

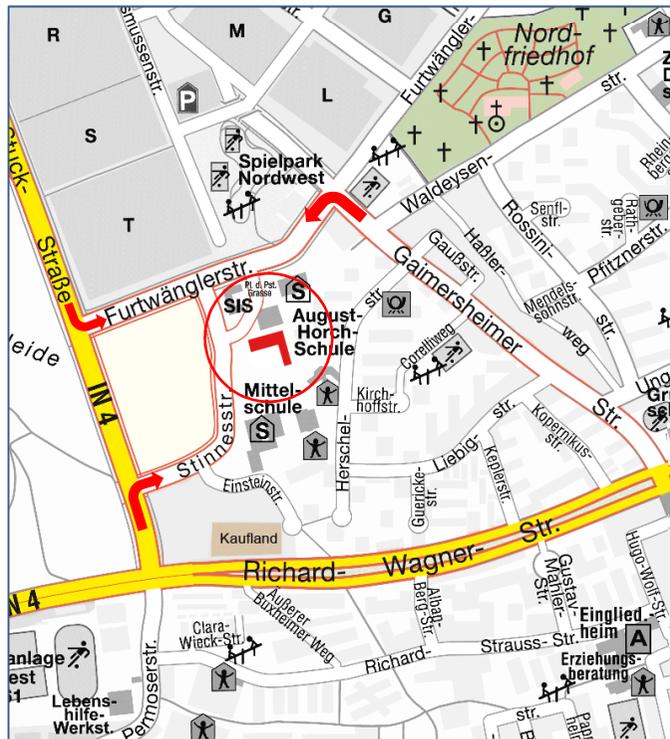
Bewegungsspiele, Gymnastik, Ausdauertraining

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



BVSV Ingolstadt

Gerhard Gmeiner (1. Vorsitz)

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

Viele weitere Informationen, auch über andere
Aktivitäten unseres Vereins, finden Sie im Internet
unter 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



BVSV 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.**

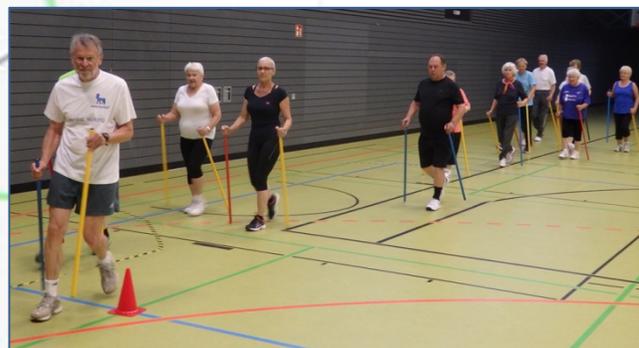
Nebenbei fördert sportliche Betätigung in der Gruppe die sozialen Kontakte, gibt neue Lebensinhalte und sorgt für einen positiven und aktiven Umgang mit der Erkrankung.

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!