

PSK

Gefäßsport

Montags, 18 bis 19 Uhr

Gutenbergschule, Turnhalle, Goethestr. 34, Weststadt,
Frau Reuchlin-Breunig, Reha Lizenz Innere Organe

Funktionelle Gymnastik (Frauen)

Dienstags, 14:30 bis 15:30 Uhr PSD-Bank-Halle

Dienstags, 19:45 bis 20:45 Uhr Halle I

Mittwochs, 8:45 bis 9:45 Uhr PSD-Bank-Halle

PSK, Ettlinger Allee 9, Dammerstock, Brigitte Ritzmann,
Lizenz Prävention und Rehabilitation, Christiane Eisenmenger,
Michael Sperl, Lizenz Prävention

50 Plus

Montags, 10 bis 11 Uhr

Mittwochs, 10 bis 11 Uhr

PSK, PSD-Bank-Halle, Ettlinger Allee 9, Dammerstock
Brigitte Ritzmann, Lizenz Prävention u. Rehabilitation,
Benedikt Rieker, C-Lizenz

TSV Rintheim

Walking

Montags, ab 17 Uhr

Donnerstags, ab 17 Uhr

Treffpunkt Vereinsheim TSV Rintheim, Mannheimerstr. 2,
Rintheim, Peter Alexander, DWI-Lizenz Walking / Nordic
Walking

SG Siemens

Gefäßsport - Venöse Durchblutungsstörungen

Dienstags, 10:25 bis 11:25 Uhr

SG Siemens, Hertzstr. 23, Nordweststadt, Gudrun
Diefenbacher-Ganzhorn, Reha-Lizenz Innere Organe

Gefäßsport - Arterielle Durchblutungsstörungen

Dienstags, 8:25 bis 9:25 und 9:25 bis 10:25 Uhr

Freitags, 8:25 bis 9:25 und 9:25 bis 10:25 Uhr

SG Siemens, Hertzstr. 23, Nordweststadt, Gudrun
Diefenbacher-Ganzhorn, Reha-Lizenz Innere Organe

Adressen der einzelnen Vereine:

SSC Karlsruhe

Am Sportpark 5,
76131 Karlsruhe
Tel. 0721 / 967 22 0, (Fax:-88)
www.ssc-karlsruhe.de

MTV Karlsruhe

Kanalweg 1, 76131 Karlsruhe
Telefon: 0721 / 69 11 73
www.mtv-karlsruhe.de

Turnerschaft Mühlburg

Am Mühlburger Bahnhof 12,
76189 Karlsruhe,
Tel. 0721 / 55 40 31
www.turnerschaft-muehlburg.de

SG Siemens

Hertzstr. 23, 76185 Karlsruhe
Tel.: 0721 / 756 93 68
www.sgs-bewegungszentrum.com

PSK Karlsruhe

Ettlinger Allee 9,
76199 Karlsruhe
Tel. 0721 / 88 74 44
www.online-psk.de

TSV Rintheim

Mannheimerstr.2,
76131 Karlsruhe,
Tel. 0721 / 615 177,
www.tsv-rintheim.de

Nähere Informationen erhalten Sie unter:
Tel. 0721/ 350 40 85 oder im Internet unter
www.karlsruhe.de/b3/gesundheit/inschwung.de oder
in-schwung@sportkreis-karlsruhe.de

Sportkreis Karlsruhe
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe

Sportkreis Karlsruhe
Stadt Karlsruhe
AOK - Die Gesundheitskasse Mittlerer Oberrhein
Geriatrisches Zentrum Karlsruhe,
Liga der freien Wohlfahrtspflege Karlsruhe



in Schwung
Freunde treffen • Fit bleiben • Spaß haben

... in Karlsruhe



**Bewegungs-Programm für Diabetiker
ab April 2015**

Wir bringen Diabetiker in Schwung

Vorwort

Diabetes mellitus Typ 2 ist eine chronische Erkrankung, die an Häufigkeit zunimmt, bisher 5 bis 6% der Gesamtbevölkerung betrifft und sich inzwischen zu einer Volkskrankheit entwickelt hat, die viel Leid für die betroffenen Patienten bei den Spätkomplikationen hervorrufen kann.

