

Machen Sie mit - eine Aktion für Menschen mit Diabetes

Wir sind seit mehr als 5 Millionen Jahren für Bewegung programmiert. Leider bewegen wir uns immer weniger, obwohl wir uns bewegen müssen, um gesund zu bleiben. Bewegung ist der wichtigste Reparaturmechanismus des Körpers! Bewegung hilft Krankheiten zu behandeln und die Gesundheit zu stabilisieren oder wiederherzustellen.

Deshalb: Machen Sie mit bei der bundesweiten Aktion „Gesundes Wandern mit Diabetes“ in der Woche vom 16.9 bis zum 22.9.2024 - eine Aktion der Arbeitsgemeinschaft Diabetes, Sport und Bewegung der DDG zusammen mit DiabetesDE und Ihrer betreuenden Praxis.

Termin:

Treffpunkt:

Uhrzeit:

Der Ablauf: Wir wandern gemütlich, ohne große Anstrengung, aber mit viel Freude in der Gemeinschaft. Wir werden ca. 90 Minuten unterwegs sein und dabei 3 bis 5 km zurücklegen. In den Gehpausen bieten wir unterstützende Übungen zur Stärkung der Muskulatur an.

Begleitende Untersuchung: Blutzuckermessungen vor und nach dem Wandern sind wichtig, um auch für die Zukunft zu wissen, wie Ihr Körper auf die Bewegung reagiert. Falls sie möchten, haben wir Fragen vorbereitet, um zu erfahren, ob Ihnen die Bewegung gut getan hat.

Unser Motto: „Fürchte Dich nicht langsam zu gehen. Fürchte Dich nur, stehen zu bleiben.“ (Hartwig Gauder, Olympiasieger im Gehen über 50 Kilometer 1980 in Moskau)

Bitte melden Sie sich verbindlich an. Wir freuen uns auf Sie.

Ihre Praxis



Praxis-Stempel

