



23. MAI 2026

dia'move



DER VORMITTAG DER BEWEGUNG  
FÜR **ALLE** DIABETIKER\*INNEN IM WALLIS

SPORTWÄRCHSTATT

Hauptstrasse 9 | 3937 Baltschieder

# WILLKOMMEN ZUM DIA'MOVE!

Dieser Vormittag richtet sich an Menschen mit Diabetes Mellitus Typ 1 und Typ 2 sowie an Familienangehörige und Freunde. Im Mittelpunkt steht die Frage, wie körperliche Aktivität den Umgang mit Diabetes positiv unterstützen kann.

Ob sportlich aktiv oder Einsteiger: Der Dia'Move Tag lädt dazu ein, Bewegung auszuprobieren, Wissen zu vertiefen und praxisnahe Tipps für einen sicheren und aktiven Alltag mit Diabetes zu erhalten.

## PROGRAMM

09.00 Eintreffen Teilnehmern in der Sportwärcchstatt in Baltschieder

09.30 Begrüssung und Informationen zum Vormittag

09.45 **Gemeinsames Einwärmen**  
anschliessend Einteilung in Gruppen

10.00 **Diabetes und Sport**  
Sportlicher und theoretischer Teil (Gruppenrotation)

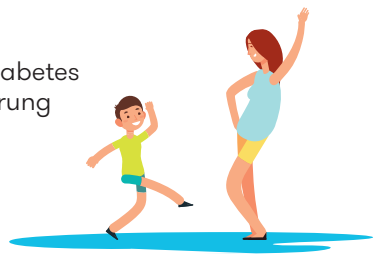
### Praktischer Teil:

- Sanfte Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen
- Anpassungen für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Alltagstaugliche Bewegungsideen

### Theoretischer Teil:

- Wirkung von Bewegung auf den Diabetes
- Umgang mit Unter- und Überzuckerung
- Ernährung und Bewegung
- Raum für Fragen und Austausch

11.30 **Gemeinsamer Abschluss**



### Anmeldung bis zum 18. Mai 2026 bei

Diabetes Oberwallis

027 946 24 52 | [info@diabetesoberallis.ch](mailto:info@diabetesoberallis.ch)

[diabetesoberwallis.ch/diamove](http://diabetesoberwallis.ch/diamove)

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen einen aktiven, informativen und inspirierenden Vormittag zu verbringen!