

# Diabetiker sporteln wieder

Erfolgreiches Sportprojekt für Diabetes-mellitus-Patienten geht ab März in Graz wieder los.

Der Start im letzten Jahr war höchst erfolgreich, nun bietet die Sportunion Steiermark ihr kostenloses Sportprogramm für Diabetiker (Diabetes mellitus) wieder an (siehe Info rechts). Vom Gesundheitsministerium, dem Bundeskanzler-

amt und dem Fonds Gesundes Österreich finanziert, wird mit den Patienten acht Wochen lang ein individuell abgestimmtes Ausdauertraining (Nordic Walking, Radergometer, Krafttraining u. a.) unter Aufsicht eines Sportwissenschafters absolviert.

Nach dem achtwöchigen Programm werden zudem ein weiterführendes Training bzw. spezielle Vorträge und Kochkurse für Diabetiker angeboten.

## **i** PROJEKT

**Voraussetzungen:** Diabetes mellitus, aktuelles Belastungs-EKG vom Arzt, Hba1c-Wert

**Termine:** Gruppe 1 (ab 17. März, immer montags und mittwochs von 18 bis 20 Uhr); Gruppe 2 (ab 28. April, immer montags und mittwochs von 16 bis 18 Uhr)

**Infos und Anmeldung:**  
www.aktiv-bewegt.at; Tel.-Nr.:  
0 31 6/42 44 30