

Rehasport



DIABETES

Rehasport 1x pro Woche, 45 Minuten

Sie leiden unter einer
Diabetes Typ I oder II?



Anmeldungen und
Rückfragen

**DR. KATRIN
SCHNEIDER**

07951 / 4832-489
k.schneider@im-zm.de



Forum Satteldorf

MONTAG
ODER

15:15 - 16:00 UHR

Gymnastikraum Steinbühlhalle, Mainhardt

DIENSTAG | 17:00 - 17:45 UHR

www.im-zm.de

Regelmäßige Bewegung kann nicht nur die Stoffwechselgesundheit verbessern, sondern auch das allgemeine Wohlbefinden steigern. Eine solche positive Veränderung erfordert allerdings eine Anpassung des eigenen Lebensstils. Doch gerade die Änderung von Gewohnheiten stellt oft eine große Herausforderung dar. Hier setzt das Konzept des Rehasports für Diabetiker an: Durch gemeinsame Bewegung, die **Freude und Spaß** vermitteln, öffnet sich der Weg zu einer **dauerhaften Umstellung** hin zu mehr Gesundheit.

Darüber hinaus geht es um die Bewältigung von Begleit- oder Folgeerkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder diabetesbedingten Schädigungen der Augen, Nerven oder Nieren.

Sind Sie erkrankt und möchten teilnehmen? Dann halten Sie diese Schritte ein:

1. Von Ihrem Arzt erhalten Sie die ärztliche Verordnung (Formular 56 oder "Rehasport-Rezept").
2. Sie reichen das Formular 56 bei ihrer zuständigen Kasse ein. Diese bewilligt bis zu 120 Übungseinheiten in 36 Monaten.
3. Sie nehmen Kontakt mit uns auf.

Wir trainieren 1x Woche 45 Minuten unter fachkundiger Anleitung in Gruppen mit 15 Teilnehmer*innen.



Forum Satteldorf

MONTAG
ODER

15:15 - 16:00 UHR

Gymnastikraum Steinbühlhalle, Mainhardt

DIENSTAG | 17:00 - 17:45 UHR