

Machen Sie mit - eine Aktion für Menschen mit Diabetes

Wir sind seit mehr als 5 Millionen Jahren für Bewegung programmiert. Leider bewegen wir uns immer weniger, obwohl wir uns bewegen müssen, um gesund zu bleiben. Bewegung ist der wichtigste Reparaturmechanismus des Körpers! Bewegung hilft Krankheiten zu behandeln und die Gesundheit zu stabilisieren oder wiederherzustellen.

Deshalb: Machen Sie mit bei Ihrer Selbsthilfegruppe vom Diabetes Forum Radolfzell e.V.

Termin: Samstag, 20. September 2025

Treffpunkt: Wanderparkplatz Hegne, vor der Schnitzelfarm links abbiegen, nach ca. 300 m auf der rechten Seite ist der Wanderparkplatz.

Uhrzeit: 09:30 Uhr

Der Ablauf: Wir wandern gemütlich, ohne große Anstrengung, aber mit viel Freude in der Gemeinschaft. Wir werden ca. 90 Minuten unterwegs sein und dabei etwa 5 km zurücklegen. In den Gehpausen bieten wir unterstützende Übungen zur Stärkung der Muskulatur an.

Beachten Sie: Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko; es erfolgt keine Haftung für eventuelle Schäden durch den Veranstalter

Begleitende Untersuchung: Blutzuckermessungen vor und nach dem Wandern sind wichtig, um auch für die Zukunft zu wissen, wie Ihr Körper auf die Bewegung reagiert. Falls sie möchten geben uns eine Smilie Antwort, um zu erfahren, ob Ihnen die Bewegung gutgetan hat.

Bitte mitbringen: Blutzuckermessgerät und Teststreifen, Traubenzucker oder Fruchtsaft, gutes Schuhwerk. **Unser Motto:** „Fürchte Dich nicht langsam zu gehen. Fürchte Dich nur, stehen zu bleiben.“ (Hartwig Gauder, Olympiasieger im Gehen über 50 Kilometer 1980 in Moskau)

Bitte melden Sie sich verbindlich an. Das Diabetes Forum Radolfzell e.V. freut sich auf Sie



Anmeldung (kurzes Schreiben) mit Telefonnummer bitte senden an:

Diabetes Forum Radolfzell e.V.

Postfach 1203

78302 Radolfzell

Oder per Email an:
gerhardlanganki@kabelbw.de

