



ST. BARBARA-KLINIK  
HAMM-HEESSEN  
BRUSTZENTRUM HAMM



Ruderclub Hamm  
von 1890 e.V.



ORTHOPÄDIE-TECHNIK-ZENTRUM | SANITÄTSHAUS

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](http://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](http://www.ruderclubhamm.de)

Ladybugs KSC Lünen  
Bergstraße 86, 44532 Lünen  
[www.pink-ladybugs.de](http://www.pink-ladybugs.de)



BRUSTKREBSMONAT OKTOBER

# „AKTION PINK“

Thema: Sport und Bewegung

Patientendiensttag 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.*

