

Zur Organisation:

Wo melde ich mich an?

Anmeldung bitte über die Diabetesberaterin:

E-Mail: gabriele.schulze@med.uni-rostock.de

Fax: 0381 4947559

Bitte verbindliche Anmeldungen mit folgenden Angaben:

Name: _____

Vorname: _____

Geb.-Datum: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

- ☐ Diabetes ☐ mit / ☐ ohne Insulin
☐ kein Diabetes

Nordic Walking Treff „Lust auf Umweg“



Alleine durch den Wald laufen –
wer hat schon Lust dazu?

Wir, das Diabetesteam der Universitätsmedizin Rostock aus der Sektion Endokrinologie / Stoffwechsel, starten einen *Nordic Walking Treff* mit Anleitung durch einen geschulten Trainer.

Kann Bewegung meinen Stoffwechsel verändern?

Viele stellen sich diese Frage. Wir finden es gemeinsam mit viel Spaß heraus! Begleitende Untersuchungen am Anfang und Ende des 10-wöchigen Kurses sollen uns Klarheit verschaffen.

Wichtige Fragen und Antworten:

Wer kann teilnehmen?

neugierige Menschen mit *Diabetes mellitus* (unabhängig von der Therapieart – Tabletten oder Spritzen oder ...), Menschen mit Übergewicht, Menschen, die etwas für sich tun möchten;

Menschen ohne diabetisches Fußsyndrom

Was kostet es?

Gebühr für den **gesamten Kurs 30,00 Euro**

Diese bitte passend in bar beim ersten Treffen mitbringen bzw. im Sekretariat der Sektion Endokrinologie / Stoffwechselerkrankungen (3. Etage ZIM) abgeben.

Wann geht es los?

Termine/ Zeiten / Orte erfolgen nach Absprache

Wo geht es los?

Parkplatz Westfriedhof

(auch mit BUS 28 erreichbar)

Wie lange dauert eine Trainingseinheit?

45 – 60 min

Wie viele Trainingseinheiten?

Bis Ende November 2016 sind es 10 Trainingseinheiten

Was ziehe ich an?

Wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk

Brauche ich eigene Nordic Walking Stöcke?

Nein, der Trainer bringt welche mit. Eigene können gern mitgebracht werden.

Worauf muss ich als Diabetiker/in achten?

Blutzuckermessgerät und Traubenzucker/ Saft mitbringen. Bei Fragen bitte vorher Rücksprache mit dem behandelnden Arzt oder Diabetesteam.