

Mensch - *Lauf dich gesund*

Für Menschen mit Diabetes

Diabetes-Programm-Sachsen/Anhalt
- ein ärztlich begleitetes Training -

Beginn: 12. Januar 2016, 17:30 Uhr

Dauer: 1/2 Jahr, zweimal wöchentlich (Di & Fr)

Ort: Benediktinerstr. am Elbelandhaus
Hallentraining: Olympiastützpunkt

Kosten: 199 Euro, Mindestteilnehmerzahl 10

Anmeldung: mlv@mlv-einheit.de ; 0175 - 38 20 870
Detlef Näther

Info's: Uwe Haake 0175 - 71 55 334
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.

Laufschule
Uwe Haake
www.gesund-sport.de

