



Verbessern Sie  
Ihre körperliche  
Leistungsfähigkeit!

## EinfachFit

Ein Pilotprogramm für Menschen mit Diabetes zur Verbesserung ihrer gesundheitsbezogenen Lebensqualität

# Verbesserung Ihrer gesundheitsbezogenen Lebensqualität

**Sie haben Diabetes und wünschen sich mehr Lebensqualität sowie ein besseres Wohlbefinden?**

**Dann nehmen Sie teil an unserem Programm EinfachFit für Menschen mit Diabetes.**

Unser Programm richtet sich an Teilnehmer/innen des Disease-Management-Programms (DMP) Diabetes und besteht aus individuell zugeschnittenen Schulungselementen zur Bewegung und Ernährung.

**EinfachFit** baut auf das anerkannte 10-Stunden-Bewegungs-Schulungs-Programm des Deutschen Verbands für Gesundheitssport und Sporttherapie e. V. (DVGS) und der DAK auf.

In dem für Sie weiterentwickelten Kursprogramm stellt Ihr/e behandelnde/r Diabetologe/in in den Schwerpunktpraxen in Düsseldorf und Ratingen (DSD e. V.) vor dem Programmstart Ihren individuellen Bedarf fest und gibt Ihnen die Empfehlung zur Teilnahme. Mit dieser Empfehlung können Sie sich für das Programm anmelden.

Die Anmeldung erfolgt über den Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie (VGS) Düsseldorf Ratingen e. V.

Das **EinfachFit-Programm** wurde um eine Schulungseinheit mit dem Schwerpunkt „Ernährungsverhalten“ ergänzt. Entwickelt wurde diese Einheit gemeinsam mit dem DVGS, dem VGS sowie dem Verband der Diätassistenten (VDD).

Zudem beinhaltet **EinfachFit** eine weitere Stunde, die sich speziell an Ihre Interessen orientiert. Hierfür erfragen wir während des Programms Ihre Wunschthemen, die dann gemeinsam mit den Partnern des Regionalen Innovationsnetzwerkes Diabetes realisiert werden. Das Themenspektrum in dieser Stunde kann von Ernährung und Bewegung abweichen und einen weiteren Schwerpunkt haben, der für Sie von Bedeutung ist.

Darüber hinaus unterstützen die Netzwerkpartner das Programm durch Schrittzähler und Blutzuckerteststreifen.

## Ziele des EinfachFit-Programms

- **Verbesserung Ihres körperlichen Wohlbefindens**
- **Verbesserung Ihrer gesundheitsbezogenen Lebensqualität**
- **Langfristige und nachhaltige Steigerung Ihrer körperlichen Aktivität, insbesondere im Alltag**



# Ihr Persönliches Bewegungsprogramm

## Wie sieht der Bewegungsteil des Programms aus?

Der Schwerpunkt des Programms liegt in einem langsam aufbauenden und individuellen Bewegungstraining.

Dosierte Kräftigungsübungen, Haltungsschulung, die Förderung des Gleichgewichts, eine Koordinationsschulung sowie Entspannungstechniken sind weitere Schwerpunkte.

Kleine Spielformen sorgen dafür, dass der Spaß in der Gruppe nicht zu kurz kommt und jede/r Teilnehmer/in Freude an der Bewegung erleben kann.

## Wo finden die Kurse statt?

Die Kurse starten in regelmäßigen Abständen, vormittags und abends in verschiedenen Stadtteilen Düsseldorfs und Ratingen. Sie finden in Gymnastik- und Turnhallen statt oder auf Sportstätten an der frischen Luft.

## Was müssen Sie tun?

1. Sprechen Sie bitte mit einem/r der Ärzte/Ärztinnen, die in dieser Broschüre aufgeführt sind
2. Füllen Sie den „Aktivitätscheck“ aus
3. Lassen Sie sich für das Programm empfehlen
4. Melden Sie sich beim VGS an (die unterschriebene Teilnahmeerklärung nicht vergessen)

## Was kostet Sie das Programm?

Das Programm wird vom RIN Diabetes unterstützt und kostet Sie 150 Euro. Bei regelmäßiger Teilnahme können bis zu 80 Prozent der Kurskosten von Ihrer Krankenkasse erstattet werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach der Möglichkeit zur Erstattung.

## Was gibt es sonst noch?

- Einbindung von Blutdruck- und Blutzucker-Selbstmessung
- Individuelle Beratung für weiterführende Angebote zur Bewegung, Entspannung und Ernährung

Sie benötigen keine Vorerfahrungen





## Teilnehmende Ärztinnen & Ärzte

Der **Diabetes Schwerpunkt Düsseldorf (DSD) e.V.** ist eine Vereinigung von Diabetologinnen und Diabetologen aus Düsseldorf und Ratingen. Nachfolgend sind alle, am EinfachFit-Programm teilnehmenden, Ärztinnen und Ärzte aufgelistet:

**Priv. Doz. Dr. med. Renate Kimmerle**

**Dr. med. Martina Pothe-Sarabhai**

**Dr. med. Sebahat Sat / Dr. med. Barbara Klein /  
Prof. Dr. med. Werner Kleophas**

**Urs Schaden**

**Dr. med. Jolanda Schottenfeld-Naor**

**Dr. med. Oliver Schröer / Dr. med. Sebastian Wulff /  
Hendrik Siebecke**

**Dr. med. Martin Stetzkowski**

**Dr. med. Dipl. oec. troph Tony Tanudjaja**

# Nutzen Sie diese Gelegenheit. Melden Sie sich an!

## Anmeldung

**Verein für Gesundheitssport und  
Sporttherapie (VGS) Düsseldorf Ratingen e.V.**  
Amalienstraße 6, 40472 Düsseldorf

**Öffnungs- und Telefonzeiten:**

Dienstags und donnerstags: 10.00 bis 14.00 Uhr  
Mittwochs: 10.00 bis 15.30 Uhr

**Ansprechpartnerin:**

**Simone Schlierkamp und Annette Herberg**

Tel.: 0211-220 77 77

Fax: 0211-220 77 78

E-Mail: [mail@vgs-d.de](mailto:mail@vgs-d.de)

# Sieben Schritte zu mehr Bewegung und einem ausgewogenen Lebensstil – mit Diabetes



## KONTAKT

Tel.: 0211-3382 306

Fax: 0211-3382 292

E-Mail: kontakt@rin-diabetes.de



RIN DIABETES WIRD GEFÖRDERT DURCH:

Ministerium für  
Kultur und Wissenschaft  
des Landes Nordrhein-Westfalen



[www.rin-diabetes.de/programme](http://www.rin-diabetes.de/programme)

## EIN PROJEKT DES

### Nationalen Diabetes-Informationszentrums

Deutsches Diabetes-Zentrum (DDZ)

Leibniz-Zentrum für Diabetes-Forschung

an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Auf'm Hennekamp 65, 40225 Düsseldorf

[www.ddz.uni-duesseldorf.de](http://www.ddz.uni-duesseldorf.de)