

Mich in meinem Körper lebendig fühlen

Bewegung und Tanz für Patient*innen und Angehörige
Offen für alle Gruppen im Selbsthilfezentrum

Wann: 5 Nachmittage im
April und Mai,
jeweils Freitag, 15.30 bis 17.30 Uhr
10., 17., 24. April 2026
8., 15. Mai 2026

Einstieg bei jedem Termin möglich
Kein Aufbaukurs!



Wo: **Selbsthilfezentrum Martha Frühwirt,
Clubraum**

Obere Augartenstraße 26-28, 1020 Wien

Leitung: **Mag. Susanne Gaspar**, Tanzpädagogin und Angehörige
eines MM- Patienten



Durch verschiedene Bewegungen spüren wir unseren Körper und seine Beweglichkeit. Nach Aufwärmübungen und sanftem Herantasten an Tanzfiguren gestalten wir gemeinsame Kreistänze. Auch freier Tanz wird dabei sein. Alle Bewegungen sind mit einem erfahrenen Physiotherapeuten auf Themen wie Osteoporose abgestimmt. Bestens geeignet für alle Altersgruppen und auch Menschen mit leichten Bewegungseinschränkungen. Einzelpersonen oder Paare – es sind alle willkommen! Keine Tanzkenntnisse erforderlich.

Unkostenbeitrag 7 Euro pro Termin - Es gibt auch eine kleine Jause!

Um Anmeldung wird gebeten – Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Nähere Details und Anmeldung bei:

Mag. Susanne Gaspar: 0664/736 11 086 ,s.gaspar@multiplesmyelom.at
Dipl.-Ing. Thomas Derntl, 0664 805 414 14, th.derntl@multiplesmyelom.at

Bei dieser Veranstaltung werden Foto- und Videoaufnahmen gemacht, welche auf der Homepage der SHG veröffentlicht werden. Mit Ihrer Teilnahme an der Veranstaltung erklären Sie sich mit dieser Vorgehensweise einverstanden.

Veranstalter: Multiples Myelom Selbsthilfe Österreich, Obere Augartenstr. 26 – 28, 1020 Wien, Tel.: 01 / 29 30 887, office@multiplesmyelom.at

