

Geben Sie Diabetes keine Chance

Kurse zur Diabetesprävention. An den Kursen von action d erleben Sie mit Spass, was Sie tun können, damit der «Zucker» nicht zum Problem wird. Die Bewegungs- und Ernährungskurse finden an Standorten in der ganzen Schweiz statt.

Übergewicht und Bewegungsmangel erhöhen das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken. Die häufigste und keinesfalls harmlose Form der Zuckerkrankheit betrifft zunehmend auch jüngere Menschen.

Beugen Sie vor

Wer sich im Alltag ausreichend bewegt, körperlichen Aktivitäten frönt und auf eine ausgewogene Ernährung achtet, fühlt sich nicht nur wohl, sondern reduziert auch sein Diabetes-Typ-2-Risiko. Beginnen Sie also noch heute mit der Vorbeugung. Es ist nie zu spät, mit einem aktiven Lebensstil zu beginnen.

Kurse von action d

Bitte senden Sie mir Unterlagen für folgende Kurse und Angebote (Gewünschtes bitte ankreuzen):

- Line Dance** (Frühling: Bern, Luzern, Zürich, Lausanne)
- Gewichtsreduktion mit neurolinguistischem Programmieren** (Frühling: Luzern, Zürich, Lausanne; Herbst: Bellinzona, Bern)
- Kochen mit Lust** (Frühling: Luzern; Herbst: Bellinzona, Bern, Zürich, Lausanne)
- Ernährung und Bewegung mit Spass** (Frühling: Bern, Luzern, Zürich)
- Velofahren neu entdecken** (Frühling: Bern, Luzern, Zürich)
- Aquafit-Kurs** (Frühling: Bern; Herbst: Bellinzona, Luzern, Zürich)

Frau Herr

Name _____
 Vorname _____
 Strasse, Nr. _____
 PLZ, Ort _____
 Telefon _____
 E-Mail _____

Einsenden an action d, Postfach 8172, 3001 Bern.

Das Kursprogramm und die Durchführungsdaten finden Sie auf www.actiond.ch unter «Angebote». Dort können Sie sich auch direkt für die Kurse anmelden. Oder bestellen Sie die Unterlagen mit untenstehendem Talon.

action d ist ein schweizweites Projekt, das sich unter der Trägerschaft von Krankenversicherungen, darunter Visana, und der Gesundheitsförderung Schweiz gezielt der Diabetes-Prävention widmet.

Urs Schmid
 Unternehmenskommunikation



Elisabeth Birbaum aus Villars-sur-Glâne hat beim Wettbewerb des action-d-Mailings ein Wellness-Weekend gewonnen. Christoph Engel, Geschäftsführer Stiftung Visana Plus, Sébastien Ducommun, Leiter Geschäftsstelle Freiburg, und Monika Kämpf, action d (v.l.n.r.), überreichten der Visana-Versicherten den Gutschein.

Lauftraining und Blutdruck im Griff

Profitieren mit Wellness-Scheck Surprise. Mit dem Trainingsgerät XCO trainieren Sie beim Joggen auch Ihren Oberkörper. Das Blutdruckmessgerät WatchBP Home glänzt mit einem ausgeklügelten Messprogramm. Mit dem Wellness-Scheck Surprise offeriert Ihnen unser Partner beides zum Spezialpreis.

Das Trainingsgerät XCO sieht aus wie eine normale Hantel. Doch im Innern liegt der Unterschied: XCO ist mit Schiefergranulat gefüllt und nicht starr. Das Granulat wird bei jeder Bewegung hin und her geschleudert. Das schlägt nicht auf die Gelenke, sondern zwingt Jogger und Walker, die Bewegung mit den Muskeln aufzufangen. Dank diesem Effekt werden Muskeln, Sehnen und Bänder in Armen, Schultern und am Rumpf trainiert. XCO wurde ursprünglich für die Physiotherapie entwickelt.



Bestellen Sie Ihr Set mit zwei XCO-Trainingsgeräten, Tragegürtel, Anleitungs-DVD und Trainingsplan für 199 statt 224 Franken.

Blutdruckmessen leicht gemacht

Das Blutdruck-Messgerät WatchBP Home misst Ihren Blutdruck vollautomatisch. Der neuartige DIAG-Modus führt Sie während 7 Tagen exakt durch einen von der europäischen Bluthochdruckgesellschaft (ESH) vorgegebenen Messplan. Anhand dieser Messungen kann der Arzt Ihren Blutdruckwert über längere Zeit beurteilen. Im normalen Modus ist der WatchBP Home ein herkömmliches Blutdruckmessgerät, mit dem Sie jederzeit messen können. Das Gerät speichert bis zu 250 Messwerte.



Sie können ein WatchBP Home für 199 statt 224 Franken bestellen. Das Gerät wird mit Adapter, Oberarmmanschette, Anleitungs-CD und USB-Verbindungskabel geliefert.

Bestelltalon

Ich bestelle:

Stk. XCO-Set für Fr. 199.– statt Fr. 224.–

Stk. WatchBP Home für Fr. 199.– statt Fr. 224.–

Die Versandkosten sind inklusive. Bitte Wellness-Scheck Surprise aus VisanaFORUM 3/09 beilegen. Die Lieferfrist beträgt maximal 4 Wochen.

Frau Herr

Name _____
 Vorname _____
 Strasse, Nr. _____
 PLZ, Ort _____
 Telefon _____
 Unterschrift _____

Ausgefüllten Talon bitte einsenden an:
 Motio AG, Postfach 304, 3250 Lyss