

# WAS BEWEGT SIE?

FINDEN SIE IHREN WEG ZU MEHR WOHLBEFINDEN!

## DIE BEWEGUNGSBOX

KLEINE SCHRITTE ZU EINEM GESÜNDEREN LEBEN



**ÖDG** Österreichische Diabetes Gesellschaft  
helfen, heilen, forschen

Fragen Sie Ihren Arzt oder informieren Sie sich unter: [www.bewegungsbox.at](http://www.bewegungsbox.at)

## DER INHALT



### Das Handbuch

Ihre informative Übersicht zu mehr Bewegung und Wohlbefinden



### Der Bewegungspass

Das Herzstück der Box zur Dokumentation Ihrer Erfolge



### Die Übungskartei

Mehr als 100 Übungen auf DVD und als handliche Kartei



### Die Musterprogramme

Erprobte Vorschläge für Anfänger und Fortgeschrittene



### Das Theraband

Ihr elastisches Band, mit dem Sie überall und jederzeit üben können.



### Der Schrittzähler

Ihr elektronischer Begleiter auf Ihren Wegen



# WAS BEWEGT SIE?

Bewegt Sie der Wunsch nach mehr Wohlbefinden, Zufriedenheit und Lebensqualität? Dann laden wir Sie ein, diesen Folder weiter zu lesen.

Die persönliche Erfüllung solcher Wünsche hängt von vielen Umständen ab. Viele sind nicht zu beeinflussen – manche schon. Eine Möglichkeit dazu bietet Ihnen Bewegung – ein aktives Leben.

## IHR WEG ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Die Bewegungsbox hilft Ihnen dabei, das optimale Ausmaß an Bewegung in Ihrem Alltag zu finden – nicht zu viel und nicht zu wenig.

Bewegen Sie sich in der Freizeit, am Arbeitsplatz, alleine oder mit Freunden und Familie. Ergreifen Sie die Chance, sich wohler zu fühlen.

## MACHEN SIE DEN ERSTEN SCHRITT

Die Entscheidung, sich auf den Weg zu machen, liegt bei Ihnen.

Egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittener, mit der Bewegungsbox und Ihrem Arzt haben Sie die notwendige Unterstützung.

**DIE BEWEGUNGSBOX**  
KLEINE SCHRITTE ZU EINEM  
GESÜNDEREN LEBEN



**ÖDG** Österreichische Diabetes Gesellschaft  
helfen, heilen, forschen

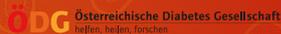
Fragen Sie Ihren Arzt oder informieren Sie sich unter: [www.bewegungsbox.at](http://www.bewegungsbox.at)

# WAS SIE NOCH WISSEN SOLLTEN

- Die Bewegungsbox stellt ein völlig neuartiges Instrument zur Steigerung der körperlichen Aktivität dar.
- Sie wurde von Ärzten und Sportwissenschaftern der Österreichischen Diabetes Gesellschaft und der Sportunion auf Basis neuester Erkenntnisse entwickelt.
- Als gemeinnützige Vereine geben wir alle Preisvorteile ohne Gewinn an Sie weiter. Sie erwerben die Bewegungsbox zu den Herstellungskosten.



SPORTUNION Österreich  
1010 Wien, Falkestraße 1  
Tel.: +43/1/513 77 14  
www.sportunion.at



ÖDG - Österreichische Diabetes Gesellschaft  
1090 Wien, Währinger Straße 76/13  
Tel.: + 43/650/770 33 78  
www.oedg.org

## JETZT BESTELLEN!

ICH BESTELLE EINE BEWEGUNGSBOX – ZUM PREIS VON € 35,-

Zu folgenden Konditionen:

- » gegen Vorkasse auf folgendes Konto:  
Österreichische Diabetes Gesellschaft,  
IBAN: AT23 2011 1000 0319 4736, BIC: GIBAATWW und Lieferung  
 mit der Post (Gesamtkosten € 42,45 inkl. Liefergebühr)
- » per Nachnahme und Lieferung  
 mit der Post (Gesamtkosten € 45,95 inkl. Liefergebühr)

SENDEN SIE MIR DIE BEWEGUNGSBOX BITTE AN FOLGENDE ADRESSE:

Herr	<input type="checkbox"/>	Frau	<input type="checkbox"/>	Titel	<input type="text"/>
Name	<input type="text"/>				
Straße	<input type="text"/>				
PLZ	<input type="text"/>	Ort	<input type="text"/>		
Telefon	<input type="text"/>				
E-Mail	<input type="text"/>				
Datum, Unterschrift					

BITTE PER POST ODER FAX AN +43/ 1/264 52 29 ODER ONLINE BESTELLEN UNTER [WWW.BEWEGUNGSBOX.AT](http://WWW.BEWEGUNGSBOX.AT).

Bitte  
ausreichend  
frankieren

Österreichische Diabetes Gesellschaft  
Währinger Str. 76/13  
1090 Wien