

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“ am 07.10.2023 eine Aktion der Arbeitsgemeinschaft Diabetes, Sport und Bewegung zusammen mit DiabetesDE und Ihrer betreuenden Praxis.

Termin: 07.10.2023

Treffpunkt: am Waldbaden Parkplatz, Erzhütten

Uhrzeit: 9:30 Uhr



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. **Beachten Sie:** Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko; es erfolgt keine Haftung für eventuelle Schäden durch den Veranstalter.

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, geben Sie uns eine Smilie Antwort, um zu erfahren, ob Ihnen die Bewegung gut getan hat.

Bitte mitbringen: Blutzuckermessgerät und Teststreifen, Traubenzucker oder Fruchtsaft, gutes Schuhwerk.

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



MVZ Praxis am Hang GbR
Am Hang 3
67731 Otterbach

Praxis-Stempel



Wir danken für die Unterstützung durch folgenden Firmen: