

# DIAB\_MOTUS

## Bewegung und Diabetes



**Wissenschaftliche Beobachtungsstudie** zur Validierung der Durchführbarkeit und Wirksamkeit einer **innovativen Bewegungstherapie** für **Menschen mit Diabetes Typ-2**, in der autonomen Provinz **Bozen**.



### AN WEN RICHTET SICH DIE STUDIE?

- **Freiwillige** im Alter zwischen **45 und 75**, mit **Diabetes Typ2**



### ZEITAUFWAND

- **Zwei Trainingseinheiten pro Woche für 4 Monate**, bei Promotus
- **Ein geführter Spaziergang pro Woche** an der frischen Luft (fakultativ)



### IN WAS BESTEHT DIE STUDIE?

- **Erstbewertung:** Allgemeiner Gesundheitszustand, Blutzuckerspiegel, Gewicht, Körperzusammensetzung, kardiovaskuläre Fitness, Kraft, Gleichgewicht und Flexibilität.
- **Personalisiertes Trainingsprogramm** (mit Zielsetzung Krafttraining oder Steigerung Herz-Kreislauf-Fitness oder kombiniertes Training).
- **Finale Bewertung der erreichten Ergebnisse** bezogen auf Blutzuckerspiegel, Gewicht, Körperzusammensetzung, kardiovaskuläre Fitness, Kraft, Gleichgewicht und Flexibilität.

**Für Informationen:**  
luca.festa@pro-motus.com  
Tel. +39 0471 095767