

ÄRZT:INNEN RATEN
HEUTE:

“

Arme nicht schonen ...
Sport wird sich lohnen!



In Zusammenarbeit mit dem
Brustzentrum der Universität
Heidelberg, dem Deutschen Kanu-
Verband und der
frauenselbsthilfe-bw.de

KONTAKT



Sabine:
0157 76056842
Verena:
0176 65991396



pinkpaddling@wsc-heidelberg.de



WSC Heidelberg-Neuenheim
e.V.
Uferstr.3
69120 Heidelberg

PINK  PADDLING
HEIDELBERG

PADDELN IM DRACHENBOOT
MIT UND NACH BRUSTKREBS



Seit April 2023 in Heidelberg beim
WSC Heidelberg-Neuenheim e.V.

Wir brauchen Dich!

www.wsc-heidelberg.de

PINK PADDLING

WAS IST DAS?

Das Pink Paddling kommt aus den USA und hat sich inzwischen als Bewegung weltweit etabliert. Fachleute erkennen das Drachenbootfahren als Rehabilitationssport für Menschen mit und nach einer Brustkrebs-erkrankung an. Studien belegen, dass sich speziell diese Form des Paddelns positiv auf Lymphödeme in den Armen auswirkt. Körperliche Veränderungen wie eine schmerzhafteste Schonhaltung nach Operation oder Konditionsverlust können sich durch das Training bessern.

Beim Pink Paddling geht es weniger um den Wettkampf oder um sportlichen Ehrgeiz. Vielmehr stehen die gesundheitsfördernde Bewegung in der Natur und die gemeinsame Erfahrung von Stärke, Spaß und Abwechslung im Vordergrund. Paddelnde können individuell ihre Trainingsintensität bestimmen und sich in der Gemeinschaft aufgehoben fühlen.

Wir sitzen alle in einem Boot! Mit bis zu 20 Paddelnden.



DAS TRAINING

IM SOMMER (APR. – DIENSTAG, 18 BIS 20 UHR SEPT.)

IM WINTER (OKT. – AN EINEM TAG AM MRZ.) WOCHENENDE

MITBRINGEN

BEQUEME, DEM WETTER ANGEPASSTE SPORTKLEIDUNG UND SCHUHE, DIE AUCH NASS WERDEN DÜRFEN
VORFREUDE UND GUTE LAUNE

FÜR WEN EIGNET ES SICH?

Für jede und jeden, die neugierig sind, etwas Neues auszuprobieren und Spaß daran haben, mit unterschiedlichen Menschen in einem Boot zu sitzen.

Alter, Fitnesslevel, Vorkenntnisse spielen keine Rolle.

Einzige Voraussetzung: Man muss schwimmen können!

WER SIND WIR?

Seit April 2023 trainieren wir 1x in der Woche auf dem Neckar in Heidelberg. Da sich unsere Gruppe noch im Aufbau befindet, probieren wir viel Neues, sind auch mal im Canadier und im Auslegerkanu (Outtrigger) unterwegs oder versuchen uns im Stand-Up-Paddling – kurz, wir nutzen das ganze Potenzial unseres Vereins!

WEITERE INFOS ZUM PINK PADDLING:

