



Selbsthilfefreundliches
Krankenhaus

eine Auszeichnung des Dachverbandes Selbsthilfe Oberösterreich



Bewegung wirkt wie ein Medikament

Vortrag für Krebspatient*innen und deren Angehörige

Bewegung trotz Krebs? Wir sagen Ja. Denn alle aktuellen Studien zeigen, dass Training während und nach einer Krebserkrankung sicher und wichtig ist. Regelmäßige Bewegung steigert nicht nur das Wohlbefinden, sie bessert auch manche Nebenwirkung der Krebstherapie und verringert das Rückfallrisiko. **Physiotherapeut Peter Bergsmann, MSc OMT (li.)** und **Onkologe Univ.-Doz. Dr. Ansgar Weltermann (re.)** informieren über die vielen Vorteile von regelmäßiger Bewegung und worauf Krebspatient*innen dabei besonders achten müssen. Gerne können auch Fragen gestellt werden.

Im Anschluss stellt Radbegleiterin **Mag.^a Michaela Killian** (Mitte) ihr Radprogramm für das Jahr 2024 vor. Die ehemalige Krebspatientin organisiert und begleitet Radausflüge für Menschen mit oder nach einer Krebserkrankung.

Mittwoch, 6. März 2024, 18:00 Uhr

**Gesundheitspark Barmherzige Schwestern Linz, Herrenstraße 54,
4020 Linz, 1. Stock, Seminarraum „Gesundheit“**

Bitte um Anmeldung unter www.reglist24.com/selbsthilfe-aktiv oder
lebenserfahrung@killian.bike / 0699 / 81 96 74 52 (Michaela Killian)

KONTAKT:

Infos: www.ordensklinikum.at/selbsthilfe

Anmeldung zum monatlichen **Selbsthilfe-Newsletter**: www.ordensklinikum.at/selbsthilfe-newsletter