

**BEWEGT  
EURE  
SCHUHE!**



**ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
BURGENLAND**

Fotos: depositphotos

# Mocht's Kilometa fia uns! 25.4. - 2.5.2021

- ✓ **GEHEN, LAUFEN, WANDERN, RADELN, .....**
- ✓ **SPENDEN - € 1,- pro bewegtem Kilometer**
- ✓ **TEILNAHME AN VERLOSUNG**

Thermen-  
wochenende  
für 2 Personen  
2 Nächte

Essen für 4  
Personen bei  
Haubenkoch  
Max Stiegl

Marken-  
Laufschuhe  
inkl. Lauf-  
analyse



## BEWEGT EURE SCHUHE - FÜR EUCH UND DIE KREBSHILFE BURGENLAND!

Bitte machen Sie mit!  
Mit Ihren gespendeten Kilometern erwandern Sie  
Betreuungsstunden für burgenländische KrebspatientInnen!

Spenden, die bis 10.5.2021 unter Angabe von Name, Adresse und  
Kennwort „Bewegung“ auf unser Konto eingehen, nehmen an der Verlosung teil.

**Spendenkonto: Erste Bank | IBAN: AT 40 2011 1410 0502 6239**

Nähere Infos:  
[www.krebshilfe-bgld.at](http://www.krebshilfe-bgld.at)

Gut aufgehoben  
**DER  
SONN-  
BERG  
HOF**

**run fit fun**  
... Computerunterstützte-Bewegungsanalyse ...  
[www.runfitfun.at](http://www.runfitfun.at)

**OSG**

**GUT PURBACH**

# Mocht's Kilometa fia eich und fia uns!



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
BURGENLAND

BEWEGT  
EURE  
SCHUHE!

Täglich Bewegung – am besten in der frischen Luft –  
ist für Ihre Gesundheit gleich mehrfach gewinnbringend.



Heute weiß man, dass körperliche Aktivität ein wichtiger Faktor in der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist und vor Knochen- und Muskelabbau, Diabetes und vielen weiteren Erkrankungen schützt.

## Kann Bewegung Krebs vorbeugen?

In Österreich erkranken jährlich rund 40.000 Menschen an Krebs. Zwischen dem 40. und dem 70. Lebensjahr ist Krebs – noch vor dem Herzinfarkt – die Todesursache Nummer eins. Zu den häufigsten Krebserkrankungen zählen Brustkrebs, Darmkrebs, Lungenkrebs und Prostatakrebs.

Rund ein Drittel dieser Krebserkrankungen wird durch einen ungesunden Lebensstil – vor allem Fettsucht, körperliche Inaktivität und Rauchen – verursacht.

Im Zusammenhang mit Krebserkrankungen wurde körperliche Aktivität lange Zeit unterschätzt und daher auch kaum wissenschaftlich untersucht. Erst in der letzten Zeit wurde diese Thematik umfassender erforscht und dargestellt. So gibt es jetzt zahlreiche Studien, die belegen, dass regelmäßige körperliche Aktivität das Risiko, an Krebs zu erkranken, senkt.

## Kurbeln Sie Ihre Fitness an

Um die Gesundheit zu fördern und aufrecht zu erhalten, sollten laut Empfehlung der WHO Erwachsene an 2 oder mehr Tagen muskelkräftigende Übungen durchführen, pro Woche mindestens 2,5 bis 5 Stunden ausdauerorientierte Bewegung mit mittlerer Intensität oder 1,25 bis 2,5 Stunden pro Woche ausdauerorientierte Bewegung mit höherer Intensität durchführen. Beginnen Sie jetzt: Bauen Sie Bewegung in Ihren Alltag ein - zu Fuß gehen anstatt Auto nehmen, Treppen steigen anstatt Lift benutzen, spazieren, Rad fahren, laufen, .... Bewegung und Sport kann mit Spaß und Freude gemeinsam mit der Familie und Freunden dazu beitragen, möglichst lange gesund und fit zu bleiben.

## Bewegung für den guten Zweck

Die Krebshilfe Burgenland betreut jährlich rund 1.300 KrebspatientInnen und deren Angehörige, wobei das Betreuungsangebot für Betroffene und ihre Familien stets kostenlos ist.

Wir sind für PatientInnen in allen Phasen der Erkrankung da, sei es nach Erhalt der Diagnose, die oft einen Schockzustand auslöst oder während der Behandlung. Wir helfen Betroffenen und deren Angehörigen in vielen Belangen: anonym, kompetent und kostenlos.  
AUS LIEBE ZUM LEBEN.

## Jeder Kilometer zählt und hilft

Die Krebshilfe Burgenland wendet pro PatientIn durchschnittlich 20 Betreuungsstunden auf. Unser gemeinsames Ziel ist es, 30.000 Kilometer in einer Woche zurückzulegen, die bewegten Kilometer zu spenden und damit 500 KrebspatientInnen eine Beratungsstunde zu schenken!

30.000 km in 8 Tagen

€ 1,- pro bewegtem Kilometer  
Machen Sie mit  
und tun Sie sich selbst und der  
Krebshilfe etwas Gutes!

Gehen, laufen, radeln oder wandern Sie im Zeitraum 25.4. – 2.5.2021 so viele Kilometer wie möglich und spenden Sie € 1,- pro bewegtem Kilometer für die Krebshilfe Burgenland.

