



WSC HEIDELBERG-NEUENHEIM E.V. PINK PADDLING



Pressemitteilung Nr. 1/ 2026
Heidelberg, 14.04.2026

Ein Boot, viele Geschichten und ein gemeinsames Ziel

Wenn das Drachenboot mit dem Team „Pink Phönix“ über den Neckar gleitet, paddeln bis zu 20 Frauen im Gleichklang – gesteuert, angeleitet und angefeuert von Trainerin Sabine. Was sie verbindet, ist mehr als die Freude am Sport. Es ist die gemeinsame Erfahrung einer Brustkrebserkrankung – überstanden, in Behandlung oder als Teil ihres Lebens.

„Wir sitzen alle in einem Boot – im wahrsten Sinne des Wortes“, sagt Sabine, Mitgründerin der Gruppe. „Hier zählt nicht, was jemand durchgemacht hat, sondern was sie heute kann. Jede gibt, was möglich ist.“ Die Paddlerinnen sind zwischen Mitte 20 und Mitte 60, gelegentlich stoßen auch Mitglieder aus dem Sport-Team des Vereins dazu. Es bleibt Raum für Pausen, wenn die Kräfte mal nicht reichen.

Gegründet wurde das Team 2023 – aus einer sehr persönlichen Motivation heraus: „Ich komme aus einer Paddlerfamilie, und meine Mutter ist mit nur 50 Jahren an Brustkrebs gestorben“, erklärt Steuerfrau Sabine. „Als ich also vom Pink Paddling erfahren habe, habe ich mich gleich angesprochen gefühlt. Ich wollte auch den Heidelbergerinnen diese Möglichkeit geben und ein Sportteam gründen, das Frauen konstant unterstützt– physisch wie psychisch.“

Bewegung, die heilt – wissenschaftlich belegt

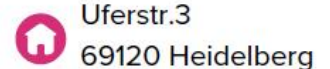
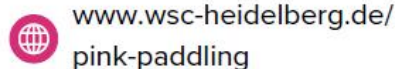
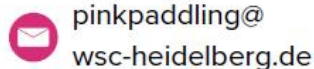
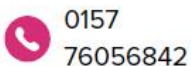
Die Idee des Pink Paddling stammt ursprünglich aus Kanada. Dort stellte ein Mediziner fest, dass die gleichmäßigen Paddelbewegungen besonders Frauen mit Lymphödemen helfen können – eine häufige Folge nach Brustkrebsoperationen, bei denen Lymphknoten entfernt werden müssen. Durch die Bewegung wird der Lymphfluss angeregt, Schwellungen können zurückgehen, Schmerzen gelindert werden. Inzwischen belegen Studien außerdem: Regelmäßiger Sport senkt das Risiko eines Rückfalls deutlich.

„Das Paddeln hat mir enorm geholfen, wieder Vertrauen in meinen Körper zu bekommen“, erzählt Katja. „Selbst während der Therapie war ich im Boot. Das hat mir Kraft gegeben – körperlich und mental.“

Vom Indoorcup ins Nationalteam: Katjas Weg zurück ins Leben

Katja ist 46 Jahre alt und seit über zehn Jahren im Drachenbootsport aktiv. „Angefangen hat alles beim Indoorcup in Neckarsulm“, berichtet sie. „Später durfte ich den Aufbau der Pink Pearls in Heilbronn miterleben.“ Nach ihrem Umzug nach Heidelberg paddelte sie zunächst bei den „Hackteufeln“, bevor sie 2024 – nach ihrer Brustkrebsdiagnose – zu den „Pink Phönix“ kam.

„Ich freue mich sehr, dass es in Heidelberg diese tolle Gruppe gibt“, sagt Katja. „Drachenboot ist für mich der perfekte





WSC HEIDELBERG-NEUENHEIM E.V. PINK PADDLING



Ausgleich: Stress abbauen, mich auspowern, sportliche Ziele erreichen und andere mit meiner Begeisterung anstecken." Heute ist sie nicht nur zurück im Alltag, sondern auch sportlich erfolgreich: Katja wurde in die deutsche Nationalmannschaft der Pink Paddler berufen. Besonders liebt sie die Wettkämpfe: „Regatten sind für mich etwas ganz Besonderes – alte und neue Gesichter wiedersehen, gemeinsam an den Start gehen und unseren Sport ein Stück bekannter machen."

