



EIN **GEZIELTES** BEWEGUNGS- UND STOFFWECHSELPROGRAMM FÜR MENSCHEN MIT **DIABETES, BLUTHOCHDRUCK** UND **ÜBERGEWICHT**

... für mehr Vitalität & Lebensfreude!

Wichtige **kostenlose Infoveranstaltungen** zu folgenden Themen, jeweils am Donnerstag, 2. August, 6. September und 4. Oktober 2018 um 19:30 Uhr im Sports Up:



Dr. Johannes Hering, *Diabetologe*
Thema: **Diabetes mellitus:**
Erkennen, behandeln, vorbeugen!

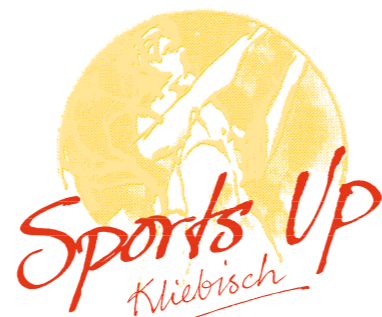


Regina Schmidt, *Apothekerin*
Thema: **Diabetes mellitus: Folgeerkrankungen**
vermeiden. Was müssen Sie selber tun?



Karl Heinz Böer, *Sporttherapeut*
Thema: **Metabolic-Fit-Programm**

Die Teilnehmerzahl der jeweiligen Infoveranstaltung ist begrenzt.
Daher bitten wir um telefonische Anmeldung unter Tel. 0 23 36-31 11
oder per Mail: info@sportsup-kliebisch.de



SPORTMED. TRAININGSZENTRUM

SPORTS UP

Sportmed. Trainingszentrum
Nordstr. 21a | 58332 Schwelm
Telefon 0 23 36 - 31 11
www.sportsup-kliebisch.de

Das 12-Wochen-Programm gegen
Diabetes,
Bluthochdruck und
Übergewicht

Stoffwechsel-Training

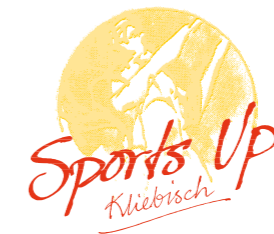
Endlich Gewicht und Medikamente
erfolgreich reduzieren
Weniger Herzinfarkt und Schlaganfall



55

**Freiwillige
gesucht!**

Teilnahme begrenzt!



EINE VON ZAHLREICHEN ERFOLGSGESCHICHTEN

„Neben einem seit 10 Jahren bestehenden Bluthochdruck hat mein Gewicht vor allem im Bauchbereich in den letzten Jahren stetig zugenommen (85 kg, BMI 31, Bauchumfang 110 cm). Hinzu kamen erhebliche Gelenkschmerzen an Knie und Hüfte. Ich fühlte mich nicht mehr wohl und habe jedes Jahr eine Tablette mehr bekommen. Als mein Arzt dann noch Diabetes feststellte, war mir klar, dass ich nun wirklich selbst tätig werden musste. Ich habe dann bei Sports Up ein ganzheitliches Stoffwechselprogramm mit einer speziellen Diät sowie ein persönliches Bewegungsprogramm durchgeführt. Dabei habe ich innerhalb von 3 Monaten 10 kg Gewicht abgenommen, Schritt für Schritt ist mein Blutdruck gefallen und meine Gelenke schmerzen heute kaum noch. Meine Medikamente konnte ich um die Hälfte reduzieren und der Diabetes ist weg! Meine Ernährung habe ich in den wesentlichen Punkten umgestellt und ich esse so ausgewogen und lecker, dass ich nichts vermisste. Meinen Sport treibe ich jetzt 3 x pro Woche mit viel Freude und möchte und werde weiter abnehmen und meine Medikamente noch weiter reduzieren. Jetzt weiß ich, wie es geht! Ich bin dankbar, dass ich den Weg zu Sports Up gefunden habe und kann dieses Programm nur jedem empfehlen, dem es ähnlich geht!“

Norbert K., 67 Jahre

Erfolgreich gegen **Diabetes, Bluthochdruck** und **Übergewicht** – so gelingt es!

Gezielte Bewegung und die richtige Ernährung

Die Zuckerkrankheit (Diabetes Mellitus Typ II) betrifft mittlerweile ca. 10% aller Erwachsenen in Deutschland. Ein erhöhter Blutdruck betrifft fast jeden zweiten über 50 Jahre. Sprach man vor wenigen Jahren noch vom „Alterszucker“, so sind heute zunehmend auch Kinder und Jugendliche von dieser schweren Stoffwechselerkrankung betroffen. Diabetes tut zwar im ersten Moment nicht weh, jedoch steigt nach wenigen Jahren das Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall oder auch Nierenausfall und Amputationen dramatisch an. Die Betroffenen müssen häufig viele und immer mehr Medikamente und deren Nebenwirkungen in Kauf nehmen, die Lebensqualität und Vitalität werden dadurch stark eingeschränkt.