So finden sich die gefürchteten Amputationen, Herzinfarkte und Schlaganfälle wesentlich häufiger bei Diabetikern als bei Nichtdiabetikern. Aber auch für die Erblindung ist Diabetes mellitus die häufigste Ursache, und etwa ein Drittel der Dialysepatienten leiden an Diabetes mellitus. Eine der wichtigsten vorbeugenden Maßnahmen und Behandlungsmöglichkeiten stellt ein fachkundig geleitetes, gezieltes Bewegungsprogramm dar, das eine medikamentöse Therapie hinausschieben oder gar verhindern kann.

IN SCHWUNG Karlsruhe hat es sich zur Aufgabe gemacht, ein präventives, ganzheitliches und stadtteilorientiertes Bewegungsprojekt anzubieten für alle an Diabetes Typ 2 erkrankte Patienten, die aktiv an einer Krankheitsbewältigung mitarbeiten wollen nach dem Motto:

Bewegen bringt Segen!

Ich wünsche diesem Bewegungskonzept viel Erfolg.

Dr. med. Ernst-Rainer Sexauer,
Vorsitzender der Ärzteschaft Karlsruhe

Angebote der Karlsruher Sportvereine

Mit regelmäßiger Bewegung können Sie als Diabetiker/in Typ 2 oder dahingehend Gefährdete in verschiedener Hinsicht vorbeugen. Sie können Ihr Übergewicht abbauen, den Blutdruck senken und den Stoffwechsel anregen. Damit kann der Diabetes Typ 2 gelindert oder auch ganz verhindert werden - wenn Sie früh genug damit anfangen!



Unterstützende Angebote für REHA-Maßnahmen für Diabetes mellitus

Bewegung mit Diabetes

Unsere speziellen Angebote helfen Ihnen, das optimale Programm für Sie zu finden. Ausdauer, Kraft, Gymnastik, kleine und große Spiele versprechen viel Spaß an der Bewegung. Wichtig: Diese Reha-Bewegungsangebote sind fortlaufend. Anmeldung ist nicht erforderlich. Kommen Sie einfach und machen Sie mit. Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen und viel Erfolg.

SSC Karlsruhe

Dienstags, von 10 bis 11 Uhr

SSC Zentrum / Spiegelsaal, Am Sportpark 5, Waldstadt, Hanna Völkel, Master in Rehabilitation- und Gesundheitsmanagement, REHA-Lizenz Innere Organe

Mittwochs, von 10 bis 11 Uhr

SSC Zentrum / Spiegelsaal, Am Sportpark 5, Waldstadt, Petra Doehl, REHA-Lizenz Innere Organe, Sporttherapeutin (BBS)

Mittwochs, von 18 bis 18:55 Uhr

SSC Zentrum / Saal, Am Sportpark 5, Waldstadt, Marianne Kapuste, REHA-Lizenz Innere Organe, Sporttherapeutin (BBS)

Mittwochs, von 18:45 bis 19:45 Uhr

SSC Zentrum / Spiegelsaal, Am Sportpark 5, Waldstadt, Hanna Völkel, Master in Rehabilitation- und Gesundheitsmanagement, REHA-Lizenz Innere Organe

MTV Karlsruhe

Donnerstags, von 10:45 bis 11:45 Uhr

Gemeindezentrum der Philippuskirche, Am Anger 6b, Daxlanden, UG-Zugang aus dem EG mit dem Fahrstuhl möglich, Bernd Jaeger, REHA Lizenz Innere Organe, P- Lizenz Haltung und Bewegung

Freitags, von 10 bis 11 Uhr

Hanne-Landgraf-Haus, Grezzostr. 7, Grötzingen, UG Gymnastikraum, Bernd Jaeger, REHA Lizenz Innere Organe, P- Lizenz Haltung und Bewegung

Donnerstags, von 15 bis 16 Uhr

Gemeinschaftsraum VOLKSWOHNUNG, Heilbronner Str. 24, Rintheimer Feld, Bernd Jaeger, REHA-Lizenz Innere Organe, P-Lizenz Haltung und Bewegung

