



# Mit Wind und Wellen

Die erste EMAH-Freizeit!

Kinder  
Herzstiftung



## Eine Freizeit nur für dich – sicher, aktiv & gemeinsam

Windsurfen oder Katamaransegeln – geht das mit einem angeborenen Herzfehler? Ja, genau dafür gibt es die erste EMAH-Freizeit! Hier kannst du Neues wagen, dich ausprobieren und in einer Gemeinschaft, die dich versteht, die Freiheit auf dem Wasser genießen.

Ob Neuling oder Fortgeschrittener – das Camp am niederländischen Veluwemeer bietet für jede und jeden den richtigen Mix aus Sport, Entspannung und Begegnung. Hier geht es nicht um Leistung, sondern um den Spaß an Bewegung, um Freude & Selbstvertrauen.

## Sport, Spaß & Gemeinschaft

### Wassersport für alle

- Windsurf- und Katamaran-Kurse mit erfahrenen Trainer und Trainerinnen
- Individuelle Anpassung an dein Fitnesslevel
- Sanfter Einstieg: Flaches Wasser & langsame Steigerung

### Gemeinschaft erleben

- Austausch mit anderen Erwachsenen mit angeborenem Herzfehler
- Entspannte Gesprächsrunden & gemeinsames Kochen am Abend
- Neue Freundschaften knüpfen – ohne Barrieren

### Freizeit & Erholung

- Beachvolleyball, Boule, Basketball oder Kajakfahren
- Chill-Area direkt am Wasser für entspannte Momente
- Tagesausflüge in die historische Stadt Harderwijk & Umgebung

## Das Programm

**Windsurfen, Katamaransegeln & Austausch mit Gleichgesinnten – speziell für Erwachsene mit angeborenem Herzfehler (EMAH).**

### **Sicherheit steht an erster Stelle**

Viele EMAH kennen das Problem: Bei Gruppenreisen gibt es oft Unsicherheiten. Sind die Aktivitäten zu anstrengend? Gibt es Pausenmöglichkeiten? Wie wird auf meine individuellen Bedürfnisse eingegangen?

### **Unser Konzept:**

- ✓ Du bestimmst dein Tempo – keine Überforderung, nur Spaß
- ✓ Erfahrene Betreuer und Betreuerinnen begleiten das Camp und achten auf deine Sicherheit
- ✓ Flexible Sportangebote – für alle Fitnesslevel geeignet

**Wann?** 01. – 06. September 2025

**Wo?** Veluwemeer, Niederlande

**Jetzt anmelden – begrenzte Plätze!**

**Kosten:** 150 €

(inkl. Unterkunft, Verpflegung, Ausrüstung & Kursen)

**Anmeldeschluss:** 31. Juli 2025

**Mehr Informationen & Anmeldung:**

[herzstiftung.de/freizeiten-herzfehler](https://herzstiftung.de/freizeiten-herzfehler)

**Fragen?** Schreib uns:

[kinderherzstiftung@herzstiftung.de](mailto:kinderherzstiftung@herzstiftung.de)



**Sei dabei & erlebe eine Woche voller Bewegung, Natur & neuer Begegnungen!**

„Wir haben lange  
überlegt, gemeinsam mit  
EMAH geplant und jetzt  
ist es endlich soweit:  
unser Surfcamp  
wird Realität!“

Dominic und Kai von der  
Kinderherzstiftung

## Kontakt

**Kinderherzstiftung  
der Deutschen Herzstiftung e.V.**

Bockenheimer Landstraße 94-96  
60323 Frankfurt am Main

Telefon 069 955128-145

Fax 069 955128-345

kinderherzstiftung@herzstiftung.de

[www.kinderherzstiftung.de](http://www.kinderherzstiftung.de)

Kinder  
Herzstiftung

