



Gemeinsame Veranstaltung von  
Selbsthilfe Darmkrebs  Myelom- und Lymphomhilfe  PSO Austria

Wir laden ein zum

## Walken im Grünen

Es geht weiter. Wir walken wieder.

Auch im Sommer ist Bewegung wichtig, fördert Gesundheit und gute Laune.

**Frau Mag. pharm. Karin Simonitsch**

von der Marien-Apotheke in Wien unterstützt das Vorhaben,  
leiht uns Nordic-Walking-Stöcke. Ihr Kollege

**Herr Mag. pharm. Felix Fleißner**

ist mit dabei. Den richtigen Bewegungsablauf zeigt die Trainerin

**Frau Dr. Jacqueline Franz**

Unser Ziel ist das Lusthaus. Dort wartet zur Belohnung ein spätes Frühstück.



Bei Regen treffen wir einander um 11 Uhr im Lusthaus zum Tratschen und Brunchen.



### Immer am letzten Samstag im Monat



24. Juni 2023, 9.30 Uhr

29. Juli 2023, 9.30 Uhr

26. August 2023, 9.30 Uhr

30. September 2023, 9.30 Uhr

**Treffpunkt:** Stadionbad-Parkplatz, 1020 Wien, Meiereistraße 7

**Erreichbarkeit öffentlich:** Bus 77A (ab U3 Rennweg bzw. Schlachthausgasse)

**Wir freuen uns auf Sie/Euch!**

**Wuff! Hunde sind ausdrücklich willkommen!**

**ANMELDUNG unbedingt erforderlich** (damit wir genug Stöcke mitbringen)

Bitte bis Montag, **19. Juni, 24. Juli, 21. August, 25. September 2023**

**Helga Thurnher**, T: 0676 934 07 46 / [info@selbsthilfe-darmkrebs.at](mailto:info@selbsthilfe-darmkrebs.at)

**Friedrich Fochler**, T: 0664 731 11 991 / [friedrich.fochler@psoriasis-hilfe.at](mailto:friedrich.fochler@psoriasis-hilfe.at)

**Elfi Jirsa**, T: 0664 385 41 61 / [elfi.jirsa@myelom-lymphom.at](mailto:elfi.jirsa@myelom-lymphom.at)