Schnuppern, informieren, mitmachen

Der Aktionstag am Samstag, den 25. April 2026, bietet einen niedrighschwelligem Einstieg für alle Interessierten.

Auf dem Programm stehen:

- Einführung in die Technik des Drachenbootfahren
- Medizinischer Fachvortrag zu den gesundheitlichen Effekten
- Gemeinsame Paddelrunde auf dem Neckar
- Austausch mit den Teammitgliedern von „Pink Phönix"

Engeladen sind nicht nur Betroffene – Frauen wie Männer mit und nach Brustkrebs; auch Angehörige, Freund und Unterstützer sowie medizinisches Fachpersonal sind ausdrücklich willkommen.

„Ärztinnen, Ärzte, Breast Nurses und Sozialarbeiterinnen sind wichtige Multiplikatoren für uns", betont Sabine. „Sie begegnen Betroffenen täglich und können Mut machen, zu uns zu kommen. Auch wenn die Kraft noch nicht wieder da ist. Denn genau dabei kann das Paddeln helfen. Und wer selbst erlebt, wie gut das Paddeln tut, empfiehlt es weiter."

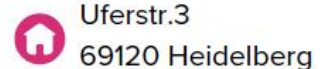
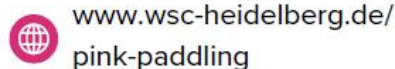
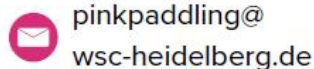
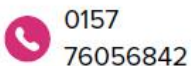
Paddeln vor traumhafter Kulisse

Trainiert wird jeden Dienstag ab 17:30 Uhr auf dem Neckar – mit Blick auf das Heidelberger Schloss und die Alte Brücke. Wenn das große Boot nicht voll wird, weicht das Team auf ein kleineres aus. Das Ziel bleibt jedoch klar: genug Paddler zu gewinnen, um bei Regatten mit voller Besetzung antreten zu können.

„Wir wünschen uns, weiter zu wachsen", sagt Sabine. „Damit wir als eigenes Team starten können – und noch mehr Frauen die Chance geben, Den Besonderen pinken Spirit zu erleben. Auf pinken Wettkämpfen wird eben nicht nur sportlich gekämpft, sondern auch viel gelacht und das Leben gefeiert."

Mehr als Sport: Gemeinschaft, die trägt

Im Boot geht es um Rhythmus, Technik und Teamgeist. Die Krankheit tritt in den Hintergrund. Gleichzeitig bleibt Raum für Austausch – über Fatigue, Wiedereinstieg in den Beruf oder den Umgang mit Nebenwirkungen. Ebenso wichtig sind die





WSC HEIDELBERG-NEUENHEIM E.V. PINK PADDLING



leichten Momente: Lachen, Zusammenhalt und das Gefühl, gemeinsam etwas zu schaffen.

Der Name ist dabei Programm: Wie der Phönix aus der Asche stehen die Frauen für Kraft, Neubeginn und Lebensmut. „Wenn wir im Takt paddeln und das Boot Fahrt aufnimmt, fühlt es sich an, als würden wir fliegen“, sagt Katja. „Das ist pure Lebensfreude.“

Einladung an Medienvertreter:innen

Medien sind herzlich eingeladen, den Schnuppertag zu begleiten oder bereits im Vorfeld zu berichten und bei einem Dienstagstraining vorbeizuschauen, um mit den Paddlerinnen ins Gespräch zu kommen.


Termin Aktionstag „Pink Paddling“:


Samstag, 25. April 2026, 14:00 bis 17:00 Uhr
auf der Neckarwiese, auf Höhe des WSC Heidelberg-Neuenheim
Uferstraße 3, Heidelberg-Neuenheim


Training:


Jeden Dienstag, ab 17:30 Uhr

Die Paddlerinnen von Pink Phönix Heidelberg

 0157
76056842

 pinkpaddling@
wsc-heidelberg.de

 [www.wsc-heidelberg.de/
pink-paddling](http://www.wsc-heidelberg.de/pink-paddling)

 Uferstr.3
69120 Heidelberg