



Ramer en Rose

Rudern gibt Kraft und Energie



Rudern gibt Kraft und Energie.

Das Programm «**Ramer en rose**» richtet sich an Frauen, die sich noch in Behandlung befinden wegen einer Brustkrebserkrankung, wie auch an Frauen, die den Behandlungsprozess bereits abgeschlossen haben. Das Training bietet Unterstützung bei der Wiederaufnahme körperlicher Aktivität. Es geht darum, Kraft und Ausdauer zu gewinnen sowie neue motorische Fähigkeiten zu erwerben. Der Nutzen von körperlicher Aktivität im Kampf gegen die Nebenwirkungen der Behandlung und das Risiko eines Krebsrückfalls ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien belegt.

Organisation und Ablauf

Die Trainings sind sanft aufgebaut: Mobilitätsübungen, Aufwärmen, 60 Minuten rudern, Muskeldehnung.

Das Ruderrevier befindet sich in Kaiseraugst, mit dem öffentlichen Verkehr in 15 Minuten ab Bahnhof SBB zu erreichen. Parkplätze sind vorhanden.

Kurse in Kleingruppen werden jeweils am Montag um 08.45 Uhr (Dauer ca. 2 Stunden) angeboten. Bei schlechtem Wetter, zu hohem Pegel und zu viel Wind trainieren wir auf Ergometern.

Bedingungen für die Aufnahme

Für die Teilnahme gibt es lediglich zwei Bedingungen, die erfüllt sein müssen:

1. Der behandelnde Arzt/die behandelnde Ärztin (Onkologe oder Chirurgin) muss sein/ihr Einverständnis geben und bestätigen, dass die Teilnehmerin Sport ausüben kann.
2. Die Ruderin muss 300 Meter schwimmen können.

Kurskosten

Einführungskurs:

6 Lektionen CHF 120.–

Viertiefungsmodul:

6 Lektionen CHF 120.–

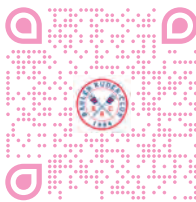
Danach stehen erfahrene Ruderinnen für weitere Ausfahrten gerne zur Verfügung. Eine Ausfahrt beläuft sich auf CHF 20.- (Rollsitzgeld).

Material

Sportkleidern, die eng am Körper liegen (analog Jogging- oder Langlaufkleidung), weiche Sportschuhe, Trinkflasche, Sonnenhut und -brille, leichte Wind- bzw. Regenjacke.

Anmeldung und Auskunft

Basler Ruder-Club, Ursula Huser
(ausgebildete Ruderinstructorin)



oder E-Mail an:

ramer.en.rose.bs@basler-ruder-club.ch