

Sportler unterstützen Alzheimer-Hilfe



Cesenatico in Italien lädt am 18.9.2016 zur fünften Auflage des Alzheimer Marathons ein – der solidarische Wettlauf vom

Hügelland der Romagna zum Meer. Neben dem Marathonlauf „Gran premio Città di Cesenatico“ ab Mercato Saraceno sind Wettbewerbe über 30 und 10 km sowie über 10 Meilen im Angebot. Das Ziel aller Wettkämpfe ist nur wenige Kilometer entfernt von Rimini und Bologna. Die Adriaküste bietet nicht nur das optimale Klima für eine sportliche Höchstleistung, sondern auch den idealen Ort für einen Sporttau-

fenthalt, Regeneration bei gutem Essen. Die Strände, die nahen Pinienwälder, die Altstadt mit ihren malerischen Plätzen und den charakteristischen Fischrestaurants, wo die Tradition des einstigen Fischerdorfs noch heute spürbar ist, machen aus Cesenatico den idealen Ort für eine Wochenendreise oder einen längeren Urlaub.

Die Anmeldegebühren tragen direkt zur Einrichtung eines Fonds Alzheimer für die Pflege, Prävention und Forschung als Unterstützung von Menschen mit Demenz und ihren Pflegehelfern bei. Anmeldungen und Informationen gibt es im Internet unter: www.maratonaalzheimer.it.

LZ&CO/Presseinfo, Foto: Veranstalter

Sportprogramm gegen Diabetes

In diesem Jahr geht das deutschlandweit größte Sportprogramm für Menschen mit Diabetes (DPD) in die sechste Runde. Ab sofort können sich Männer und Frauen mit Diabetes oder Prädiabetes aller Altersklassen an Standorten in ganz Deutschland (auch in Ihrer Stadt) wieder für Lauf-, Walking- oder Fahrradgruppen anmelden, um ihrer Krankheit aktiv entgegenzutreten. Neben Lauf- und Walkinggruppen an 22 Standorten in ganz Deutschland werden erstmals auch Fahrradgruppen und die Teilnahmemöglichkeit für Angehörige angeboten. Idee und Motivation des professionellen Trainings ist es, Sport bewusst als Therapie gegen die Krankheit einzusetzen. Eine Erhebung der Sporthochschule Köln unter den Teilnehmern des DPD des letzten Jahres ergab, dass insbesondere Männer und Frauen, die an Diabetes Typ 2 erkrankt sind, ihren Langzeitzuckerwert, das Gewicht und die Medikation im Schnitt stark reduziert haben. Teilweise konnten Medikamente auch vollständig abgesetzt werden.

Die Teilnehmer erwartet neben einer fachärztlichen Begleitung während des gesamten Programms ein- bis zweimal wöchentliches Training mit qualifiziertem Trainer in kleiner Gruppe, ein kostenloser Startplatz für ein regionales Sport-Event, ein funktionelles Sportshirt, die Bereitstellung von Blutzuckermessgeräten und Teststreifen für die Trainingseinheiten, Info-Veranstaltungen „Diabetes und Sport“ mit renommierten Referenten sowie Schulungsveranstaltungen zur Therapieanpassung. Ausführliche Informationen dazu gibt es im Internet unter www.diabetes-programm-deutschland.de.

LZ&CO/Presseinfo, Foto: DPD

Anzeige

4. JUNI 2016

WETTBEWERBE

Wettbewerb	Preis
16:00 Uhr Bambini-Lauf	kostenlos
16:01 Uhr Kids Run	8,-
16:15 Uhr 10-km-Rollstuhl & Handbike	13,-
16:15 Uhr 10-km-Lauf	26,-
16:15 Uhr 10-km-Staffellauf	38,-
16:40 Uhr Partnerlauf	26,-
17:00 Uhr Marathon	75,-
17:00 Uhr Staffelmарathon	140,-
17:20 Uhr Halbmarathon	45,-

Musikacts auf der Hauptbühne im Nordpark

KINDER-PARADIES

DJ's an den Quickspots Hehn, Hardt, Windberg und Holt



Santander

MARATHON MÖNCHENGLADBACH

Alle Informationen unter www.santander-marathon.de oder besucht uns auf Facebook