

# DISGA

## Die Diabetiker Sportgruppe Aktiv

Als Diabetiker/in im Alltag beweglich bleiben  
und informiert sein

**MACH MIT - BLEIB FIT**

Mit Übungen für  
Körper, Geist  
und Seele

**Besucht uns**

- in den **wöchentlichen Sportstunden**  
oder
- beim **monatlichen Diabetikerstammtisch**



**Unser Ziel ist es, Betroffenen den Umgang mit der Diabetes zu erleichtern und eigenverantwortlich damit zu leben.**

Dazu bieten wir in der wöchentlichen **DISGA-Sportgruppe** (im DGH - Dorfgemeinschaftshaus Wiesenstetten) ein Bewegungsangebot, in dem wir

- die allgemeine Mobilität fördern
- Stürzen vorbeugen
- Beweglichkeit Schulter/Arme erhalten
- Kraft-/Ausdauerkoordination schulen
- mit Gehirnjogging im Kopf fit bleiben

Im monatlichen **Diabetikerstammtisch** (Sporthotel Empfinger Hof) treffen sich Betroffene in geselliger, ungezwungener Runde und unterhalten sich über ihre

- Erfahrungen
- Probleme
- vor allem aber die Lösungen, wie sie den Alltag mit der Krankheit bewältigen

Darüber hinaus wird kontinuierlich über neue Entwicklungen und Techniken sowie Hilfsmittel im Umgang mit der Erkrankung informiert.

**Weitere Informationen** zu uns und unseren Angeboten erhalten Sie bei **Frau Anna Schmitt**, **Telefon 07485 / 1780** und unter **<http://bemwido.de/disga-gruppe.htm>**