


aks Gesundheitsbildung in Kooperation mit:  Österreichische  
Gesundheitskasse

## EINLADUNG

### Mobile Diabetes Typ 2 Schulungen 2022

Mit der Diagnose Diabetes mellitus entstehen viele Fragen: Darf ich jetzt keinen Zucker mehr essen? Wie stelle ich meine Ernährung um? Welche Rolle spielt Bewegung? Wie funktioniert das Blutzuckermessgerät? Wie kann ich mit der Diagnose Diabetes gut leben?

In fünf interessanten Terminen zu je zwei Stunden lernen Sie, was Ihrem Körper gut tut und wie Sie auf Ihren „Zucker“ positiv einwirken können. Praxisnah und leicht verständlich erhalten Sie viele neue Tipps für den Alltag, die Sie sofort umsetzen können.

Machen Sie mit, wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen finden Sie in beiliegendem Folder.

### Starttermine 2022

- **Dalaas:** Mittwoch, 30. März 2022 von 18.00 – 20.00 Uhr
- **Lustenau:** Freitag, 1. April 2022 von 9.00 – 11.00 Uhr
- **Satteins:** Freitag, 1. April 2022 von 9.00 – 11.00 Uhr
- **Götzis:** Montag, 4. April 2022 von 18.00 – 20.00 Uhr
- **Mellau:** Montag, 2. Mai 2022 von 9.00 – 11.00 Uhr
- **Lauterach:** Montag, 16. Mai 2022 von 18.00 – 20.00 Uhr
- **Egg:** Donnerstag, 8. September 2022 von 18.00 – 20.00 Uhr
- **Gantschier:** Montag, 12. September 2022 von 18.00 – 20.00 Uhr
- **Höchst:** Dienstag, 18. Oktober 2022 von 18.00 – 20.00 Uhr

Teilnahme jeweils nur nach vorheriger Anmeldung.

### Anmeldung und Information

Gabi Miller | T 055 74 / 202 – 1056 | [gesundheitsbildung@aks.or.at](mailto:gesundheitsbildung@aks.or.at)

