

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.

<https://www.stiftung-leben-mit-krebs.de/index.htm>
<https://www.rudern-gegen-krebs.de/index.htm>

Veranstalter:



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



Sport zum Leben

Rudertraining für Krebspatienten

Rudergesellschaft Germania Kiel von 1882 e.V.

Städtisches Krankenhaus Kiel

© Stiftung Leben mit Krebs. Die Stiftung Leben mit Krebs ist gemeinnützig. Spenden können steuerlich geltend gemacht werden. Stand: 16.04.2019

Veranstalter:



Initiatoren:



Sport tut gut und macht Mut

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,
liebe Teilnehmer!

eingeschränkte Leistungsfähigkeit, Ermüdung und Appetitlosigkeit sind häufige Symptome bei Patientinnen und Patienten, die an einer Krebserkrankung leiden. Oft sind die Arbeits- und Freizeitaktivitäten so stark beeinträchtigt, dass schon Alltagstätigkeiten als erschöpfende Belastungen empfunden werden.

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

Therapiebegleitend aber auch in der Nachsorge und im Alltag ist es 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!

Die Rudergesellschaft Germania bietet Ihnen die Möglichkeit, mit anderen Betroffenen an einem Rudertraining teilzunehmen und sich in einer Rudergemeinschaft zu engagieren.

Frau Julia Cuntze betreut Sie mit ihrer langjährigen Ruderfahrung. Bitte vereinbaren Sie mit Frau Cuntze 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


Sabine Köhler

1. Vorsitzende
Rudergesellschaft Germania
Kiel von 1882 e.V.

Termine Rudertraining:

Das Rudertraining findet an nachstehenden Terminen statt, eine Teilnahme kann jederzeit erfolgen.

Termin 1: Donnerstags 09.00 – 11.00 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 –



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 13,50 € pro Monat für 4-5 Übungseinheiten/Monat erhoben.

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

Projektkoordination:

Sabine Köhler und Julia Cuntze

Anmeldung und Kontakt:

Julia Cuntze
Tel.: 0178 1427222
gesundheit@rggermaniakiel.de