elburg (www.lifetime-sport.com)
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	255 € p. P. oder 1295 € pro Familienbungalow

Familienkifahrt Ostern

... nach Valmorel - Grand Domaine, Frankreich

Ursprüngliche Naturlandschaften und echtes savoyardisches Flair prägen das sonnig gelegene Skigebiet Grand Domaine zwischen dem Massif du Cheval Noir und dem Massif de la Lauzière. Der familienfreundliche Skort 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 SkilehrerInnen des Veranstalters SkiBo Tours & Sports angeboten. Ebenso ist

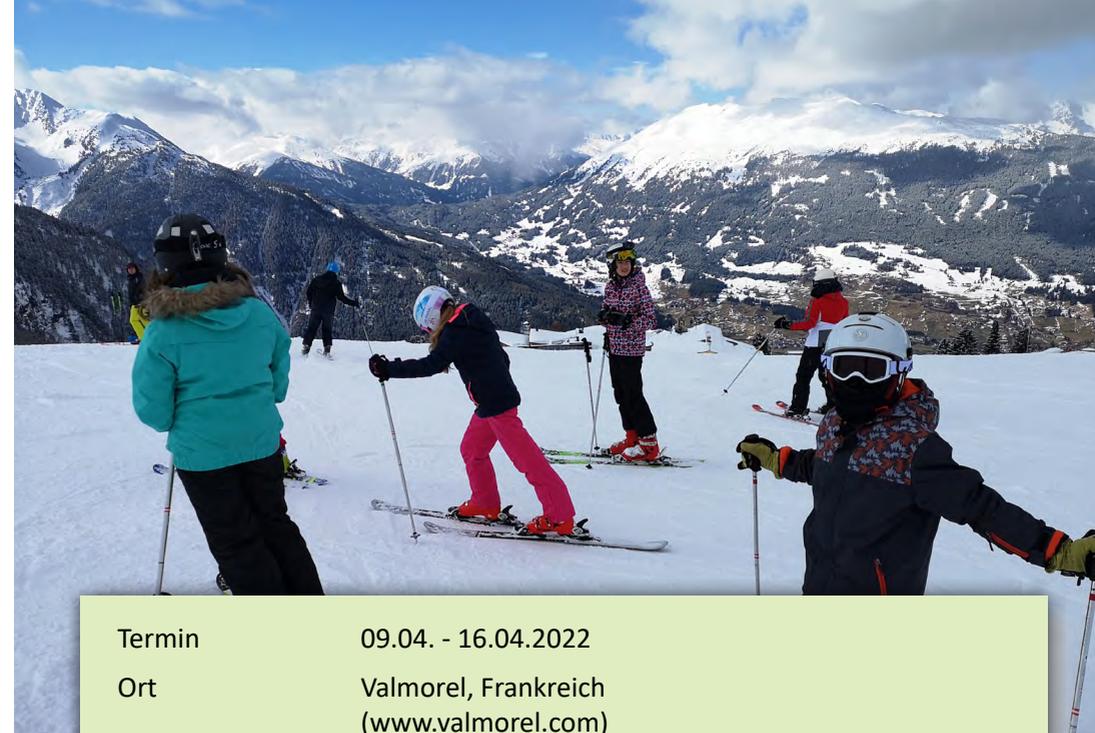
Skikurse (optional):
 Einsteigerkurse für Kinder & Jugendliche: 150 €
 Fortgeschrittenenkurse für Kinder & Jugendliche: 110 €
 Erwachsenenkurse: auf Anfrage

eine Reiseleitung vor Ort, die auch das Rahmenprogramm organisiert.

Für weitere Informationen 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.



Termin	09.04. - 16.04.2022
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, SkiBo-Reiseleitung, Rahmenprogramm (z. T. gegen Aufpreis)
Kosten	360 € p. P. (Leerbett bei Unterbelegung des App. +130 €) Kinderermäßigung (0-12 Jahre): -130 €

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 und therapeutischem Reiten bis hin zu Trendsportarten wie SUP, Skaten, oder Surfen, 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](#).



wir helfen kindern

ActiveOncoKids Online-Angebote

Das deutschlandweite Netzwerk ActiveOncoKids und das dazugehörige Zentrum Ruhr kannst Du auch online auf verschiedenen Plattformen finden.

