

# Mensch - *Lauf dich gesund*

Für Menschen mit Diabetes

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

- Beginn:** 14. Juli 2015, 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](mailto: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](http://www.gesund-sport.de)

