



Sportgruppe der **diabetessolothurn**

Wichtige Daten im Jahr 2019

19. Januar
22. Januar
05. März

Lotto (11.30 Uhr Mittagessen anschliessend Lotto-Match)
Vortrag: „ Risikofaktoren bei Diabetes mellitus Typ 2“
Vortrag: „Begleiterkrankungen bei Diabetes mellitus Typ 2“
Referent: Philipp Bläsi, Facharzt Allgemeinmedizin
Zeit: 19.00 bis ca. 20.30 Uhr
Ort: Praxis , Baslerstrasse 30, 4600 Olten

16. März
Zeit: 12.00 bis ca.15.00 h
16. April
11. Juni

Generalversammlung
im Restaurant Kolping in Olten
Vortrag: „Verlaufskontrolle bei Diabetes mellitus Typ 2“
Vortrag: „Begleiterkrankungen bei Diabetes mellitus Typ 2“
Referent: Philipp Bläsi, Facharzt Allgemeinmedizin
Zeit: 19.00 bis ca. 20.30 Uhr
Ort: Praxis , Baslerstrasse 30, 4600 Olten

15. August
Zeit: 11.00 bis ca. 15.00 h
November
Dezember

Grillieren
Waldhaus Gunzgen
Jahresschlussessen (nähere Details folgen zu gegebener Zeit)
Veranstaltung „Rück- und Ausblick“
Referent: Hans Strub, Leiter DIAfit Sportgruppe Olten

Winterferien 2019	Samstag, 2. Februar bis Sonntag, 17. Februar
Frühlingsferien 2019	Samstag, 6. April bis Montag, 21. April
Sommerferien 2019	Samstag, 6. Juli bis Sonntag, 11. August
Herbstferien 2019	Samstag, 28. September bis Sonntag, 20. Oktober
Weihnachtsferien 2019/2020	Samstag, 21. Dezember bis Sonntag, 5. Januar

Hinweis:

Während den Schulferien pausieren wir mit unseren Lektionen.

Die Aktivität MTT im KSO findet auch während den Schulferien statt.

DIAofit
Olten
seit über 10 Jahren in *Bewegung*



2019

Steigern Sie Ihre **Lebensqualität** und lernen Sie mit Ihrem Diabetes besser umzugehen. DIAfit unterstützt Sie dabei.



www.diabetessolothurn.ch

Das DIAfit Angebot in Olten

Wir bieten Ihnen als Diabetiker und Prädiabetiker, ein vielseitiges und auf Sie angepasstes Sportprogramm an. Pro Woche (ausser in den offiziellen Schulferien) können Sie mit folgenden vier Aktivitäten Ihren Lebensstil und Ihre Lebensqualität verbessern.

Aktivität	Zeit	Ort in Olten	Therapeut
Wassergymnastik	Dienstag 15:00-16:00 Uhr	Schwimmhalle HPS Aarauerstr. 20	Irene Hebeisen
Gymnastik	Mittwoch 17:30-18:30 Uhr	Turnhalle HPS Aarauerstr. 20	Irene Hebeisen
Krafttraining	Donnerstag 7:00-8:00 Uhr	MTT Raum des Kantonsspital Olten	André Steiger
Wassergymnastik	Freitag 17:00-18:00 Uhr	Schwimmhalle HPS Aarauerstr. 20	Irene Hebeisen

Sie werden von ausgebildeten DIAfit-Therapeuten, welche unter der Leitung von prakt. Med. **Philipp Bläsi (ärztlicher Leiter)** und **Hans Strub** (Leiter DIAfit-Gruppe Olten) stehen, gezielt gefördert und betreut.

Abonnementspreise 2019



Einstieg ist jederzeit möglich!

ist für Sie da...

Abonnementsmodell	Aktivitäten	Abopreise
Jahresabonnement	4 Aktivitäten	SFr. 600.-
Halbjahresabonnement	4 Aktivitäten	SFr. 330.-
3 Monatsabonnement	4 Aktivitäten	SFr. 180.-
Jahresabonnement	1 Aktivität	SFr. 500.-
Halbjahresabonnement	1 Aktivität	SFr. 280.-

Nutzen Sie die Möglichkeit einer unverbindlichen Schnupperwoche - in den gewünschten Aktivitäten. Wählen Sie aus den verschiedenen Abonnementsmodellen Ihr passendes DIAfit-Abonnement aus.

Anmeldung und Auskunft

diabetessolothurn, Solothurnerstrasse 7, 4600 Olten

T 062 296 80 82 | F 062 296 80 83

E info@diabetessolothurn.ch | I www.diabetessolothurn.ch

Öffnungszeiten

Montag	09.00 - 11.00 Uhr
Mittwoch	09.00 - 11.00 Uhr / 14.00 - 17.00 Uhr
Donnerstag	09.00 - 11.00 Uhr / 14.00 - 17.00 Uhr