Auf der Homepage findet Ihr viele interessante Informationen zum Thema Sport mit und nach Krebserkrankungen bei Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Du kannst mitverfolgen, wie das deutschlandweite Netzwerk weiter wächst und immer neue Standorte mit tollen Angeboten hinzu kommen.

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

Auf unserem YouTube-Kanal findet Ihr komplette Sporteinheiten, die Ihr zu Hause oder auf der Station durchführen könnt. Sie behandeln unterschiedliche Themen sowie Altersgruppen und sind vom Schwierigkeitsgrad frei wählbar.

Schaut gerne vorbei und besucht unsere Homepage unter:



www.activeoncokids.de

Oder folgt uns auf:



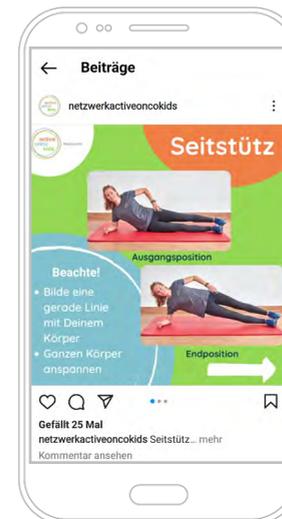
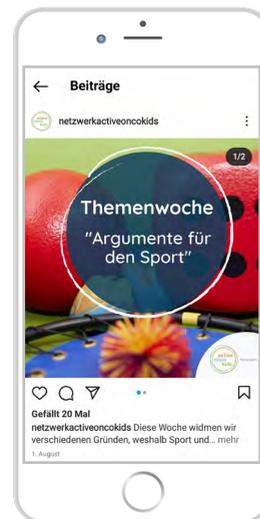
[netzwerkactiveoncokids](https://www.instagram.com/netzwerkactiveoncokids)



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



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



Sportberatung des Zentrum Ruhr

Das ActiveOncoKids Zentrum Ruhr steht Euch bei Problemen, Herausforderungen oder Fragen rund um den Sport jederzeit zur Verfügung. Unser Ziel ist es, jedem den Zugang zum Sport zu ermöglichen und auch langfristig für eine aktive Teilnahme zu sorgen.

Deshalb versuchen wir nach unseren Aktionstagen Euch Möglichkeiten aufzuzeigen, eine lieb gewonnene Sportart, auch langfristig und unabhängig vom Zentrum Ruhr durchzuführen. Besonders im Nachgang an unsere Aktionstage könnt Ihr uns gerne ansprechen, um Euch über eine weitere Sportausübung beraten zu lassen. Wir stellen Kontakte zu Kooperationspartnern und Vereinen her.

Aber auch abseits der hier genannten Angebote könnt Ihr uns jederzeit kontaktieren, wenn ihr Probleme oder Fragen rund um den Sport habt.

Meldet Euch für Terminanfragen über individuelle Beratungen einfach unter:
Tel.: 0234 3229521
E-Mail: activeoncokids-ruhr@rub.de



Welche Sportart passt zu mir?

Ich habe Probleme am Schulsport teilzunehmen!
Was kann ich tun?

Wo gibt es Angebote und Vereine in meiner Nähe?

Ich kann nicht mehr in meine alte Sportart zurückkehren.
Welche Alternativen gibt es?

Unsere Partner



Deutscher Alpenverein
Sektion Essen



DU MUSST KÄMPFEN!
JETZT ERST RECHT.



● ● ● **Stiftung Universitätsmedizin Essen**



Essener Elterninitiative



HOCHSCHULE
für Management
University of Applied Sciences

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 jeden Beitrag.
Vielen Dank!**

Spendenkonto:

Ruhr-Universität Bochum
IBAN: DE53 4305 0001 0001 4868 28

Verwendungszweck:
Spende Finanzstelle 4735 3400 05
Sport bei Krebs





Wir freuen uns auf Dich!

ActiveOncoKids, Zentrum Ruhr
Gesundheitscampus-Nord 10
44801 Bochum

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