

ALLE INFOS ZUM DIABETES LAUFTREFF



Zeitraum: 08.03. – 29.11.2025

(auch ein späterer Einstieg ist möglich!)

Termine: ca. 50

Zeiten:

März – November:

samstags, 09:00 - 10:00 Uhr

April – August:

zusätzlich mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

(im Falle von schlechtem Wetter steht ein Kursraum zur Verfügung)

Kosten: 199 Euro

Treffpunkt: SSF Bootshaus Beuel

Rheinaustraße 269, 53225 Bonn

(vor dem Fitness-Studio, s. Bild links)

Parkplätze vor Ort sind vorhanden.

Mitzubringen:

Sofern vorhanden: Eigene Pulsuhr

Wetterfeste Kleidung und Schuhe

Anmeldung: (siehe QR-Code)

<https://kursverwaltung.ssfbonn.de/de/alle-angebote/diabetes-lauftreff/>

**DIABETES LAUFTREFF
AM BEUELER RHEINUFER
2025**

FÜR DIABETIKER & LAUFINTERESSIERTE

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.



DIABETES LAUFTREFF 2025

IHR KONTAKT
ZU UNS

Unter fachkundiger Anleitung von Diplom-Sportlehrerin 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!

Ist der Kurs für mich geeignet?

Das Angebot richtet sich an Menschen mit allen Diabetes-Typen, Laufinteressierten und fortgeschrittenen Lauffreunden, die Anschluss suchen. Auch Walker:innen sind willkommen! Eine Erkrankung an Diabetes ist keine Voraussetzung. Alle Teilnehmenden werden im Rahmen ihrer Möglichkeiten gefördert.

Machen Sie den ersten Schritt!

Sie sind noch unsicher und möchten unser Angebot erst einmal ausprobieren? Sie haben noch weitere Fragen? Kein Problem!

Melden Sie sich gern im Vorfeld bei uns (siehe Kontakt) – wir helfen Ihnen gerne weiter und vereinbaren einen kostenlosen Schnupper-Termin!

Die Laufgruppe freut sich auf Sie!



Geschäftsstelle

Persönliche Beratung:

Infotheke Sportpark Nord
Kölnstr. 250, 53117 Bonn

Mo: 10-13 Uhr

Mi, Do: 15-18 Uhr

Telefonberatung:

0228-676868

Mo, Di: 9-16 Uhr

Mi, Do: 9-18 Uhr

Fr: 9-13 Uhr

E-Mail: kurse@ssfbonn.de

Web: www.ssfbonn.de