SG Siemens

Mittwochs, von 9:30 bis 10:30 Uhr

SG Siemens, Hertzstrasse 23, Nordweststadt, Beata Kokocinski, Dipl. Sportlehrerin, REHA Lizenz Innere Organe

PSK

Dienstags, von 16 bis 17 Uhr

PSK Halle 2, Gymnastikraum 2, Ettlinger Allee 9, Dammerstock, Jutta Seibel, REHA Lizenz Innere Organe

Präventive Angebote für Diabetes mellitus Typ 2

Diese Übungsstunden sollen vorbeugend wirken. Mit regelmäßiger Bewegung können Sie Körper und Geist kräftigen und Ihre Gesundheit länger erhalten.

Auch hier ist eine Anmeldung nicht erforderlich. Kommen Sie einfach und machen Sie mit. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach möglichen Zuschüssen zu den Kursen

SSC Karlsruhe

Gesund und Fit

Kurs 10 x 90 Min. (Neueinstieg bis zum 3. Kurstermin möglich) Kursbeginn 20. April und 21. September 2015

Montags, 17:30 bis 19 Uhr

Parzivalschule, Parzivalstr. 1, Hagsfeld Inge Malischewsky, Lizenz Prävention

Fit fürs hohe Alter (Sie)

Kurs 10 x 60 Min. (Neueinstieg bis zum 3. Kurstermin möglich), Kursbeginn 22. April und 23. September 2015

Mittwochs, 11 bis 12 Uhr

SSC-Zentrum/Saal, Am Sportpark 5, Waldstadt, Sigrun Mossuto, Lizenz Prävention

Fit & mobil ab 50

Kurs 10 x 55 Min. (Neueinstieg bis zum 3. Kurstermin möglich), Kursbeginn 23. April und 24. September 2015

Donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Europäische Schule, kleine Haus, Albert-Schweitzer-Str., Waldstadt, Teresa Bortel, Physiotherapeutin

Montags, 17 bis 17:55 Uhr

Kursbeginn 20. April und 21. September 2015
SSC-Zentrum / Saal, Am Sportpark 5, Waldstadt, Lydia Kretz, Physiotherapeutin

Fit fürs hohe Alter

Kurs 10 x 60 Min. (Neueinstieg bis zum 3. Kurstermin möglich), Kursbeginn 21. April und 22. September 2015

Dienstags, 10:05 bis 11:05 Uhr

SSC-Kindertagesstätte/Halle unten, Am Sportpark 1a, Waldstadt, Marianne Kapuste, Lizenz Prävention und Rehabilitation

Funktionsgymnastik

Kurs 10 x 60 Min. (Neueinstieg bis zu 3. Kurstermin möglich), Kursbeginn 21. April und 22. September 2015

Dienstags, 8:45 bis 9:45 Uhr

SSC-Zentrum / Saal, Am Sportpark 5, Waldstadt, Sigrun Mossuto, Lizenz Prävention

MTV Karlsruhe

Gymnastik für Bewegungseingeschränkte

Mittwochs, 15 bis 16 Uhr

Haus am Blumentor, Blumentorstr. 18, Durlach, Bernd Jaeger, REHA Lizenz Innere Organe P-Lizenz Haltung und Bewegung

Gesund + Fit

Montags, 10 bis 11 Uhr

Gemeinschaftsraum der Volkswohnung, Heilbronner Str. 24, Rintheimer Feld, Rainer Zacharias, Lizenz Prävention und Rehabilitation

Nordic Walking

Mittwochs, 9:30 bis 11 Uhr

Treffpunkt: Hanne Landgrafhaus, Grezzostr. 7, Grötzingen, Bernd Jaeger, REHA Lizenz Innere Organe P- Lizenz Haltung und Bewegung, Zertifiziert Nordic Walking

TS Mühlburg

Bewegung für Einsteiger - Diabetesprävention

Dienstags, 16 bis 17 Uhr

Am Mühlburger Bahnhof 12, Vereinshalle 1, Mühlburg Haltestelle Starckstr. (S5), Ute Feix, Lizenz Prävention