

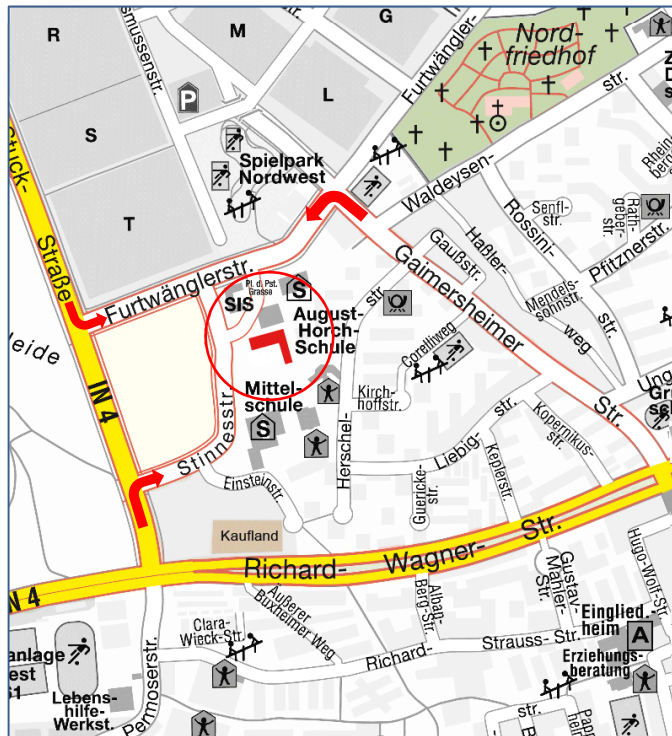
# Bewegungsspiele, Gymnastik, Ausdauertraining

und auch Entspannung  
in der Gruppe

## Wo und wann finden Sie uns?

Jeden Mittwoch von 19 bis 20 Uhr  
in der Ballsporthalle der August-Horch-  
Schule, Stinnesstraße, Ingolstadt

!! Adresse für's Navi: Furtwänglerstraße 9 !!



## Kontakt



**BSVSV Ingolstadt**

Gerhard Gmeiner (1. Vorsitz)

(0841) 88 197 544 –auch Fax und Anrufbeantworter  
[bvsv.ingolstadt@t-online.de](mailto:bvsv.ingolstadt@t-online.de)

Viele weitere Informationen, auch über andere  
Aktivitäten unseres Vereins, finden Sie im Internet  
unter [www.bvsv-ingolstadt.de](http://www.bvsv-ingolstadt.de)

Ansprechpartner vor Ort sind unsere  
Übungsleiterinnen Angelika Gmeiner und Christine  
Bauernfeind

# Spiel, Spaß & Bewegung in der Gruppe



Machen Sie mit beim  
Diabetiker-, Reha- und  
Präventionssport des



**BSVSV Ingolstadt**  
Behinderten- und  
Reha-Sport

# Bewegung ist Leben

## Warum Sport für Diabetiker?

Regelmäßige körperliche Betätigung und Sport verbessert die gesamte gesundheitliche Situation. **Besonders der Diabetiker profitiert hiervon.**

So verbessern sich die Werte von Blutzucker, Blutdruck und Körperfett.

Die **Bewegungstherapie** hilft auch beim Abnehmen, fördert den Muskelaufbau, beugt der Osteoporose (Knochenentkalkung) vor, unterstützt Flexibilität und Koordination und **hilft dabei, die Lebensqualität zu verbessern.**

Nebenbei fördert sportliche Betätigung in der Gruppe die sozialen Kontakte, gibt neue Lebensinhalte und sorgt für einen positiven und aktiven Umgang mit der Erkrankung.

## Ihr Weg führt zu uns

Das Angebot der Diabetes-Sportgruppe richtet sich in erster Linie an Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 jeden Ausprägungsgrades. Auch die Vorstufe des manifesten Diabetes, die gestörte Glukosetoleranz, ist bereits eine Indikation für die Teilnahme am Diabetessport.

**Selbstverständlich sind aber auch Menschen mit Typ 1 Diabetes herzlich willkommen!**

Eine Teilnahme ist hier vor allem dann sinnvoll, wenn zusätzlich Übergewicht oder andere Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorliegen.



Sprechen sie mit Ihrem Hausarzt, Internist oder Diabetologen über Reha-Sport.

**TIPP** Ihre Krankenkasse übernimmt die Kosten für 50 Übungseinheiten!\*

\*nach entsprechender Verordnung (Muster 56) durch Ihren Arzt.

## Regelmäßige körperliche Betätigung

- ✓ verbessert den Stoffwechsel und die Fitness
- ✓ reduziert den Blutdruck
- ✓ verhindert Muskelabbau und Osteoporose
- ✓ erhöht die Lebensqualität

Unsere beiden **Übungsleiterinnen**



Christine Bauernfeind Angelika Gmeiner  
und die betreuenden **Ärzte**



Dr. Peter Zimmer Dr. Corinna Sieh  
freuen sich auf Ihre Teilnahme!