

Diabetes Wandertag

Samstag, 29. Juni 2013

mit Pract. med. Alexandra Mathis &
Dr. med. Mirjam Faulenbach

Für Menschen mit Diabetes mellitus Typ 1

Wanderung im Bereich des Wasserschlosses der Schweiz, dem Zusammenfluss von Aare, Reuss und Limmat. Gemeinsam erwandern wir auf der Ufer- und Hügelwanderung eine schöne Strecke der Industrielandschaft unseres Kantons. Dabei erfassen wir unsere Blutzuckerwerte in regelmässigen Abständen, diskutieren Insulinanpassungen bei körperlicher Aktivität und geniessen neben der Landschaft auch kulinarische Highlights. Ein gemeinsames Abendessen auf der Baldegg mit Auswertung der Blutzucker- und Insulinkurven aller Teilnehmer schliesst unseren Tag ab.

Startort: vor dem Täfernhof, Mellingerstr. 207 in Dättwil

Startzeit: 11 Uhr, Samstag, 29. Juni 2013

Dauer der Wanderung: ca. 6 h mit ca. 300 m Steigung und Gefälle

Abschluss: ca. 18 Uhr gemeinsames Abendessen im Restaurant Baldegg in Baden

Unkostenbeitrag: 15.– Fr. / Person

Mitbringen: jeder Teilnehmer sollte Getränke und ausreichend Kohlenhydrate für unterwegs für den Eigenverzehr mitbringen, Wanderschuhe und gute Laune.

Bitte melden Sie sich bis zum 15. Juni 2013 an.