



## Sport bei Diabetes

### Eine Information für Teilnehmer

Sport für Diabetes-Betroffene bietet den Teilnehmern ein Sportangebot, das den persönlichen Voraussetzungen angepasst ist.

#### Wer kann teilnehmen?

- Typ -1- Diabetiker/Innen
- Typ -2- Diabetiker/Innen

#### Ziele

Die Ziele des Sports für Diabetes-Betroffene sind vielseitig. Im Vordergrund jeder Übungsstunde steht der Spaß an gemeinsamen sportlichen Aktivitäten, wobei medizinische und sportwissenschaftliche Erkenntnisse über Diabetes im Vordergrund stehen. Weiterhin können in diesen Gruppen Gespräche über Alltagsprobleme sozialen Rückhalt bieten.

Insbesondere kann der Sport für Diabetes-Betroffene die folgenden spezifischen Zielvorstellungen verwirklichen:

- Steigerung der Insulin-Sensibilität
- Senkung des Blutzuckerspiegels
- Verringerung der Medikamentendosis

- Verbesserung des Glukose- und Fettstoffwechsels
- Positive Beeinflussung der Risikofaktoren für eine koronare Herzkrankheit
- Verbesserung der Ausdauer und Koordination
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Spaß und Freude an der Bewegung vermitteln
- Erhaltung der Selbstständigkeit mit zunehmendem Alter
- ADL-Training (Aktivitäten des täglichen Lebens)
- Motivation zu lebenslanger Bewegung
- Erhöhung der Lebensqualität

## Übungsstunde

**Dienstag:** 09:00 – 10:15Uhr

Ort: Braunschweig

Im Hasenwinkel 1a

Rollschuhraum der Tunica-Halle

(gegenüber der Berufsfeuerwehr)

**Übungsleiterin:** Frau C. Calin

### **Was sollte ich zu den Sportstunden mitbringen:**

- Bequeme Sportkleidung
- Saubere Turnschuhe
- Ein kleines Handtuch
- Sport-BE (Apfel, Bananen etc.)

## Vereinsanschrift

Koronar-Sportverein Braunschweig e.V.

Ilmenastr. 2

38120 Braunschweig

Telefon: 0531-284 31 93

E-Mail: [koronar-sv.bs@kabelmail.de](mailto:koronar-sv.bs@kabelmail.de)

Internet: [www.koronar-bs.de](http://www.koronar-bs.de)

U. Peters (1. Vorsitzender)

Telefon: 0531-33 84 24

## Ansprechpartner

H. - H. Wathling (Sportwart)

Telefon: 05304 -3232

*Für Bewegung ist es nie zu spät!*

*Es kommt nicht darauf an, dem*

*Leben mehr Jahre zu geben,*

*sondern den Jahren mehr Leben!*

*(Alexis Carrel)*

## Notizen