



Rehasport lachen bewegen
Rehasport **Blutdruck**
Rehasport Diabetes
Rehasport
Zuckerwerte
Rehasport Diabetes
Zuckerwerte
trainieren **Diabetes** Typ 2 und Typ 1
Zuckerwerte
koordinieren kräftigen
Blutdruck stabilisieren
bewegen lachen
koordinieren lachen trainieren



**Turngemeinde
Nürtingen
1859 e.V.**

Adresse

TG Nürtingen 1859 e.V.
Mühlstraße 39
72622 Nürtingen

Kontakt

Telefon: (07022) 33610
Telefax: (07022) 38806
E-Mail: tgnbuero@t-online.de



Diabetes- Sportgruppe

Sport bei Diabetes?!

Körperliche Bewegung und Sport haben einen positiven Einfluss auf die Blutzuckerwerte.

Menschen, bei denen sich bereits ein Diabetes Typ 2 entwickelt hat, können durch regelmäßige Bewegung ihre Blutzuckerwerte verbessern und auch andere Risikofaktoren günstig beeinflussen.

Das Angebot ist auch für Typ 1 Diabetiker geeignet.

Die Übungsstunden sollen

- die Muskeln trainieren
- das Herz-Kreislaufsystem aktivieren
- die Seele auftanken lassen
- Spaß und Freude machen

... und das alles ohne Höchstleistung bringen zu müssen!

Anmeldung

TG Nürtingen Geschäftsstelle
Telefon: (07022) 33610

oder bei

Christine Wurster
Telefon: (07022) 959718

Die Kosten für bis zu 50 Übungsstunden werden von den Krankenkassen übernommen.

Kommen Sie doch einfach mal unverbindlich vorbei und probieren Sie es aus!

Übungsstunden

Montags

15.00 bis 16.15 Uhr
Friedrich-Glück-Halle, Nürt.-Oberensingen

oder

16.30 bis 17.45 Uhr
Gymnastikhalle Friedrich-Glück-Halle

Unter der Leitung von Christine Wurster,
Fachübungsleiterin
für Rehabilitationssport „Innere Medizin“