

Die Welt leidet unter Zucker - täglich steigt die Zahl der Betroffenen von Diabetes Mellitus

Gym and Dance e.V. Mühlacker, der junge Verein für Gesundheitssport und Tanz möchte sich gerne diesem Thema annehmen und im Herbst 2023 ein neues Kurs-Angebot "Sport bei Diabetes" anbieten.

Ein "Gesundheits- und Bewegungstag" zu diesem Thema ist für den 16.09.2023 geplant. Das Angebot soll erst einmal im Kursverfahren (10 x 1 Stunde) angeboten werden und bei Bedarf in ein ständiges Angebot übergehen.

Ein Auslöser für Diabetes kann u.a. zunehmender Bewegungsmangel sein. Ohne eine ausreichende körperliche Aktivität ist eine Verbesserung der Diabeteserkrankung fast nicht möglich.

Eine geprüfte Sporttherapeutin für Diabetes Mellitus wird das Trainingsprogramm individuell an die Beschwerden und Leistungsfähigkeiten anpassen und so systematisch Ausdauer, Kraft und Koordination der Teilnehmenden steigern.

Durch das regelmäßige, moderate Training werden einzelne Körperfunktionen gezielt verbessert. Ebenso kann die körperliche Aktivität, mögliche Folgeerkrankungen wie diabetisches Fußsyndrom, Herz-Kreislaufkrankungen, Schlaganfall oder Herzinfarkt helfen vorzubeugen. Beim Sport erhöht sich auch die Insulinempfindlichkeit der Muskulatur und der Körper benötigt dadurch weniger Insulin.

Der Verein würde gerne die Bedarfe hierfür in Mühlacker und Umkreis einmal abfragen.

Wenn Sie also Interesse an einer Sportstunde bei Diabetes Mellitus haben, können Sie sich an die Geschäftsstelle von Gym and Dance e.V. wenden: info@gymanddance.de, Tel. 07041-8099948 (AB) oder unter www.gymanddance.de