

Regelmäßige körperliche Aktivität ist ein wichtiger Faktor für die Gesundheitserhaltung und auch ein wesentlicher Bestandteil der Sekundärprävention vieler chronischer Erkrankungen, ganz zu schweigen von den positiven Auswirkungen auf das Wohlbefinden.

Insbesondere bei Diabetes mellitus senkt sportliche Aktivität direkt den Blutzucker durch verbesserte Insulinwirkung und beeinflusst Blutdruck und Cholesterinwerte positiv.



Trotz der nachgewiesenen Effektivität ist körperliche Aktivität ein zu wenig genutztes Instrument in der Diabetesprävention und -therapie. Der sportliche Aktionsabend soll informieren und praktisch vermitteln, wieviel Spaß Gesundheitssport macht.

Mittwoch 10. März 2010

18.00-21.30 Uhr

Centre National Sportif et Culturel  
d'Coque (Amphithéâtre, Arena)

**Luxembourg-Kirchberg**

- 18:00-18:30 Einschreibung / Begrüssung
- 18:30 -18:45 Einführung  
(Dr. Roger Wirion)
- 18:45-19:15 Referat "Sportliche Aktivität bei Diabetes mellitus"  
(Dr. Thomas Thünenkötter)
- 19:15-19:30 Diskussion / Beantwortung von Fragen.
- 19:30-19:45 Erläuterungen zum sportlichen Teil  
(Edith van der Schilden/Pia Denter/Jackie Ewen)
- 19:45-21:00 Workshop  
(Edith van der Schilden/Pia Denter/Jackie Ewen)
  - Durchführung sportlicher Aktivitäten
  - Selbstmessung von Blutdruck, Herzfrequenz
  - Selbstmessung vom Blutzucker vor und nach der Aktivität  
(eventuell Blutzuckermessgerät mitbringen)
- 21:00-21:30 Fitnessbiss und Schlusswort (Sylvie Paquet)

**Bequeme Kleidung und Sportschuhe  
nicht vergessen !!**



**Centre National Sportif et Culturel  
d'Coque**

2, rue Léon Hengen  
L-1745 Luxembourg - Kirchberg



## *Sport und Diabetes*

**Anmeldung:** Bis zum 1. März 2010

**Teilnahmegebühr:** 10 Euro

**Zu überweisen an die**

Association Luxembourgeoise du Diabète ALD

CCPL IBAN LU95 1111 0215 7238 0000

(die Überweisung bestätigt die Einschreibung)

**Name:** .....

.....

**Adresse:** .....

.....

Senden Sie bitte das ausgefüllte Formular an:

**ALD**

143, rue de Mühlenbach L-2168 Luxemburg

oder per Fax: 26 123 748

oder per email: [diabete@pt.lu](mailto:diabete@pt.lu)

**Weiterer Informationen bei der**

Maison du Diabète

Tel. 48 53 61

[www.ald.lu](http://www.ald.lu)



Das Projekt wird im Rahmen des europäischen Interreg IV-A Programm EDUDORA<sup>2</sup> : *ÉDUCation thérapeutique et préventive face au Diabète et à l'Obésité à Risque chez l'Adulte et l'Adolescent* gefördert



Projet cofinancé par le Fonds européen de développement régional dans le cadre du programme INTERREG IV A Grande Région L'Union européenne investit dans votre avenir

# *Sport und Diabetes*

*Sportlicher Aktionsabend für Diabetiker*

« *Gesunde Bewegung bei Diabetes für Jung und Alt* »



Centre de l'Appareil Locomoteur, de Médecine du Sport et de Prévention Centre hospitalier, Luxembourg