

# FIT MIT DIABETES-HOL DIR DAS VERTRAUEN ZURÜCK!

**Vortrag & Apéro:** Der sichere Start in die Bewegung - ohne Angst vor Unterzuckerung. Ein gemeinsames Angebot vom Bellvida Gesundheitszentrum und diabetesaargau.



**Wann:**

Donnerstag, 11. Juni 2026, 18:00 Uhr



**Wo:**

BellVida Gesundheitszentrum, Bernstrasse-Ost 50, Suhr

**Referentinnen:**

Ana (Trainerin Bellvida & dipl. Bewegungspädagogin HF)

Beatrix Gerber (Diabetesfachfrau HFP, diabetesaargau)

**ANMELDUNG ERFORDERLICH**

**BIS 31. MAI 2026.**

**Begrenzte Plätze!**



## Was dich an diesem Abend erwartet

Bewegung ist wichtig, aber Sicherheit geht vor. An diesem Info-Event erfährst du nicht nur die trockene Theorie, sondern hörst echte Erfahrungen aus dem Trainingsalltag.

### Das Programm (Start 18:00 Uhr):

- **Expertenwissen mit Beatrix Gerber:** Wie reagiert der Blutzucker auf Belastung? Wie passe ich mein Diabetes-Handling (Messen, Kohlenhydrate, Insulin) vor, während und nach dem Sport an?
- **Offene Fragerunde:** Deine persönlichen Fragen an unsere Expertinnen.
- **Ab ca. 19:15 Uhr – Gemütlicher Apéro:** Zeit für Austausch mit anderen Betroffenen und dem Team in lockerer Atmosphäre.

### Lerne unsere Expertinnen kennen

#### Ana – dipl. Bewegungspädagogin HF

Ana strahlt Lebensenergie aus und weiss als Betroffene genau, wovon sie spricht. Sie kennt die Angst vor der Unterzuckerung beim Sport und zeigt dir, wie du den Einstieg trotzdem sicher und mit Freude schaffst.

#### Beatrix Gerber – Diabetesfachfrau HFP

Als diplomierte Pflegefachfrau bei der Fachgesellschaft diabetesaargau bringt sie das fundierte medizinische Wissen mit. Sie liefert dir die Fakten, die du für ein sicheres Training brauchst.