



## PRESSEMITTEILUNG

Freitag, 01. April 2016

### **Laufen, Walken, Gehen trotz Diabetes kannst auch Du!**

Berlin, 01.04.16, bsb

Zum vierten Mal unterstützt der Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin (BSB) das Diabetes-Programm-Deutschland (DPD), um in Berlin mehrere Laufangebote für Diabetiker und Diabetikerinnen zu implementieren. Das Ziel des Programms, das vor 5 Jahren begonnen hat, ist es, Diabetiker und Diabetikerinnen vom Typ1 und Typ2 zum Walken und Laufen zu bringen. Durch regelmäßiges betreutes Gruppentraining während mehr als 8 Monaten, entwickeln die Teilnehmer und Teilnehmerinnen eine wirkliche Freude am Sport, um sie dann oft dauerhaft zu behalten. Das Programm endet mit der Teilnahme an einem großen Laufevent, das je nach persönlichem Ziel aus 5, 10 oder sogar 21 km besteht.

In Berlin werden gemäß der Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer bis zu vier Trainingsgruppen (Laufen und Walken) eröffnet werden können:

#### Standort Charlottenburg - Walking Gruppe

Trainingszeit: Montag und Mittwoch um 15:00 Uhr

Trainingsort: Schlosspark in Charlottenburg, Haupteingang

#### Standort Pankow - Laufgruppe

Trainingszeit: Mittwoch um 18:30 Uhr und Freitag um 18:00 Uhr

Trainingsort: Laufpark „Neue Wiese“, Treffpunkt Achillesstr. 57, 13125 Berlin

#### Standort Spandau - Laufgruppe

Trainingszeit: Dienstag und Donnerstag um 20:00 Uhr

Trainingsort: Bullengraben, Elsfl ether Weg 32, 13581 Berlin

#### Standort Tempelhof - Laufgruppe

Trainingszeit: Montag um 20:00 Uhr und Mittwoch um 19:15 Uhr

Trainingsort: Tempelhofer Feld, Eingang Columbiadamm

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen werden während des Programms durch zahlreiche Veranstaltungen begleitet: Informationsveranstaltungen „Diabetes und Sport“ und zum Thema „Ernährung“, sowie Patientenschulungen zur Therapieanpassung.

Weitere Informationen zu den Trainingsstandorten erhalten Sie beim Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin unter 030 – 308 338 71 71 oder unter [diabetes-programm-deutschland@bsberlin.de](mailto:diabetes-programm-deutschland@bsberlin.de)

Abdruck honorarfrei • Belegexemplar erbeten • 3.460 Zeichen

**Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband  
Berlin e. V**

Fachverband für Rehabilitation durch Sport

Geschäftsstelle

Hanns-Braun-Str.

Kursistenflügel

14053 Berlin

[www.bsberlin.de](http://www.bsberlin.de) / [www.bsberlin.org](http://www.bsberlin.org)

Nähere Informationen erhalten Sie bei  
der von uns beauftragten Agentur

reinhard tank • plusport.de

kavalierstr. 28a • 13187 berlin

fon: (30) 47 300 427

mobil: 0163 753 72 16

email: [plusport@t-online.de](mailto:plusport@t-online.de)

Der Selbstkostenanteil pro Person beträgt einmalig 199 Euro, was 3 Euro pro Trainingseinheit entspricht. Die Techniker Krankenkasse übernimmt bei der ersten Teilnahme 85% des Teilnahmebeitrags. Viele weitere Kassen erstatten ebenfalls Teile der Kosten. Neben Lauf- und Walkinggruppen werden ab diesem Jahr erstmals auch Fahrradgruppen und die Teilnahmemöglichkeit am Trainingsprogramm für Angehörige (für einen Beitrag von 99 Euro für die gesamte Laufzeit) angeboten. Das Training startet im April 2016. Der Einstieg in das Trainingsprogramm kann aber auch noch im Jahresverlauf erfolgen.

Die von der Sporthochschule Köln ausgewerteten Daten der Teilnehmer und Teilnehmerinnen aus den vergangenen drei Jahren ergaben, dass insbesondere die Männer und Frauen, die an Diabetes Typ2 erkrankt sind, während der Trainingszeit deutlich an Gewicht verloren haben. Viele der Teilnehmer und Teilnehmerinnen mit Diabetes Typ2 haben ihren Langzeitzuckerwert nachhaltig reduziert, kamen mit weniger Medikamenten aus, oder konnten diese sogar vollständig absetzen.

