

Gemeinsame Veranstaltung von  
Selbsthilfe Darmkrebs 🌀 Multiples Myelom Selbsthilfe 🌀 Myelom- und Lymphomhilfe

Wir laden ein

## Wir walken wieder

Es geht weiter. Wir treffen einander im städtischen Grün.  
Bewegung ist wichtig, fördert Gesundheit und gute Laune.

**Mag. pharm. Karin Simonitsch**

von der Marien-Apotheke in Wien unterstützt das Vorhaben,  
leiht uns Nordic-Walking-Stöcke. Den richtigen Bewegungsablauf zeigt Trainerin

**Dr. Jacqueline Franz**

Wir dehnen, walken, dehnen. Danach ist unser Ziel das

**Biergartl.**

Dort wartet zur Belohnung ein spätes Frühstück.



Bei Regen treffen wir einander um 11 Uhr im **Biergartl** im Stadtpark.



### Immer am letzten Samstag im Monat

30. März 2024, 9.30 Uhr

27. April 2024, 9.30 Uhr

25. Mai 2024, 9.30 Uhr

29. Juni 2024, 9.30 Uhr

Weitere Termine folgen ...

**Treffpunkt:** Johann Strauß Denkmal im Stadtpark

**Erreichbar öffentlich:** U4 Station Stadtpark / Straßenbahn Ringlinien

**Wir freuen uns auf möglichst viele Teilnehmer!**

**ANMELDUNG erforderlich** (wegen der Stöcke und der Reservierung im Biergartl)

**Helga Thurnher**, T: 0676 934 07 46 / info@selbsthilfe-darmkrebs.at

**DI Thomas Derntl**, T: 0664 805 41 414 / th.derntl@multiplesmyelom.at

**Elfi Jirsa**, T: 0664 385 41 61 / elfi.jirsa@myelom-lymphom.at