

### Diabetes Programm Deutschland: Jetzt anmelden und laufend aktiv bleiben!



© diabetes-programm-deutschland.de

Das Diabetes Programm Deutschland, unter der sportwissenschaftlichen Federführung der Deutschen Sporthochschule Köln, läuft 2014 bereits in seiner vierten Auflage und ist das deutschlandweit größte Laufprogramm für Menschen mit Diabetes. In diesem Jahr wird das Laufprogramm nicht nur auf zusätzliche deutsche Städte ausgeweitet, sondern bietet den Teilnehmern auch eine deutlich längere Trainingsphase.

Das betreute Lauftraining in Hamburg startet bereits in der Woche ab **17. März und läuft bis 14. Dezember 2014**. Die Laufgruppe wird sich jeden Montag und Donnerstag um 19.30 Uhr am Sportforum der TSG Bergedorf von 1860 e. V., Billwerder Bildeich 607 treffen. Medizinisch betreut werden die Teilnehmer von dem Facharzt für Innere Medizin und Diabetologie Dr. Jens Kröger von dem Zentrum für Diabetologie Bergedorf. Die sportliche Leitung übernimmt die TSG Bergedorf von 1860 e. V.

Die Teilnehmer trainieren mit ausgebildeten Übungsleitern in kleinen Gruppen unter fachärztlicher und sportwissenschaftlicher Begleitung an verschiedenen Standorten in ganz Deutschland. Blutzuckermessgeräte inklusive Teststreifen für die Trainingseinheiten, zahlreiche Informationsveranstaltungen zum Thema Diabetes & Sport sowie ein Startplatz und eine umfangreiche medizinische Betreuung bei einem großen Lafevent gehören zum Paket dazu. Der Selbstkostenanteil pro Person beträgt 159,- Euro (17,67 Euro im Monat) und wird in vielen Fällen von den Krankenkassen bezuschusst. Die Techniker Krankenkasse übernimmt für Ihre Mitglieder sogar 85 % davon.

Idee und Ziel des Laufprogramms für Menschen mit Diabetes ist es, Diabetiker Typ 1 und Typ 2 zu regelmäßiger sportlicher Aktivität zu motivieren und insbesondere die Gesundheitswerte von Typ-2-Diabetikern nachhaltig zu verbessern. Die von der

Sporthochschule Köln ausgewerteten Daten der Teilnehmer aus den vergangenen drei Jahren ergaben, dass insbesondere die Männer und Frauen, die an Diabetes Typ 2 erkrankt sind, während der Trainingszeit deutlich an Gewicht verloren haben. Viele der Teilnehmer mit Diabetes Typ 2 haben ihren Langzeitzuckerwert nachhaltig reduziert, kamen mit weniger Medikamenten aus oder konnten diese sogar vollständig absetzen. Professionell unterstützt und begleitet wird das Diabetes Programm von Bayer HealthCare Deutschland, Novo Nordisk, der Techniker Krankenkasse, dem Biopharma-Unternehmen UCB sowie dem Diabetes Journal als Medienpartner.



Wann? 17. März bis 14. Dezember 2014, jeden Mo und Do 19.30 Uhr

Wo? Sportforum der TSG Bergedorf von 1860 e. V.

Preis: 159,- Euro pro Person

Anmeldung: [diabetes-programm-deutschland.de](http://diabetes-programm-deutschland.de)

25.02.2014

## Ortsinformationen

### Adresse

- Sportforum der TSG Bergedorf von 1860 e. V
- Billwerder Billdeich 607
- 21033 Hamburg

# Fahrplan

## Anfahrt

