

# ALLE INFOS ZUM DIABETES LAUFTREFF

## **Zeitraum : 06. Mai - 28. November 2026**

Termine: ca. 45 Einheiten, auch ein späterer Einstieg ist möglich!

### **Zeiten:**

Mai – November:

samstags, 09:00 - 10:00 Uhr

April – inkl. August:

**zusätzlich** mittwochs, 19:00 - 20:00 Uhr

(im Falle von schlechtem Wetter steht ein Kursraum zur Verfügung)

**Kosten:** 125 Euro für SSF Mitglieder,  
150 Euro für Nicht-Mitglieder

**Treffpunkt:** SSF Bootshaus Beuel  
Rheinaustraße 269, 53225 Bonn  
(vor dem Fitness-Studio, s. Bild links)  
Parkplätze vor Ort sind vorhanden.

### **Mitzubringen:**

Sofern vorhanden: Eigene Pulsuhr  
Wetterfeste Kleidung und Schuhe

## **DIABETES LAUFTREFF**

FÜR DIABETIKER & LAUFINTERESSIERTE

**AM BEUELER RHEINUFER  
AB MAI 2026**



**Anmeldung: (siehe QR-Code)**  
<https://kursverwaltung.ssfbonn.de/de/alle-angebote/diabetes-lauftreff/>

SCHWIMM- UND SPORTFREUNDE BONN 1905 E.V.



# DIABETES LAUFTREFF 2026

IHR KONTAKT  
ZU UNS

Unter fachkundiger Anleitung von Diplom-Sportlehrerin Dagmar Linck (Lauftrainerin seit 1997) und in Begleitung einer Ärztin/Diabetologin (Dr. Ulrike Becker) treffen wir uns wöchentlich am Bootshaus in Beuel.

Wir trainieren gemeinsam mit dem Ziel, uns für sportliche Aktivitäten zu begeistern, uns sensibel für eine aktive Regulation des Zuckerhaushaltes zu machen und unsere Gesundheit nachhaltig zu verbessern!

## Ist der Kurs für mich geeignet?

Das Angebot richtet sich an Menschen mit allen Diabetes-Typen, Laufinteressierten und fortgeschrittenen Lauffreunden, die Anschluss suchen. Auch Walker:innen sind willkommen! Eine Erkrankung an Diabetes ist keine Voraussetzung. Alle Teilnehmenden werden im Rahmen ihrer Möglichkeiten gefördert.

## Machen Sie den ersten Schritt!

Sie sind noch unsicher und möchten unser Angebot erst einmal ausprobieren? Sie haben noch weitere Fragen? Kein Problem!

Melden Sie sich gern im Vorfeld bei uns (siehe Kontakt) – wir helfen Ihnen gerne weiter und vereinbaren einen kostenlosen Schnupper-Termin!

Die Laufgruppe freut sich auf Sie!



## Geschäftsstelle

### Persönliche Beratung:

Infotheke Sportpark Nord  
Kölnstr. 250, 53117 Bonn  
Mo und Do: 15-18 Uhr  
Mi und Fr: 10-13 Uhr

### Telefonberatung:

0228-676868

Mo und Do: 9-18 Uhr

Di und Mi : 9-16 Uhr

Fr: 9-13 Uhr

E-Mail: [kurse@ssfbonn.de](mailto:kurse@ssfbonn.de)

Web: [www.ssfbonn.de](http://www.ssfbonn.de)

