

10 gute Gründe

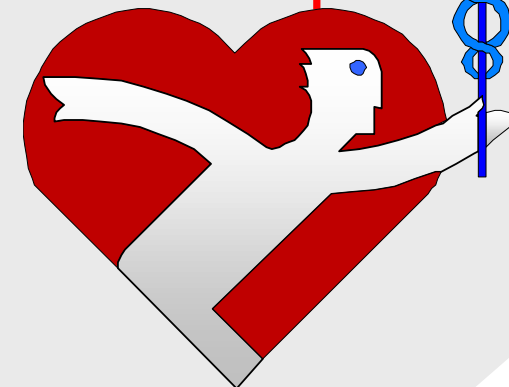
für **Ihre** Teilnahme in der Diabetiker-Sportgruppe

- Positive Beeinflussung des Blutzuckers durch gezielte Bewegung
- Prävention gegen Folgeerkrankungen
- Neue Lebensqualität
- Verbesserung der Koordination
- Sport in der Gruppe fördert die Motivation
- Steigerung der körperlichen Fitness
- Schulung der Sinne
- Bessere Beweglichkeit durch Gymnastik
- Gezielte Kräftigung
- **Es ist nie zu früh**
... und selten zu spät !



Herzlich willkommen!
bei der Post-Sportgemeinschaft 05 Pforzheim e.V. (PSG 05)

Diabetikersport



Hercyniastr.104 Postfach101366 75113 Pforzheim
Telefon 07231 / 74203

www.psg-pforzheim.de

... unsere Diabetikersportgruppe stellt sich vor:

Diese Diabetikersport-Gruppe ist die erste dieser Art in Pforzheim und Umgebung.

Mit speziell abgestimmten körperlichen Übungen kann besonders bei **Typ -2- Diabetikern** eine hohe therapeutische Wirkung erzielt werden, da wohl dosierte Muskelanstrengung die Glukoseverwertung deutlich verbessert.

Regelmäßige sportliche Aktivität kann sogar dazu führen, dass Medikamente abgesetzt werden können.

Ein weiterer sehr positiver Nebeneffekt der Sportgruppe besteht darin, die Freude an der Bewegung zu erleben und zu lernen, sich wieder sportlich zu betätigen.

... abwechslungsreiche Trainingsinhalte :

Dem Aufwärmen und einer Atemgymnastik folgen in Intervallen kleine Ausdauer-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen. Hierbei wird eine deutliche Verbesserung des Gleichgewichtsinns erzielt.

Mit dem Einsatz von Seilen, Stäben, Therabändern und Bällen wird spielerisch der Spaß an der Bewegung gefördert. .

... Ärztliche Verordnung und Krankenkassen :

Diabetik- Patienten können sich von ihrem Arzt bis zu 50 Übungseinheiten per Rezept verordnen lassen, welche innerhalb von 1 ½ Jahren absolviert werden. Die Krankenkasse muss diese Verordnung genehmigen

... Selbstkontrolle vor und nach dem Training :

Vor jeder Übungseinheit werden Blutzucker, Blutdruck und der Puls gemessen und dokumentiert.

Nach jeder Übungseinheit wird der Blutzucker nochmals zum Vergleich gemessen.

... Mitgliedschaft

Unser stark reduzierter Mitgliedsbeitrag mit 36,00 € im Jahr garantiert Ihnen die Sportversicherung beim Badischen Sportbund und die Teilnahme am aktiven Vereinsleben.

Wenn Sie keine Verordnung mehr bekommen, können Sie ohne Unterbrechung zum regulären Vereinsbeitrag (72,00 €/Jahr) weiterhin teilnehmen.

... Übungsleiterin

Unsere Übungsleiterin ist von Beruf Physiotherapeutin mit zusätzlicher Qualifikation für den Diabetikersport und Lizenz des Badischen Behinderten- und Rehabilitationssportverband. Regelmäßige Fortbildungen garantieren ein qualifiziertes Training.

... Zertifikat

Die Post-Sportgemeinschaft 05 ist zertifiziert für Rehabilitationssport für Diabetiker durch den BBS (Bad. Behinderten- und Rehabilitationssportverband).

... Übungsstunde

Montag 17.00 –18.00Uhr, Osterfeldschule Untere Turnhalle
Anmeldung bitte bei der Übungsleiterin.

... Ansprechpartner

die Geschäftsstelle informiert Sie gerne : Tel. 07231/74203