

# DIAfit | IM KNONAUERAMT



## WARUM LOHNT ES SICH IN DER DIAFIT-GRUPPE KNONAUERAMT MITZUMACHEN?

Diafit ist ein Angebot für Diabetikerinnen und Diabetiker, die mit einem aktiven und gesundheitsfördernden Lebensstil ihre Lebensqualität und die Prognosen ihrer Krankheit verbessern wollen.

Das Diafit ist ein Anschlussprogramm an die Diabetes-Rehabilitation Knonaueramt DIREK, und bietet Ihnen die Möglichkeit in Kleingruppen 1–3 mal wöchentlich körperlich aktiv zu sein, einen sozialen Austausch mit anderen Betroffenen zu pflegen und regelmässig Vorträge rund um das Thema Diabetes zu besuchen.

Packen Sie die Chance und machen Sie in unserer Diafit-Gruppe mit. Ein motiviertes Team unter der medizinischen Leitung von Dr. Daniel Zimmermann (FMH Diabetologie & Endokrinologie) setzt alles daran, Sie auf Ihrem Weg zu einem gesunden Lebensstil zu unterstützen.

## IM KNONAUERAMT WIRD FOLGENDES PROGRAMM ANGEBOTEN

<b>Dauer</b>	Langzeitprogramm (fortlaufend)
<b>Eintritt</b>	fortlaufend
<b>Programm</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– 1–3 x pro Woche à 60 Minuten Bewegungsstunden (mit Entspannungsteil)</li><li>– 2 Gruppenangebote 60 Minuten (Gymnastik, Wasser)</li><li>Individualtraining 60–90 Minuten</li><li>– 1x pro Quartal Vortrag</li><li>– 1 x pro Quartal Exkursion (Wanderung, Reise, usw.)</li></ul>



**Ärztliche Leitung** Dr. med. Daniel Zimmermann, FMH Diabetologie/  
Endokrinologie und Innere Medizin  
Stellvertreter: Dr. med. David Koller, FMH Kardiologie und Innere Medizin

**Betreuung** Christian Gut, Diabetestherapeut  
Nicole Plüss, Diabetestherapeutin

**Tag/Zeit** **Montag** Walking, 17–17.50 Uhr

**Mittwoch** Wassergymnastik, 18–18.50 Uhr

Individualtraining nach Vereinbarung

Vorträge werden ausgeschrieben\*

Exkursionen werden ausgeschrieben\* \* mit Anmeldung

**Preise** AHV 10% Reduktion

	12 Monate	6 Monate	1 Monat
<b>Unlimitiertes Abonnement</b> (freie Anzahl von Besuchen)	1080.–	690.–	180.–
<b>Limitiertes Abonnement</b> (ein bis zwei Besuche pro Woche)	860.–	470.–	145.–

**Kostenträger** Teilnehmer,  
Kostenbeteiligung Zusatzversicherung  
der Krankenkasse

Gut Training AG · Erspachstrasse 5 · 8932 Mettmenstetten  
Tel. 044 768 30 15 · info@gut-training.ch · www.gut-training.ch

Organisation:

