

EINLADUNG

Bewegung schafft Lebensqualität. Wenn während der körperlichen Bewegung noch ein informativer Austausch mit Experten stattfinden kann, entsteht daraus ein wohltuendes und gleichzeitig anregendes Erlebnis. In diesem Sinne laden wir Sie recht herzlich ein zu

FIT IN DEN FRÜHLING – 1. Wiener Blutkrebswanderung

Wann: Freitag 24. Mai 2019, von 13.00 bis ca. 16.30 Uhr

Wo: Lainzer Tiergarten, 1130 Wien. Start in der Hermesvilla. Zugang über das Lainzer Tor (Straßenbahn 60 bis Hermesstraße, Autobuslinie 55A bis Lainzer Tor, Parkplatz vorhanden)

Wir wollen mit Ihnen gemeinsam eine kurze Wanderung (max. 90 Minuten) durch den Lainzer Tiergarten machen. Alternativ kann man auch in der Hermesvilla auf die Wanderer warten und diese Zeit für einen regen Austausch nutzen. Unsere Experten sind:



Univ.-Prof. Dr. **Heinz Ludwig**
Leiter des Wilhelminenkrebsforschungsinstituts, em. Vorstand der I. Medizinischen Abteilung im Wilhelminenspital Wien



Mag. **Philipp Schütz**
Klinischer Psychologe und Gesundheitspsychologe im AKH Wien



Mag. **Béatrice Drach**, MPH
Sportwissenschaftliche Beratung



Markus Golla, BScN
Dipl. Gesundheits- und Krankenpfleger, Studiengangsleitung (FH Krems) im Bereich Gesundheits- & Krankenpflege

Geplanter Ablauf

- ab 12.30 Uhr Eintreffen in der Hermesvilla
- 13.00 Uhr Begrüßung
- 13.30 Uhr Wanderung
- 15.00 Uhr Rückkehr zur Hermesvilla, Vital-Snacks, informatives Beisammensein
- ca. 16.30 Uhr Ende der Veranstaltung

In der Hermesvilla (ab 15.00 Uhr) gibt uns Beatrice Drach einfache, aber wertvolle Tipps, wie Sie sich selbst fit halten und Ihren generellen Gesundheitszustand verbessern können.

Gerne können Sie eine Person mitnehmen, die Sie begleitet. Wir freuen uns auf Sie.

Elfi Jirsa, Myelom- und Lymphomhilfe

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt (ggf. mit verkürzter oder ohne Wanderung).
UAWg.: Wir freuen uns über Ihre Anmeldung bis 17. Mai unter andreas.freitag@asoluto.com
oder unter 0676/6199592.