




Gemeinsame Veranstaltung von Selbsthilfe Darmkrebs 
Multiples Myelom Selbsthilfe  Myelom- und Lymphomhilfe  Selbsthilfegruppe Pankreaskarzinom

Wir laden ein

Wir walken wieder

Es geht weiter. Bewegung ist wichtig, fördert Gesundheit und gute Laune.

Wir walken im **Schönbrunner Schlosspark in Hietzing**.

Mag. pharm. Karin Simonitsch von der Marien-Apotheke in Wien unterstützt das Vorhaben,
leiht uns bei Bedarf Nordic-Walking-Stöcke.

Dr. Jacqueline Franz, geprüfte Fitnesstrainerin, zeigt den richtigen Bewegungsablauf.

Wir dehnen, walken, dehnen.

Danach ist unser Ziel das **Parkhotel Schönbrunn** in Hietzing.

Dort wartet zur Belohnung eine Kaffeejause.



Bei Regen treffen wir einander um 15 Uhr im **Parkhotel Schönbrunn**.



NEU! Am letzten Montag im September und im Oktober

30. September 2024, 15.00 Uhr

28. Oktober 2024, 15.00 Uhr

Treffpunkt: Eingang zum Schönbrunner Schlosspark in Hietzing.

Erreichbar: U4 Station Hietzing / Straßenbahn 60 und 10 / Bus 56 A und B, 58 A und B

Wir freuen uns auf Sie/auf Euch!

Bitte um ANMELDUNG bis Freitag, 27.09. bzw. 25.10.

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