

**LEICHTE
BEWEGUNG BEI
ONKOLOGISCHEN
ERKRANKUNGEN**

**Gemeinsam in Bewegung.
Sanft. Achtsam. Unterstützend.**

Mit moderater Bewegung in der Natur
Kraft, Lebensfreude
und Wohlbefinden stärken.

**Wo: 9494 Schaan
Wann: jeweils donnerstags,
9.30 Uhr**



Unterstützt durch
die Krebshilfe Liechtenstein



ANGEBOT:

LEICHTE BEWEGUNG IN DER NATUR



LEICHTE BEWEGUNG (Kleingruppe)

Dauer: ca. 1 Stunde

Wöchentlich jeweils am Donnerstag
(ab 20. August 2026)

Zeit: 9.30 Uhr

Treffpunkt: Zugbahnhof Schaan

Bewegungsniveau: leicht bis moderat,
angepasst an die jeweiligen Bedürfnisse
der Teilnehmenden.

Kostenbeitrag: CHF 10.– pro Termin

Um Anmeldung wird gebeten.

*Jetzt
anmelden!*

Ihre Begleiterin:

Margarethe Hoch
Ausgebildete Wanderführerin VAVÖ

«Als naturverbundene und erfahrene Begleiterin weiss ich: Bewegung in der Natur kann viel Positives bewirken. Gerade in herausfordernden Zeiten ist es wichtig, gut auf sich selbst zu achten und neue Kraft zu schöpfen.

Gemeinsam entdecken wir die wohltuende Wirkung der Natur und stärken das eigene Wohlbefinden Schritt für Schritt.»

KONTAKT



Gerne stehe ich Ihnen für weitere Informationen oder offene Fragen zur Verfügung.

Telefon oder Whatsapp an:

Margarethe Hoch
Handy +423 792 29 88

E-Mail: hochaktiv@gmail.com