

# DIABETES LAUFTREFF

BOOTSHAUS  
BEUEL

## ALLE INFORMATIONEN AUF EINEN BLICK:

**Beginn:** 02.03.2024  
(späterer Einstieg ist jederzeit möglich!)

**Ende:** 30.11.2024

**Einheiten:** ca. 50 Einheiten

**Zeiten:**  
samstags, 09:00 - 10:00 Uhr (März – November)  
mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr (April – August)

**Treffpunkt:**  
Bootshaus Beuel, Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

**Sofern vorhanden, gerne eine eigene Pulsuhr mitbringen.**

**Kosten:** 199,00 Euro

**Anmeldung:**  
Ab 18.12.2023, 17 Uhr online möglich unter  
<https://kursverwaltung.ssfbonn.de/de/alle-angebote/diabetiker-lauftreff/> (s. QR-Code)



DIABETES  
LAUFTREFF AM  
BEUELER RHEINUFER

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.



# DIABETES LAUFTREFF

HABEN SIE  
FRAGEN?

Sie möchten das Angebot ausprobieren?

Schnuppern ist jederzeit möglich. Sprechen Sie uns einfach an per E-Mail an [kurse@ssfbonn.de](mailto:kurse@ssfbonn.de) oder unter telefonisch unter 0228/676868.

Die Laufgruppe freut sich jederzeit über tatkräftige Unterstützung!

## Laufen hält fit!

Unter fachkundiger Anleitung von Diplomsporllehrerin Dagmar Linck (Lauftrainerin seit 1997) und in Begleitung einer Ärztin/Diabetologin (Dr. Ulrike Becker) treffen wir uns wöchentlich am Bootshaus in Beuel.

Wir trainieren gemeinsam mit dem Ziel, uns für sportliche Aktivitäten zu begeistern, uns sensibel für eine aktive Regulation des Zuckerhaushaltes zu machen und unsere Gesundheit nachhaltig zu verbessern!

Das Angebot richtet sich an Menschen mit allen Diabetes-Typen, Laufeinsteiger:innen und Fortgeschrittene. Auch Walker:innen sind willkommen! Alle Teilnehmer:innen werden im Rahmen ihrer Möglichkeiten trainiert und gefördert.



## KONTAKT:

Sportpark Nord, Infotheke  
KölInstr. 250, 53117 Bonn

Persönliche Beratung

Mo: 10-13 Uhr

Mi, Do: 15-18 Uhr

Telefonzeiten:

Mo, Mi: 9-16 Uhr

Di, Do: 9-18 Uhr

Fr: 9-13 Uhr

Tel: 0228 - 676868

E-Mail: [kurse@ssfbonn.de](mailto:kurse@ssfbonn.de)

Web: [www.ssfbonn.de](http://www.ssfbonn.de)

