



Exklusiv für Sie. Unser Angebot.

Das Kursangebot richtet sich exklusiv an Teilnehmer des DAK-Gesundheitsprogramms Diabetes mellitus Typ 2. Die Kursdauer erstreckt sich über 10 Wochen mit jeweils einer 60-minütigen Trainingseinheit pro Woche.

Bei regelmäßiger Teilnahme (mindestens 8 Trainingseinheiten) erstattet die DAK Ihnen die Kursgebühren. Ihr Eigenanteil beträgt lediglich 20 Euro.

Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrer DAK-Geschäftsstelle vor Ort. Rufen Sie uns einfach an oder kommen Sie vorbei.



DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

DAKdirekt 01801 – 325 325

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom.
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen.

Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

DAKGesundheitdirekt 01801 – 325 326

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom.
Abweichungen bei Anrufen aus Mobilfunknetzen.

DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

DAKAuslanddirekt 0049 – 621 – 549 00 22

24 Stunden an 365 Tagen.

Herausgeber: DAK
Nagelsweg 27 – 31, 20097 Hamburg
Internet: www.dak.de
Satz: Dres. Schlegel + Schmidt, Göttingen

Kooperationspartner:



Deutscher Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie e.V.

Gezielt bewegen. Fitness stärken.

DAK-Gesundheitsprogramm
Diabetes mellitus Typ 2.

W980-0329/05.09

DAK

Unternehmen Leben



Sport und Bewegung. Aktiv bei Diabetes.

Wenn Sie etwas mehr für Ihre Gesundheit tun wollen, ist unser neues Bewegungsprogramm genau das Richtige für Sie. Sportlich aktiv zu sein macht Spaß und hat viele positive Effekte:

- Gewicht wird reduziert.
- Der Blutdruck sinkt.
- Die Blutfettwerte verbessern sich.
- Stress wird abgebaut.

Bevor Sie ein Übungsprogramm starten, halten Sie bitte immer Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin!



Gemeinsam stark. Training in der Gruppe.

Der individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Kurs beginnt mit einer Einführung in das Thema „Bewegung, Sport und Diabetes“. Gemeinsam mit den anderen Kursteilnehmern lernen Sie, worauf Diabetiker generell achten sollten, bevor Sie mit einer sportlichen Betätigung beginnen. Nach der Theorie folgt in den nächsten Stunden die Praxis. Folgende Kursziele stehen dann auf dem Plan:

- Förderung von Körperwahrnehmung, Bewegungssicherheit und Koordinationsfähigkeit
- Aktivierung des Herz-Kreislaufsystems
- Verbesserung der allgemeinen Fitness und Ausdauerleistungsfähigkeit
- Stärkung von Rücken- und Bauchmuskulatur
- Aufbau von Arm- und Beinmuskulatur



Körperlich fit. Mental gestärkt.

Das Bewegungsprogramm bietet Ihnen die Möglichkeit, unter anderem folgende Sportarten und -techniken kennenzulernen:

- Kräftigungsgymnastik
- Entspannungstechniken
- Walken
- Nordic-Walking
- Ballspiele

Die Übungsanleitung erfolgt stets durch speziell ausgebildete Sport- und Bewegungstherapeuten.