

# Mensch- *Lauf dich gesund*

Für Menschen mit Diabetes  
Diabetes-Programm-Deutschland  
- ein ärztlich begleitetes Training -

- Beginn:** 2. Juli 2013, 17 Uhr
- Dauer:** 1/2 Jahr, Dienstag 17 Uhr, Freitag 18 Uhr
- Ort:** Hammersteinweg 1/Parkplatz Klosterberggarten
- Kosten:** 149 Euro (bis zu 100% von der Krankenkasse erstattet)
- Anmeldung:** [www.diabetes-programm-deutschland.de](http://www.diabetes-programm-deutschland.de)
- Info's:** Uwe Haake 0175 - 71 55 334  
Detlef Näther 0175 - 38 20 870  
Dr. J. Mundschenk 0157 - 85 98 58 65

Körperliche Bewegung ist der Fahrschein in und für ein gesundes Leben. Durch körperliche Bewegung kommt es zur Entspannung unseres Körpersystems. Dadurch werden auch die Drüsen in ihrem harmonischen Arbeiten unterstützt. Das ist Voraussetzung für einen gesunden Körper. **Darum brauchen gerade Menschen mit Diabetes kontinuierliche körperliche Bewegung!** Die Studien belegen, dass unter **Laufkompetenz** und **ärztlicher Kompetenz** die Medikation und das Körpergewicht der Teilnehmer durch kontinuierliche körperliche Bewegung reduziert wird.

