

# #BEACTIVE

EUROPÄISCHE WOCHEN DES SPORTS

23 - 30 September



Wiener Ruder Club **DONAUBUND**

## Die #BeActive Rudersportnacht an der Alten Donau.

**DATUM: Sa 25.9.2021**

**ZEIT: 17.00 Uhr**

**ORT: Wiener Ruder Club**

**Donaubund**, 1220 Wien, Dampfschiffhaufen 41.

Wir öffnen unsere Tore für alle, die Rudern als Sportart für sich entdecken wollen. Ganz besonders wenden wir uns an Frauen mit Vorgeschichte in Brustkrebs. Rudern eignet sich besonders gut als Sportart für die Rehabilitation »nach dem Krebs«.

- Bewegung am Wasser besänftigt die Seele.
- Rudern verbessert die Beweglichkeit.
- Narben werden gedehnt und Schmerzen gelindert.
- Alle Hauptmuskelpartien werden gelenkschonend gefordert.

Frauen mit Vorgeschichte in Brustkrebs sowie deren Verwandte, Freunde und Bekannte sind eingeladen, zusammen in einem Boot zu rudern.

Das alles findet in spektakulärer Umgebung an der Alten Donau statt, in einem Verein, in dem Diversität, Inklusion und Integration gelebt werden.

Dieses Programm wird begleitet von unserer Vize-Präsidentin Dr. Maria Bernathova – Spezialistin für Brustgesundheit.

<https://ec.europa.eu/sport/week>

[www.beactive-austria.at](http://www.beactive-austria.at)



Kofinanziert durch das  
Programm Erasmus+  
der Europäischen Union

MITEINANDER MEHR BEWEGEN.



**SPORT AUSTRIA**  
BUNDES-SPORTORGANISATION