Körperliche Aktivität und Sport spielen sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation eine wesentliche Rolle. Der Einstieg in die sportliche Betätigung und das Laufen kann auf unterschiedlichen Ebenen geschehen, ganz nach den Wünschen und Möglichkeiten der Teilnehmer und Teilnehmerinnen. Es kann mit einem gemütlichen Walk-Programm beginnen, oder auch direkt mit dem Diabetes-Programm-Deutschland. Hauptsache, ein Anfang ist gemacht.



(Foto: Archiv Diabetes-Programm-Deutschland)

Abdruck honorarfrei • Belegexemplar erbeten • 3.460 Zeichen

**Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband  
Berlin e. V**

Fachverband für Rehabilitation durch Sport

Geschäftsstelle

Hanns-Braun-Str.

Kursistenflügel

14053 Berlin

[www.bsberlin.de](http://www.bsberlin.de) / [www.bsberlin.org](http://www.bsberlin.org)

Nähere Informationen erhalten Sie bei  
der von uns beauftragten Agentur

reinhard tank • plusport.de

kavalierstr. 28a • 13187 berlin

fon: (30) 47 300 427

mobil: 0163 753 72 16

email: [plusport@t-online.de](mailto:plusport@t-online.de)

## Diabetes-Laufkampagne 2016

Laufen, Walken, Gehen trotz Diabetes kannst Du auch!

### in Berlin

E-Mail: [info@bsberlin.de](mailto:info@bsberlin.de)  
 Web: [www.bsberlin.de](http://www.bsberlin.de) und [www.sportreha.berlin](http://www.sportreha.berlin)  
 Diabetes Hotline: 030 308 338 71 71

Ungehindert. Sportlich.



Ja, ich möchte  
 beim Diabetes Programm Deutschland mitlaufen oder (neu!) walken  
 einen anderen Diabetes Rehasport betreiben

Name \_\_\_\_\_

Email/Telefon \_\_\_\_\_

Folgende Strecke interessiert mich:  
 Charlottenburg  Pankow  
 Spandau  Tempelhof

Ich wünsche mir diese Strecke



deutschland  
diabetes programm  
LAUFEND AKTIV BLEIBEN

An  
 Behinderten- und Rehabilitations-  
 Sportverband Berlin e.V.  
 Hanns-Braun-Straße Kursistenflügel  
 14053 Berlin

Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Berlin

## Ungehindert. Sportlich.

### Rehasport für Berlin.

Orthopädie: 3.088 Angebote  
 Neurologie: 62 Angebote  
 Geistige Behinderung: 101 Angebote  
 Krebs: 26 Angebote  
 Herz: 92 Angebote  
 Lunge: 90 Angebote  
 Diabetes: 7 Angebote  
 Seele: 23 Angebote

= 3.480 x Rehasport



030 / 30 833 87-0  
[www.bsberlin.de](http://www.bsberlin.de)  
[www.sportreha.berlin](http://www.sportreha.berlin)



Ja, ich interessiere mich für Rehasport

in den Bereichen  
 Orthopädie  
 Neurologie  
 Geistige Behinderung  
 Krebs  
 Herz  
 Lunge  
 Diabetes  
 Seele  
 bzw.  
 ganz allgemein

Name \_\_\_\_\_

Email/Telefon \_\_\_\_\_

An  
 Behinderten- und Rehabilitations-  
 Sportverband Berlin e.V.  
 Hanns-Braun-Straße Kursistenflügel  
 14053 Berlin



Abdruck honorarfrei • Belegexemplar erbeten • 3.460 Zeichen

**Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband  
 Berlin e. V**

Fachverband für Rehabilitation durch Sport

Geschäftsstelle

Hanns-Braun-Str.

Kursistenflügel

14053 Berlin

[www.bsberlin.de](http://www.bsberlin.de) / [www.bsberlin.org](http://www.bsberlin.org)

Nähere Informationen erhalten Sie bei  
 der von uns beauftragten Agentur

reinhard tank • plusport.de

kavalierstr. 28a • 13187 berlin

fon: (30) 47 300 427

mobil: 0163 753 72 16

email: [plusport@t-online.de](mailto:plusport@t-online.de)