



ST. BARBARA-KLINIK
HAMM-HEESSEN
BRUSTZENTRUM HAMM



Ruderclub Hamm
von 1890 e.V.



Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe,
Brustzentrum Hamm an der
St. Barbara-Klinik Hamm-Heessen
Am Heessener Wald 1, 59073 Hamm
Tel. 02381 681-1301 | Fax: 02381 681-1167
www.brustzentrum-hamm.de

Ruderclub Hamm von 1890 e.V.
Jupp-Eickhoff-Weg 2, 59065 Hamm
Tel. 02381 32672 | Fax: 02381 481481
www.ruderclubhamm.de

Ladybugs beim/vom KSC Lünen, Bergstraße 86
www.pink-drachenboot-ladybugs.jimdofree.com



BRUSTKREBSMONAT OKTOBER

„AKTION PINK“

Thema: Sport und Bewegung

Patientendienstag mit
Sport und Bewegungsaktion
St. Barbara-Klinik Hamm
08. Oktober 2024, 17.00 - 19.00 Uhr

Paddeln gegen Brustkrebs
Ruderclub Hamm
13. Oktober 2024, 13.00 - 16.00 Uhr



ST. BARBARA-KLINIK
HAMM-HEESSEN
BRUSTZENTRUM HAMM



„AKTION PINK“ – Flagge zeigen

Im Zentrum unserer Aktionen und Informationsangebote steht in diesem Jahr das Thema „Sport und Bewegung“ in der Vorbeugung, der Therapie und der Rehabilitation bei Brustkrebs.

Wir freuen uns über Ihre Teilnahme!

Patientendiensttag in der St. Barbara-Klinik Hamm am 08. Oktober 2024

Programm:

17.00 - 17.30 Uhr: Vortrag „Sport ist (die beste) Medizin – Bewegung und Sport im Rahmen der Prävention und Therapie bei Brustkrebserkrankungen“

Referentin: Dr. Claudia Strunk, onkologisch verantwortliche Oberärztin und Vorstandssprecherin im Brustzentrum Hamm der St. Barbara-Klinik Hamm, Konferenzraum 1, U-Ebene.

17.30 - 17.45 Uhr: Infostand und Beratung vom Sanitätshaus Künzelt zum Thema Sport.

17.45 - 18.45 Uhr: Sport und Bewegungsaktion St. Barbara-Klinik Hamm, Konferenzraum 1, U-Ebene.

Aktionstag „Zu Wasser und zu Land“ beim Ruderclub Hamm am 13. Oktober 2024

Programm:

13.00 - 16.00 Uhr: Informationsstände zur Beratung rund um das Thema mit Mitmachaktionen:

- Paddeln unter Anleitung der Ladybugs
- Rudern unter Anleitung von Mitgliedern des Ruderclubs
- Infostand und Beratung vom Sanitätshaus Künzelt zum Thema Sport.

Paddeln gegen Brustkrebs

Wir, die Ladybugs (Pink Paddlers), sind alle an Brustkrebs erkrankte Frauen, denen das Drachenbootfahren unglaublich viel Spaß macht.

Die positive Wirkung des Drachenbootfahrens auf unser Krankheitsbild ist mittlerweile bewiesen. Der Schultergürtel wird besonders trainiert und auch auf das Lymphsystem hat das Paddeln einen positiven Einfluss.

Damit ist diese Sportart für Brustkrebspatientinnen eine gute Ergänzung zu den bekannten Rehasportarten wie Aquajogging oder Nordic Walking. Hinzu kommt der Spaß am gemeinsamen Sport in der Gruppe.

Wir paddeln für uns und für alle Frauen, die gegen diese Krankheit kämpfen müssen. Es ist nie zu spät, aktiv zu werden.

Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