## Verlosung von drei Hauptpreisen

Als Dankeschön für die Spende der bewegten Kilometer verlosen wir unter allen Spenden, die bis 10.5.2021 unter Angabe von Name, Adresse und Kennwort „Bewegung“ auf unser Konto eingehen (Mindestspende € 5,-) drei Hauptpreise.  
1. Preis: Thermenwochenende 2 Nächte/2 Personen,  
2. Preis: Essen für 4 Personen im Haubenrestaurant „Gut Purbach“,  
3. Preis: Marken-Laufschuhe inkl. Laufanalyse

**BEWEGT EURE SCHUHE!**

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE  
BURGENLAND

# Mocht's Kilometa fia uns!

## 25.4. - 2.5.2021

- ✓ **GEHEN, LAUFEN, WANDERN, RADELN, .....**
- ✓ **SPENDEN - € 1,- pro bewegtem Kilometer**
- ✓ **TEILNAHME AN VERLOSUNG**

**BEWEGT EURE SCHUHE -  
FÜR EUCH UND DIE KREBSHILFE BURGENLAND!**

Bitte machen Sie mit!  
Mit Ihren gespendeten Kilometern erwandern Sie  
Betreuungsstunden für burgenländische KrebspatientInnen!

Spenden, die bis 10.5.2021 unter Angabe von Name, Adresse und Kennwort „Bewegung“ auf unser Konto eingehen, nehmen an der Verlosung teil.

Spendenkonto: Erste Bank | IBAN: AT 40 2011 1410 0502 6239

Nähere Infos:  
[www.krebshilfe-bgld.at](http://www.krebshilfe-bgld.at)

DER SONNBERG HOF  
run fit fun  
GUT PURBACH

## **TEILNAHMEBEDINGUNGEN VERLOSUNG „BEWEGT EURE SCHUHE“**

1. Veranstalter des Gewinnspiels ist die **Österreichische Krebshilfe Burgenland**, Hartiggasse 4, 7202 Bad Sauerbrunn, ZVR-Zahl: 316348470 (im Folgenden „Veranstalter“ genannt).
2. Teilnahmeberechtigt sind Personen mit Wohnsitz in Österreich, die bei der Teilnahme mindestens 18 Jahre alt sind.
3. Die Teilnahme am Gewinnspiel ist kostenlos und unabhängig von einer Spendenleistung! Durch eine **Spende (Mindestspende € 5,--)**, die bis 10.5.2021, mit Hinweis „Bewegung“, unter Angabe von Name und Adresse auf unserem Konto einlangt, nehmen Sie automatisch am Gewinnspiel teil. Sie können aber auch teilnehmen, wenn Sie nicht spenden möchten. Um Ihre Teilnahme zu aktivieren, schicken Sie uns im Zeitraum bis 10.5.2021 eine E-Mail mit dem Betreff „Bewegung“ und Angabe Ihrer Kontaktdaten (Name, Adresse) an [office@krebshilfe-bgld.at](mailto:office@krebshilfe-bgld.at). Pro Person ist nur eine E-Mail-Adresse gültig. Der/die TeilnehmerIn ist für die Richtigkeit seiner/ihrer Angaben selbst verantwortlich.
4. Die Ermittlung der Gewinner findet unter Aufsicht eines öffentlichen Notars am 20. Mai 2021 statt. Gewinnberechtigt sind nur TeilnehmerInnen, deren Spende bis 10.5.2021 am Konto des Veranstalters eingelangt sind bzw. Mails, die bis 10.5.2021 mit dem Betreff „Bewegung“ übermittelt wurden. Der Veranstalter kann für Verzögerungen bedingt durch technische Störungen, insbesondere Ausfälle des Netzwerks, der Elektronik oder der Computer nicht verantwortlich gemacht werden. Es werden nur jene drei Preise, wie verlautbart, verlost.
5. Die Gewinner der Preise werden ab 21. Mai 2021 schriftlich verständigt. Mit der Annahme des Preises willigt der/die GewinnerIn ein, dass sein/ihr Name und sein/ihr Foto vom Veranstalter zur Bewerbung ohne Vergütung verwendet werden dürfen.
6. Die Formalitäten zur Übergabe der Gewinne werden mit dem/der GewinnerIn individuell geklärt. Der/die GewinnerIn hat die An- und Abreise sowie eventuell entstehende weitere Reise-, Verpflegungs- und Aufenthaltskosten selbst zu tragen. Dies gilt im Übrigen auch für die Preise, die eine Anreise zu einem bestimmten Ort, z.B. Thermenaufenthalt, Restaurant erfordern. Der Sachpreis wird dem/der GewinnerIn zugestellt.
7. Eine Barauszahlung, eine Auszahlung in Sachwerten oder Tausch der Gewinne ist nicht möglich. Die Gewinne sind nicht übertragbar.
8. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, das Gewinnspiel auszusetzen, wenn unvorhergesehene Schwierigkeiten auftreten, die die Integrität des Gewinnspiels gefährden.
9. Der Veranstalter wird mit der Aushändigung des Gewinns von allen Verpflichtungen frei, sofern sich dies nicht bereits aus anderen Bestimmungen zu einem früheren Zeitpunkt ergibt. Jegliche Schadenersatzverpflichtung des Veranstalters im Zusammenhang mit dem Gewinnspiel, gleich aus welchem Rechtsgrund, ist, soweit gesetzlich zulässig, auf Fälle von Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit beschränkt. Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Sach- oder Rechtsmängel an den Gewinnen.
10. Die bei diesem Gewinnspiel von den Teilnehmern gemachten Angaben werden nur zum Zwecke des Gewinnspiels verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.
11. Über das Gewinnspiel kann kein Schriftwechsel geführt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.
12. Es ist österreichisches Recht anwendbar.
13. Diese Teilnahmebedingungen können jederzeit ohne Benachrichtigung geändert werden.
14. Mit der Teilnahme an dem Gewinnspiel akzeptieren die Teilnehmer diese Teilnahmebedingungen.