

HIRSLANDEN TRAINING 

DIAFIT



DIAFIT

EIN PROGRAMM ZUR FÖRDERUNG DER KÖRPERLICHEN AKTIVITÄT BEI PATIENTEN MIT DIABETES TYP2

Patienten mit Zuckerkrankheit haben ein hohes Risiko für Folgeerkrankungen wie Durchblutungsstörungen, Herz- und Hirninfarkt sowie Erkrankungen der Nieren und Augen. Es ist heute erwiesen, dass Lebensstilveränderung in Form von Ernährungsumstellung, Gewichtsabbau und körperlicher Aktivität den Krankheitsverlauf günstig beeinflussen und helfen, Folgeerkrankungen zu vermeiden.

Das Diabetes-Rehabilitationsprogramm dauert 12 Wochen und umfasst Bewegungstherapie, Vorträge aus ärztlicher Sicht sowie Referate zu den Themen Ernährung, Stress, Herz und Psyche. Auf dem Bewegungsprogramm stehen wöchentlich 3 Einheiten mit Ergometertraining, Krafttraining, Gymnastik und Aquafit. Zusätzlich werden individuelle Bewegungsempfehlungen abgegeben, welche sich gut in den Alltag der Betroffenen einbauen lassen. Ergänzend bieten wir auch Beratungen zu relevanten Themen wie Ernährung und Diabetes an.

Es besteht die Möglichkeit, in einem Anschlussprogramm das Training weiter zu führen. Die Kosten des 12-wöchigen Rehabilitationsprogrammes werden durch die Krankenkassen mit dem üblichen Selbstbehalt übernommen.

REHADAUER

36 LEKTIONEN, 3X PRO WOCHE

(INSGESAMT 12 WOCHEN)

WOCHENPLANUNG

Morgengruppe:

- **Montag**

10.15-11.30 Uhr Krafttraining und
Veloergometertraining

- **Mittwoch**

Gruppe 1:

10.15-11.30 Uhr Gruppengymnasik und
Veloergometertraining

Gruppe 2:

11.00-11.30 Uhr Veloergometertraining
12.30-13.30 Uhr Aqua-Fit im Hallenbad (Winter)
oder Freibad (Mai bis September)
Eintritt: CHF 6
Walking als Alternative bei
schlechter Witterung

- **Freitag**

10.15-11.30 Uhr Gruppengymnastik und
Veloergometertraining

11.30-12.00 Uhr Entspannung

Nachmittaggruppe:

- **Montag**

14.15–15.30 Uhr Gruppengymnastik und
Veloergometertraining

- **Mittwoch**

Gruppe 2:

12.30–13.30 Uhr Aqua-Fit im Hallenbad (Winter)
oder Freibad (Mai bis September)
Eintritt: CHF 6
Walking als Alternative bei
schlechter Witterung

14.45–15.15 Uhr Veloergometertraining

Gruppe 1:

14.45–16.00 Uhr Gruppengymnastik und
Veloergometertraining

- **Freitag**

13.30–14.45 Uhr Krafttraining und
Veloergometertraining

14.45–15.15 Uhr Entspannung

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt über:

Dr. med. Jürg Lareida

Facharzt für Endokrinologie und Diabetologie

Vordere Vorstadt 16

5000 Aarau

T +41 62 822 27 66

F +41 62 823 27 18

juerg.lareida@bluewin.ch

Oder über Ihren Hausarzt

Rehabilitationsort

Hirslanden Training Aarau

Bahnhofstrasse 41

5000 Aarau

T +41 62 836 75 00

Verantwortlicher:

Reto Kost

Herz- und Diafittherapeut

reto.kost@hirslanden.ch

KOMPETENZ, DIE VERTRAUEN SCHAFFT.

IHRE GESUNDHEIT STEHT BEI UNS IM MITTELPUNKT. DAFÜR SETZEN WIR UNS TÄGLICH IN DEN 17 KLINIKEN, 4 AMBULANTEN PRAXISZENTREN, 16 RADIOLOGIE- UND 4 RADIOTHERAPIE-INSTITUTEN SOWIE IN DEN AMBULANTEN CHIRURGIEZENTREN UND NOTFALLSTATIONEN EIN. AUCH IN IHRER REGION SIND WIR FÜR SIE DA: AARAU, BERN, BIEL, CHAM, DÜDINGEN, GENÈVE, HEIDEN, LAUSANNE, LUZERN, MEGGEN, MÜNCHENSTEIN, SCHAFFHAUSEN, ST.GALLEN, ZÜRICH.

DETAILS ZU DEN STANDORTEN FINDEN SIE AUF:
WWW.HIRSLANDEN.CH/STANDORTE



BERATUNG UND INFORMATION
HIRSLANDEN HEALTHLINE 0848 333 999

HIRSLANDEN TRAINING

AZ MEDIENHAUS
BAHNHOFSTRASSE 41
5001 AARAU
T +41 62 836 75 00

WWW.HIRSLANDEN-TRAINING.CH

