

DIABETES TYP 2?



„Ich hab’s im Griff!“

Mobile Diabetes-Schulung Typ 2



aks Gesundheitsvorsorge GmbH
Rheinstraße 61
6900 Bregenz
T 055 74 / 202-0
www.aks.or.at

copy4

Sie haben Diabetes? Dann ist es höchste Zeit zu handeln. Werden Sie aktiv!

Zeigen Sie Ihrer Krankheit, dass Sie sie im Griff haben – und nicht umgekehrt. Je mehr Sie über sich, Ihren Körper und Ihre Schwachpunkte wissen, umso leichter können Sie darauf einwirken.

Wussten Sie,

- » dass es rund 14.000 VorarlbergerInnen geht wie Ihnen?
- » dass schon ein Spaziergang hilft?
- » dass gesund auch lecker is(s)t?

Diabetes bedeutet nicht zwangsläufig Verzicht sondern „Umdenken und auf sich achten“.

In fünf Schulungsterminen lernen Sie, was Ihrem Körper gut tut und wie Sie sich wieder wohler fühlen: einfach, unkompliziert und ganz ohne Fachchinesisch.

In kleinen Gruppen erarbeiten wir gemeinsam worauf es ankommt: Praxisnah und mit vielen Tipps für Ihren Alltag, die Sie sofort umsetzen können.

Unsere Teams bestehen aus speziell geschulten ÄrztInnen, DiabetesberaterInnen und DiätologInnen und sind in allen Regionen Vorarlbergs unterwegs – sicher auch in Ihrer Nähe.

**Der erste Schritt ist immer der Schwerste:
Geben Sie sich einen Ruck und nehmen Sie an einer Schulung in Ihrer Nähe teil.**

Wir freuen uns auf Sie!
Ihre aks-Schulungsteams

Kursinformation



Termine:

Die genauen Orte und Termine erfahren Sie

- » per Telefon unter 055 74 / 202-0 oder
- » im Internet unter: www.aks.or.at/kurse

Kosten:

Die Schulungen sind kostenlos.

Dauer:

Fünf abwechslungsreiche Termine á zwei Stunden.