



Diabetes Rehabilitations-Programm

Das 12-wöchige Rehabilitations-Programm besteht aus mehreren Komponenten. Zu Beginn erfolgt eine individuelle Eintrittsuntersuchung beim Arzt. Anschliessend wird in der Gruppe drei Mal pro Woche das Bewegungsprogramm durchgeführt. Zudem erhalten Sie in Beratungen und Schulungen wichtige Informationen zu Diabetes, Bewegung und Ernährung. Abgeschlossen wird das Programm mit einem ärztlichen Beratungsgespräch.

Die aktuellen Zeiten der Schulungen und der Bewegungslektionen sind auf unserer Homepage ersichtlich oder bei Medbase Winterthur erhältlich.

Die Kosten werden von der Krankenkasse (Grundversicherung) übernommen. Die Anmeldung erfolgt durch eine Überweisung Ihres Hausarztes oder Diabetologen oder durch die Rehabilitationsklinik.

Nach Abschluss des Rehabilitations-Programms besteht die Möglichkeit, das Anschlussprogramm Diafit zu besuchen. Hier kann der gesunde und aktive Lebensstil weiter erfolgreich umgesetzt werden.



medbase
brunnegasse 6
ch-8400 winterthur
tel. +41 52 203 07 04
fax +41 52 203 07 05
winterthur@medbase.ch
www.medbase.ch



Diafit

Das Anschlussprogramm Diafit bietet Ihnen die Möglichkeit, neben selbständigen Aktivitäten weiterhin Gruppenlektionen Ihrer Wahl zu besuchen und an gemeinsamen Ausflügen teilzunehmen.

Das Bewegungsangebot auf einen Blick:

- Gymnastik
- Wassergymnastik im grosszügigen Bad des Fitnesspark Winterthur
- Nordic Walking
- Individualtraining im Ausdauer- und Kräftigungsbereich

Zusätzlich finden regelmässig Vorträge von Fachleuten zu den Themen Diabetes, Bewegung und Ernährung statt. Die aktuellen Diafit-Kurszeiten sowie die Abonnementspreise sind auf unserer Homepage ersichtlich oder bei Medbase Winterthur erhältlich.

Diafit wird in Zusammenarbeit mit dem Migros Fitnesspark Winterthur durchgeführt. Die Kosten werden von den Teilnehmenden übernommen. (Eventuelle Kostenbeteiligung durch Krankenkassen-Zusatzversicherung.)

Wir setzen alles daran, Sie auf Ihrem Weg zu einem gesunden Lebensstil zu unterstützen.

Ihre Anmeldung oder Fragen nehmen wir gerne unter nebenstehender Adresse entgegen. Rufen Sie uns einfach an.



DIAOfit

FITNESS  **PARK**
BANANE · WINTERTHUR
MIGROS

medbase
brunnegasse 6
ch-8400 winterthur
tel. +41 52 203 07 04
fax +41 52 203 07 05
winterthur@medbase.ch
www.medbase.ch