

Was ist „Mit Spaß aktiv – Bewegung und Sport bei Diabetes“?

Regelmäßige Bewegung ist ein wesentlicher Bestandteil der Therapie von Diabetes mellitus - nur leider viel zu wenig beachtet.

Deshalb haben Sportwissenschaftler, Apotheken und Ärzte das Gemeinschaftsprojekt „Mit Spaß aktiv – Bewegung und Sport bei Diabetes“ entwickelt.

Es dient der Förderung von Bewegung und körperlicher Aktivität bei Menschen mit Diabetes und ist im Großraum Nürnberg einzigartig.

Was wird angeboten?

Im Mittelpunkt stehen Bewegung, Spiel und Sport in ihrer ganzen Vielfalt. Geleitet und betreut werden die Angebote ausschließlich von qualifizierten Fachkräften und Spezialisten.

Bei Fragen stehen sie Ihnen mit Beratung, Hilfe und Unterstützung zur Seite.

Positive Nebenwirkungen: Spaß, gute Laune.

Wer kann mitmachen?

Teilnehmen können Menschen mit diagnostiziertem Typ2-Diabetes und mit Prädiabetes. Die Programme sind speziell für Sportunerfahrene und Neueinsteiger entwickelt.

Willkommen ist jeder, der mehr Bewegung und Schwung in sein Leben bringen will.

Was bringt mir das?

Sicherlich hat Ihre Ärztin/ Ihr Arzt mit Ihnen besprochen, dass Sie mit körperlicher Aktivität und Bewegung direkt das Krankheitsgeschehen beeinflussen können.

Sie können positive Effekte in Ihrem Zuckerstoffwechsel bewirken, aber auch Einfluss nehmen auf das Eintreten und/oder Ausmaß von Folge- und Begleiterkrankungen.

Kurs „Nordic Walking für Diabetiker“

Wo? MoritzApotheke

Wann? Freitags, 17 - 18 Uhr

Start: 22. Juni 2007 (6 mal)

Leitung: Daniela Schöbel/ Gerd Miehlung

Kosten: 50,- €

(Überweisung bis spätestens 18.Juni 2007 an Gerd Miehlung, Hypovereinsbank Nürnberg, Konto-Nr. 305006076, BLZ 76020070, Stichwort „Mit Spaß aktiv“)

(über Möglichkeiten der Bezuschussung durch Ihre Krankenkasse informieren wir Sie bei der Informationsveranstaltung)

NORDIC WALKING ist die ideale Ausdauersportart für Einsteiger und Diabetiker. Angelehnt an das normale „Walking“, das sich bereits gut etabliert hat, unterstützen hier zwei spezielle Stöcke die Fortbewegung. Ihre Gelenke werden dadurch entlastet und der Oberkörper gleichzeitig mit trainiert. **NORDIC WALKING** stärkt ihr Herz-Kreislauf-System, kräftigt die Muskeln, steigert den Kalorienverbrauch und macht Spaß, weil es draußen in der Natur und zusammen mit anderen Menschen erlebt wird.

Informationsveranstaltung


am Dienstag, 12. Juni 2007 um 19:30 Uhr

in der Moritz-Apotheke, Moritzbergstraße 53,
90482 Nürnberg

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte telefonisch an das Zentrum für Erwachsenen- und Seniorensport, Gerd Miehlung

Telefon: 0911.2110550

Anmeldung

 Ich melde mich für den Kurs „**Mit Spaß aktiv – Bewegung und Sport bei Diabetes**“ beim Zentrum für Erwachsenen- und Seniorensport, Gerd Miehlung, an.

Name, Vorname

Alter

Telefon

E-Mail

Ich bringe meine/n Partner/in, Freund/in mit.

Name

Stempel der Ärztin / des Arztes

5 Argumente für mehr Bewegung

Gesund leben mit Diabetes

Gezielt werden der Zuckerstoffwechsel und andere Stoffwechselfaktoren positiv beeinflusst. Durch eine regelmäßige Teilnahme und ausdauernde Aktivitäten vermindern Sie Ihr Risiko für Folgeschäden.

Fit und beweglich im Alltag

Wer regelmäßig Sport treibt, kräftigt Muskulatur und hält Gelenke, Sehnen und Bänder mobil und geschmeidig. Die körperliche Fitness erhöht Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit.

Sport als Balsam für die Seele

Egal, für welche Bewegungsform Sie sich entscheiden, das körperliche und geistige „sich Wohlfühlen“ steht immer im Vordergrund.

Motivation durch Gruppendynamik

Sport in der Gruppe motiviert und erleichtert es, das Bewegungsprogramm in den Lebensrhythmus zu integrieren. Hilfreich sind dabei die wöchentlichen Treffen.

Informationen austauschen, Wissen vermehren

Reden, zuhören, Meinungen austauschen, Rat geben - in zwangloser Atmosphäre entwickeln sich oft nette Bekanntschaften.

Kontakt:

Zentrum für Erwachsenen- und Seniorensport
Gerd Miehl
Kobergerstr. 83
90408 Nürnberg
Telefon: 0911.2110550



Mit Spaß aktiv

Bewegung für Menschen
mit Diabetes

Komm – mach mit !

