

## **„JC Welper erweitert Rehasport-Bereich mit Diabetes & Bewegung**

Ab Frühjahr 2010 erweitert der JC Welper sein Programm im Rehasport-Bereich (bisher nur Herzsport) um die Rubrik „Diabetes & Bewegung“. Start für die neue Sportgruppe unter der Leitung von Mechthild Haßmann ist am Mittwoch, 03.03.2010, 9.00 Uhr in der Mattensporthalle des JC Welper, Am Sportplatz in Welper. Teilnehmen können erwachsene Frauen und Männer mit einer Diabetes Erkrankung. Die Übungsstunden sind auch für Sportunerfahrene und Neueinsteiger geeignet. Bereits am Mittwoch, 17.02.2010, 9.00 Uhr findet eine Info-Veranstaltung (ebenfalls in der Mattensporthalle des JC Welper) statt. Während der Info-Veranstaltung wird sowohl über den Inhalt des Sport-Angebotes informiert als auch detailliert Fragen beantwortet.

Auf die Frage "Diabetes und Sport - geht denn das?" antwortet die lizenzierte Übungsleiterin Mechthild Hassmann: "Es geht nicht nur. Sport ist sogar das Allerbeste, was Diabetiker für ihren Körper tun können. Mit regelmäßiger Bewegung kann man Schwung in den Stoffwechsel bringen und den Zuckerhaushalt positiv beeinflussen".

Das Angebot des JC Welper entspricht den Richtlinien der Krankenkassen für Maßnahmen der Rehabilitation und Gesundheitsförderung. Die Kosten für die ersten 50 Übungseinheiten werden nach Angaben der Übungsleiterin von den Kassen übernommen. Formulare zur Beantragung der Kostenübernahme und Hilfe beim Bearbeiten der Anträge erhält man in der Übungsstunde. Nähere Informationen und Anmelde-möglichkeit gibt es bei Mechthild Haßmann (Tel.: 02384-3041). Das Angebot wird begleitet von dem Allgemeinmediziner Wim Daelman, Welper, Da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl das Sportangebot wahrnehmen kann, ist eine vorherige Anmeldung erforderlich (Tel. s. M. Haßmann). Die Teilnahme an der Info-Veranstaltung ist nach Möglichkeit wahrzunehmen, um sich schon vorab über den Ablauf zu informieren.