



Bundesweite Aktion

„Gesundes Wandern mit Diabetes“

an einem Tag in der Woche vom 16.09 bis 20.09.2024

Eine Aktion der AG Diabetes, Sport und Bewegung, diabetesDE und Ihrer Praxis sowie Selbsthilfegruppe

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.

Liebes Diabetes-Team,

bringen Sie Ihre Menschen mit Diabetes in Bewegung. Geben Sie mit dieser Aktion einen ganz praktischen Anstoß dazu. In Begleitung des Praxis-Teams fühlen sich Menschen mit Diabetes sicher - insbesondere bei der Entwicklung von Hypoglykämien.

Bitte veranstalten Sie im Rahmen unseres bundesweiten Aktionstags bei Ihnen vor Ort eine Wanderung mit Diabetes für die Gesundheit.

Der Ablauf

Dauer: maximal 90 Minuten

Länge: 3 - 5 km mit unterstützenden Übungen zur Stärkung der Muskulatur

Auswahl einer geeigneten Strecke: Durch die Ortskenntnisse Ihres Praxisteams oder die App: www.wanderfit.de

Begleitende Untersuchung: BZ vor und nach dem Wandern obligat; Fragen zum Wohlbefinden fakultativ (Formulare und Fragebogen werden bereitgestellt)

Bei Interesse Anmeldung unter: Hoffmann_sigrid@icloud.com