

*An alle Schwerpunktpraxen*

## **Machen Sie mit an einem Tag der Woche des bundesweiten Gesundheitswanderns in der Woche vom 16.9. bis 22.9.2024**

Liebe Diabetes-Teams.

bringen Sie Ihre Menschen mit Diabetes in Bewegung. Bitte veranstalten Sie im Rahmen des von der AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG und von diabetesDE –Deutsche Diabetes-Hilfe bundesweiten Aktionstages in der Woche vom 16.9. bis 22.9.2024 bei Ihnen vor Ort eine Wanderung für die Gesundheit.

### **Der Ablauf**

**Dauer:** maximal 90 Minuten

**Länge:** 3 bis 5 km mit unterstützenden Übungen zur Stärkung der Muskulatur

**Auswahl einer geeigneten Strecke:** Durch die Ortskenntnisse Ihres Praxisteam oder die App: [www.wanderfit.de](http://www.wanderfit.de)

**Begleitende Untersuchung:** BZ vor und nach dem Wandern obligat; Fragen zum Wohlbefinden fakultativ (Formulare und Fragebogen werden bereitgestellt)

### **Wie gewinne ich Menschen mit Diabetes zum Mitmachen?**

- Eigene Patienten ansprechen
- Im Qualitätszirkel bekannt machen
- Örtliche Selbsthilfegruppen integrieren
- 

### **Nachhaltigkeit:**

Der Deutsche Wanderverband (DWV) hat Gesundheitswanderführer ausgebildet, das DWV-Gesundheitswandern mit einem DWV-Gesundheitswanderführer ist daher als Präventionsmaßnahme nach § 20 SGB V „Reduzierung von Bewegungsmangel“ anerkannt und wird von vielen Krankenkassen bezuschusst. Idealerweise arbeiten Sie daher mit einer/m DWV-Gesundheitswanderführer\*in zusammen. Sie wollen mehr wissen?



Bei Interesse Anmeldung unter: [Hoffmann\\_sigrid@icloud.com](mailto:Hoffmann_sigrid@icloud.com)