Risiken und Medikamente reduzieren!

Die gute Nachricht: Die Betroffenen sind ihrer Diabetes- und Bluthochdruck-Erkrankung nicht hilflos ausgeliefert. Nach Ansicht von Präventiv- und Ernährungsmedizinern sind in bis zu 80% Stoffwechsel- und Blutdruckwerte von Gesunden erreichbar. Wichtig dabei ist, dass der Stoffwechsel durch ein richtiges Bewegungs- und Ernährungsprogramm gezielt aktiviert und auf Dauer in Gang gehalten wird.

Darum

wurde das Trainingsprogramm entwickelt!

6,5 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Diabetes.

95% davon haben Diabetes mellitus Typ II, welcher durch Bewegungsmangel und Übergewicht frühzeitig auftritt.

6 Jahre früher stirbt ein Diabetiker an den Folgen der Krankheit.

3 Millionen Diabetiker könnten ihre Diabetes durch Krafttraining und eine Ernährungsumstellung in den Griff bekommen.

Deutscher Gesundheitsbericht Diabetes 2017 – Deutsche Diabetes-Stiftung

Das **12-WOCHEN-Stoffwechselprogramm:** Schritt für Schritt Diabetes und Bluthochdruck reduzieren!

1. Vereinbaren Sie einen kostenfreien Termin zur orientierenden Stoffwechsel- und Trainingsberatung.
2. Individuelle Stoffwechsel- und Körperanalyse, sowie Festlegung eines persönlichen Trainings- und Ernährungsfahrplans.
3. Einstieg in das 12-Wochen-Stoffwechselprogramm mit persönlichem Trainingsplan und Ernährungsberatung, regelmäßiger Kontrolle der wichtigsten Körperwerte, schonende Steigerung des Stoffwechselttrainings und schrittweise Reduktion der Medikamente unter professioneller Begleitung.



55
Freiwillige
gesucht!
Teilnahme begrenzt!

Sie leiden unter Diabetes? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Für unser Diabetes-Programm suchen wir **55 Freiwillige***, die bislang nicht oder nur mäßig sportlich aktiv waren. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Bereitschaft, **12 Wochen lang zweimal wöchentlich ein spezielles Programm zu absolvieren**, das sporttherapeutisch angeleitet und begleitet wird.

* Die Teilnahmegebühr am 12-Wochen-Diabetes-Programm beträgt 9,98 € pro Woche/Person.

Die Vergabe der Trainingsplätze erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldung. Zögern Sie daher nicht zu lange und vereinbaren Sie am besten noch heute Ihren individuellen und kostenlosen Beratungstermin unter



„Das innovative Stoffwechselprogramm ist gerade für Patienten mit Diabetes Typ II, Bluthochdruck und begleitendem Übergewicht ideal geeignet. Unsere Erfahrungen zeigen, dass bei richtiger Umsetzung selbst bei lang bestehendem Diabetes oder Bluthochdruck bereits in kurzer Zeit enorme Erfolge erzielt werden können!“

Karl Heinz Böer, Sporttherapeut

Das **neuartige Kraft- und Bewegungs-** **training gegen Diabetes**

Wir empfehlen Ihnen als Patienten mit Diabetes Typ II das neue digital gestützte Krafttrainingprogramm *Metabolic Fit*, das in einer deutschlandweiten Studie, in Kooperation mit der Universität Leipzig und Partnerstudios von eGym dessen Wirksamkeit bestätigt, sodass Sie diese Krankheit besser in den Griff bekommen und Ihre Lebensqualität steigern. Das Training wird von Sport- und Ernährungstherapeuten begleitet. Um Risiken und Nebenwirkungen zu vermeiden, wird das Krafttrainingsprogramm ganz individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst und schonend gesteigert. Bereits nach kurzer Zeit werden die Regenerationskräfte des Körpers aktiviert. Blutzucker und Blutdruck können mit deutlich weniger Medikamenten aus eigener Kraft reguliert werden.

Telefon 0 23 36 - 31 11

SPORTS UP Sportmedizinisches Trainingszentrum
Nordstr. 21a | 58332 Schwelm
EMail: info@sportsup-kliebisch.de | www.sportsup-kliebisch.de