

Gesundheitsfortbildung – Drachenboot

Schwerpunkt Pink Paddler

30.09.-02.10.2022

Die Gesundheits-Fortbildung mit dem Schwerpunkt Pink –Paddler findet in dieser Form mit dem Focus Gesundheit zum 4. Mal in Dranske statt. Das Pink-Trainingslager wird jährlich und nun zum 9. Mal durchgeführt.



Zielgruppe:

Als Zielgruppe sind alle herzlich willkommen, die sich für ihre Gesundheit und den Wassersport interessieren. Das eigene Können im Bereich Wassersport ist dabei eher Nebensache. Es ist somit für alle Sportbegeisterten offen, die ihre Gesundheit verbessern wollen. Der Schwerpunkt liegt bei den Pink Paddlern.

Pink Paddler sind von Brustkrebs betroffene Menschen, die in Ihrer Freizeit gemeinsam Drachenboot fahren. Egal ob sportlich angehaucht oder eher locker, alle sitzen in einem Boot.

Durch ein breites zusätzliches Angebot soll auch für Freunde und Familienmitglieder ein Anreiz gesetzt werden.

Voraussetzungen:

Personen, die das 18. Lebensjahr noch nicht vollendet haben, müssen mit der Anmeldung eine von einem Erziehungsberechtigten unterschriebene Einverständniserklärung mit abgeben. Jeder Teilnehmer erklärt, dass er 200 m in der Kleidung, die er während der sportlichen Aktionen im Boot trägt, schwimmen kann.

Ziele und Inhalte des Projekts:

Die Gesundheitsfortbildung mit dem Schwerpunkt Pink soll auf drei Säulen basieren: Sport, Entspannung, gesunde Ernährung.

Die möglichen Inhalte werden den Wetterbedingungen angepasst.

1. Sport- so wichtig wie Medizin

Ziele:

- Sport fördert nahezu grundsätzlich Heilungsprozesse
- Sport steigert die Lebensqualität. Studien haben gezeigt, dass man bei Wassersportarten, die gemeinsam durchgeführt werden. In der Gruppe können die Teilnehmer so besser mit Ängsten umgehen.
- Die körperlichen Nutzen sind erstaunlich. Das Paddeln mit dem Stechpaddel beim Stand- Up-Paddeln und beim Drachenboot stärkt besonders die Muskulatur im oberen Rumpf-Bereich.
- Die allgemeine Fitness wird aufgebaut.
- Durch die Bewegung der Arme wird eine natürliche Lymph-Drainage ausgeführt und es wird somit eine Bildung von Lymphödemen durch die Paddelbewegung vorgebeugt.
- Paddeln bewirkt eine positive Beeinflussung des Immunsystems.

Inhalte:

- Drachenboottraining auf dem Bodden/ Ostsee: Training der Paddeltechnik, Rhythmus-Training mit Musik
- Technikseminar
- Einführung in das Stand-Up-Paddling (SUP)
- Funktionelle Gymnastik vor jeder Wassereinheit
- Einführung in das Paddeln mit dem Outrigger



2. Entspannung- Stress abbauen

Ziele:

- Gemeinschaft erleben, Austausch zwischen den Teilnehmern (zwischen Breitensportlern und Leistungssportlern, zwischen den Betroffenen und Nicht-Betroffenen)
- Bejahende Einstellung zum Leben gewinnen, Spaß haben
- neue Menschen, Dinge, Sportarten und Reviere kennenlernen
- Mit dem Schwerpunkt Pink Paddler soll auch eine Offenheit zu der Krankheit hergestellt werden. Betroffene sollen nicht allein gelassen werden. Krebs ist kein Todesurteil und nicht ansteckend.
- Auch nicht betroffenen Menschen soll auf diese Art z.B. die Angst vor einer Vorsorge- Untersuchung genommen werden.
- Um auch Familien mit einzubinden wird zudem ein kooperatives Rahmenprogramm angeboten.

Inhalte:

- Stressbewältigung
- Übungen/ Dehnungen zur Entspannung
- Entspannung auf dem Wasser, Touren, Phantasiereisen
- Geführte Waldwanderungen
- Entspannung in Gesprächen und bei Musik

3. Gesunde Ernährung

Es ist kein Geheimnis mehr, dass eine ausgewogene Ernährungsweise gesund machen kann. Wir wollen Appetit machen und nicht die Lust am Essen nehmen. Vielmehr sollen praktische Beispiele gegeben werden, die dazu beitragen werden, wie man sich gesund ernähren kann.

Ziele/ Inhalte:

- Gesunde und interessante Nahrungsmittel, in der Dronte/ Jonas Gemkow
- Familienmitglieder und Begleiter, die nicht an der Fortbildung teilnehmen aber mit an dem Essen teilnehmen wollen, müssen vorher online bestellen!



Kooperationspartner, Sponsoring und Unterstützer:

Die Fortbildung wird vom Uni Surf Team Rügen und vom Tow -Wind- und Wassersport eV. beworben und organisiert. Die Teilnahmegebühr von 40 Euro wird vor Ort eingesammelt.

Die Kosten werden überwiegend durch ehrenamtliches Engagement und Sponsoring getragen.

Unterstützt wird die Aktion außerdem von der Wassersportschule Rügen Piraten, dem Nohotel und der Gastronomie Dronte.

Es gibt auch immer wieder Teilnehmer, die ihre Kooperation anbieten und Fahrten, Führungen und z.B. Besuche im Leuchtturm als Rahmenprogramm oder im Schmetterlingshaus mit organisieren. Lassen wir uns überraschen.

