

**Trainingsprogramm für Typ 2 Diabetiker am Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin**

**K**örperliches Training ist Bestandteil der leitlinienkonformen Therapie des Diabetes mellitus. Dennoch zeigen sich immer wieder Schwierigkeiten dieser Therapiemaßnahme. So ist Training schnell empfohlen, doch wo sollen die Patienten im zumeist fortgeschrittenen Alter überhaupt hin. Damit diese Lücke geschlossen wird haben in der Stadt Salzburg das Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin und die Sportunion ein Bewegungsprojekt gestartet, in welches noch weitere Patienten eingeschlossen werden können. Dieses Projekt ist für Typ 2 Diabetiker gedacht, die über 30 Jahre alt sind und sich bereit erklären konsequent über einen Zeitraum von 8 Wochen 2 mal pro Woche in einer kleinen Gruppe von max. 5 Personen ein individuelles gesundheitsförderndes Bewegungsprogramm zu absolvieren. Das Training besteht neben Ausdauertraining auf dem Fahrradergometer auch aus gezieltem Krafttraining zur Stärkung der im alltäglichen Leben so wichtigen Muskulatur. So bekommen die Patienten am Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin **KOSTENLOS** ein maßgeschneidertes und individuell betreutes Trainingsprogramm inklusive Eingangs- und Abschlussuntersuchung, sowie die

# Gesundheitsförderung bei Diabetes mellitus durch zielgerichtete Bewegung



Grundlage für selbständiges Training zu Hause. Auch werden gezielte Vorschläge für die Fortsetzung des körperlichen Trainings in speziell eingerichteten Trainingsgruppen der Union, aber auch anderer Vereine gegeben, so dass auch für die Nachhaltigkeit gesorgt wird.

**Die Kosten des Programms werden zur Gänze vom Fonds Gesundes**

**Österreich und dem Bundeskanzleramt für Sport getragen.**

**Anmeldung & Ansprechperson:**

Universitätsinstitut für präventive und rehabilitative Sportmedizin Salzburg  
 Sekretariat: 0662/4482-4270  
 (Mo-Fr von 8.00–16.00)  
 Mag. Andreas Egger, Sportwissenschaftler  
 Tel: 0664/606 13 375  
 (Mo-Do von 8.00–16.00)