

Sport für Diabetiker

Für Männer und Frauen jeden Alters

Tag: Montag
Uhrzeit: 8:30 – 10:00 Uhr
Wo: TB Sporthalle

Sie erhalten von Ihrem Arzt eine Verordnung über: Sport für Diabetiker. Bei Ihrer Krankenkasse können Sie die Übernahme dieses Kostenbeitrags beantragen.

Aber auch ohne Verordnung können Sie an diesem Kurs teilnehmen. Pro Teilnahme beträgt der Betrag für Mitglieder 3 € und für Nichtmitglieder 7 €.

Der Einstieg in die Gruppe ist jederzeit möglich. In den Schulferien fallen die Übungsstunden aus.

- Sind Sie Diabetiker oder sind Ihre Blutzuckerwerte zu hoch?
- Möchten Sie aktiv etwas dagegen tun?

Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Sie sind herzlich willkommen, egal wie alt und wie trainiert Sie sind. Hier können Sie sich mit Spaß und Freude bewegen.

Bewegungsprogramm:

- Ausdauertraining
- ganzheitliche Übungen: funktionelle Gymnastik, Koordination, Kräftigung, Gleichgewicht, Dehnung
- Spiele
- Entspannung



Ihre Blutzucker- und Blutdruckwerte werden vor und nach jeder Übungsstunde kontrolliert.



Sie werden von unserer erfahrenen Fachübungsleiterin professionell betreut

Susanne Pompe-Holzwarth

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: phsusanne@gmx.de, Telefon: 0 7151 - 3 58 44

Link zur Beitrittserklärung:

<http://www.tb-beinstein.de/homepage/hauptverein-formulare.html>