Für die zusätzlichen Programmaktionen können weitere Kosten anfallen.

Die Teilnahme ist nicht verpflichtend.

Wir sind bestrebt, die Veranstaltung für die Sportler und die Pink Paddler interessanter zu machen. Um den Austausch zu fördern, brauchen wir entsprechende Anreize und günstige Angebote.

Der einfachste Weg das Projekt zu unterstützen, ist mitzumachen.
Leben bringt Leben.

Fortbildungs-/ Projektbeschreibung und Inhalte:

Während der Fortbildungstage werden die Teilnehmer in abwechslungsreichen Angeboten, Seminaren, Vorträgen und Aktionen zu den drei Säulen der Gesundheit informiert und gemeinsam Wassersport betrieben.

Die Fortbildung findet in Dranske, Am Ufer 14 statt. Dranske ist auf Wittow, dem Windland von Rügen Die Halbinsel liegt 30 Km nördlich von der Stralsunder Küste aus gesehen in der Ostsee. Das Wetter ist wie auf der Hochsee, es kann innerhalb von Stunden umschlagen. Von 22 Grad, Sonne und Strandwetter bis zu 10 Windstärken und Sturm kann man im Oktober alles erwarten.

Die Aktionen finden hauptsächlich auf dem Wieker Bodden vor Dranske statt. Der Bodden hat eine Verbindung zur Ostsee, ist jedoch fast rundum von Küste umgeben. Somit ist der Wieker Bodden auch bei schlechten Wind- und Wetterbedingungen ein sicheres und fahrbares Gewässer.

Die genaue Planung für das eigentliche Wassersportprogramm wird erst kurz vorher ausgearbeitet und somit täglich an die aktuellen Wetter- und Windbedingungen angepasst.

Anmeldung / Übernachtungen:

Die Anmeldungen für die Fortbildung können auf dem Anmelde- Button der Seite <http://www.tow-ev.de> > Projekte > Pinkpaddler oder hier mit dem Link: <https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/62bab8da6211be6a828a6016> durchgeführt werden. (einfach auf das Bild klicken und den Anweisungen folgen)

Die Übernachtungen sind in Eigenregie, je nach Bedarf und Aufenthaltsdauer zu buchen.

Einige Möglichkeiten sind z.B. unter folgenden Kontakten zu finden:

- NOHOTEL www.nohotel.de ist ein Hostel, von Ferienwohnung über Doppelzimmer bis zum Mehrbettzimmer.
- <http://www.ruegen-piratennest.de> sind Ferienwohnungen, die zur Wassersport Schule gehören
- Weitere Wohnungen direkt neben der Schule findet man unter <http://www.fewo-dranske.de/>
- Strandhotel Dranske <http://www.strandhotel-dranske.de/> ist ein gehobenes Hotel direkt am Bodden.
- Zur kleinen Meerjungfrau <http://www.zur-kleinen-meerjungfrau.de/> circa 1 Km entfernt
- Pension Artmer <http://www.cafe-pension-sahne.de/> circa 400 Meter Wegstrecke.
- Weitere Ferien Wohnungen sind gut buchbar über das Fremdenverkehrsamt Dranske, <http://www.gemeinde-dranske.de/fremdenverkehrsamt.html>
- Für Camping Freunde bietet Dranske einen wirklich guten Platz, <http://www.caravancamp-ostseeblick.de/> .
- Es gibt einen Platz direkt am Sandstrand, das Regenbogen Camp Nonnevitz, welches allerdings ca. 8 km entfernt liegt. <http://www.regenbogen.ag/ferienanlagen/nonnevitz/anlage.html>

Hier ist der Link zu Videos ehemaliger Trainingslager

<https://www.youtube.com/watch?v=5BrIhHpiPeU>

<https://www.youtube.com/watch?v=otRBaFe1E4Y>

Vorläufige Programm- und Aktionsplanung 2022

Freitag Anreise 30.09,2022

16.00 Uhr Erste Organisatorische Absprachen.

Wenn möglich findet ein erstes Sportprogramm auf dem Wasser statt, Treffen Am Ufer 14 vor der Wassersportschule.

19.00 Uhr Abendprogramm:

Treffen in der Dronte Bar/ Jonas Gemkow: Buffet mit gesunden Nahrungsmitteln auch vegetarisch. Kosten je Person 14 Euro, Wasser inclusive, andere Getränke laut Karte. **Dieses Buffet muss bei Teilnahme mindestens 5 Tage im Voraus dazu gebucht werden.**

Samstag, 01.10.2022

10.00 -13.00 Uhr Wasser-Einheit

Treffen an der Wassersportschule Rügen Piraten.

Je nach Witterung wird ein Wassersportprogramm oder Aktionen/ Seminare zu den Themen (Säulen der Gesundheitsfortbildung, so.) stattfinden.

13.00-15.00 Uhr Mittagspause

15.00- 18 Uhr Wasser-Einheit Treffen an der Wassersportschule Rügen-Piraten.

Abendprogramm:

19.00 Uhr Treffen in der Dronte, gemeinsames gesundes Essen mit allen TeilnehmerInnen auch vegetarisch, Wasser inclusive, andere Getränke laut Karte. **Dieses Essen ist in der Lehrgangsgebühr enthalten.** Begleiter müssen mindestens 5 Tage im Voraus dazugebucht werden.

Ab ca. 20.00 Uhr Entspannung, *Live-Musik mit der Mausefalle* aus Dranske, Party, zwangloser Austausch

Sonntag, 02.10.2022

10.00 -13.00 Uhr

Treffen an der Wassersportschule Rügen- Piraten

Ggf. Sportaktionen, Abschlussrunde