

# TYP 1

# DIABETES

# TYP 2

Gestalte dein Leben wie du es gerne möchtest!

Training ist das beste Medikament!

Regelmäßiges Training gibt dir die Möglichkeit die negativen Einflüsse der Krankheit so gering als möglich zu halten.

Finde deine Balance - die Belohnung eines aktiven Lebensstils sind Genuss und Freude am Leben.

Fang damit an dich einfach gut zu fühlen!

Training anstelle von ständiger Einschränkung!

## KEEP

## DOWNTOLIFE TRAINING

## FIND

VERÄNDERUNG  
FÜHLEN, SPÜREN UND  
SEHEN!

JEDES TRAINING  
ALS BAUSTEIN  
ZU MEHR GESUNDHEIT!

### YOUR

### YOUR

## MENTAL

## BALANCE

## KÖRPER

LEBENSQUALITÄT  
GEWINNEN!

MUSKULATUR  
ALS STOFFWECHSELORGAN!

EIGENE LIMITATIONEN  
ÜBERWINDEN!

## UMGANG MIT DIABETES

EINSCHRÄNKUNGEN DURCH  
TRAINING MINIMIEREN!