



## Turnverein 1877 e.V. Essen-Kupferdreh

Kampmannbrücke 1 . 45257 Essen

Der TVK 1877 Essen ist ein Traditionsverein, der eine große Vielfalt an Sportarten anbietet. Der Verein setzt auf Familienfreundlichkeit, sportliche Leidenschaft mit Augenmaß und darauf, immer wieder etwas Neues auszuprobieren, um den Sport in Essen attraktiv zu gestalten.

Weitere Infos unter [www.tvk-essen.de](http://www.tvk-essen.de)

Für Fragen oder  
weitere Informationen



**Antje Hauptmann**

☎ 0179 662 1710

**Anja Holzapfel**

☎ 0151 234 272 82

@ [pink-dragons@tvk-essen.de](mailto:pink-dragons@tvk-essen.de)

FOLGE  
UNS

 [tvk\\_pinkdragons](https://www.instagram.com/tvk_pinkdragons)

 [TVK Pink Dragons](https://www.facebook.com/TVK Pink Dragons)

IN  
ESSEN

TVK  
*pink*  
DRAGONS



**PADDELN GEGEN BRUSTKREBS**



## Die TVK Drachenbootsparte bietet Betroffenen die Möglichkeit, diesen Sport kennenzulernen.

- Du bist betroffen und hast Interesse?
- Du hattest Brustkrebs oder eine andere gynäkologisch onkologische Erkrankung und eine anstrengende Zeit hinter dir?
- Du möchtest dich mit anderen Betroffenen regelmäßig treffen und gemeinsam sportlich aktiv sein?

**Komm vorbei – wir freuen uns auf dich!**

### Allgemeine medizinische Infos zum **Paddeln gegen Brustkrebs**

**i** Der kanadische Sportmediziner Dr. Don McKenzie hat in einer Studie bereits 1996 belegt, dass das Paddeln im Drachenboot erstaunliche Wirkung für Brustkrebspatientinnen hat.

Allgemein können die Auswirkungen der Brustkrebsbehandlungen gemildert werden, insbesondere die Paddelbewegung unterstützt die natürliche Lymphdrainage und senkt damit die Gefahr der Bildung von Lymphödemen.



**Unter dem Motto:**

# „Wir sitzen alle in einem Boot“

**geben wir euch Rückenwind.**

Das Paddeln im Drachenboot eignet sich ideal als Rehabilitationssport für Brustkrebsbetroffene.

Bei den TVK Pink Dragons stehen Spaß und Teamgeist neben positiven Auswirkungen auf Körper und Seele an erster Stelle.

**Gemeinsam stark im Team!**

**Allen Interessierten bieten wir:**

- sportliche **Aktivität im Freien**
- einen **Ort der Auszeit**
- zusätzliche **Lebensfreude und Energie**



**Trainingszeit:**

**jeden Donnerstag um 18:00 Uhr**



**Trainingsort:**

**TVK Essen, Kampmannbrücke 1, 45257 Essen**



**Anmeldungen unter:**

**[pink-dragons@tvk-essen.de](mailto:pink-dragons@tvk-essen.de)**

**Sei dabei und werde ein Teil des Teams!**



**1. Monat Schnupperpaddeln kostenlos**, danach folgt ein Vereinsbeitrag von z. Zt. 10,75 € im Monat.