DIE BEWEGUNGSBOX

KLEINE SCHRITTE ZU EINEM GESÜNDEREN LEBEN

SPORT UNION

ÖDG Österreichische Diabetes Gesellschaft
helfen, heilen, forschen

Fragen Sie Ihren Arzt oder informieren Sie sich unter: www.bewegungsbox.at

DER INHALT

Das Handbuch
Ihre informative Übersicht zu mehr Bewegung und Wohlbefinden

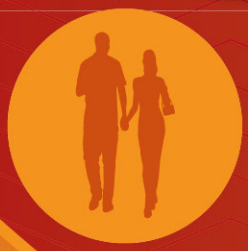
Der Bewegungspass
Das Herzstück der Box zur Dokumentation Ihrer Erfolge

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

SPORT union

ÖDG Österreichische Diabetes Gesellschaft
helfen, heilen, forschen

Fragen Sie Ihren Arzt oder informieren Sie sich unter: www.bewegungsbox.at

WAS SIE NOCH WISSEN SOLLTEN

- Die Bewegungsbox stellt eine völlig neuartiges Instrument zur Steigerung der körperlichen Aktivität dar.
- Sie wurde von Ärzten und Sportwissenschaftern der Österreichischen Diabetesgesellschaft 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 (0) 1 513 77 14
www.sportunion.at

ÖDG Österreichische Diabetes Gesellschaft
helfen, heilen, forschen

ÖDG - Österreichische Diabetes Gesellschaft
1090 Wien, Währingerstrasse 76 / 13
Tel.: + 43 (0) 650 / 770 33 78
www.oedg.org

JETZT BESTELLEN!

Bitte ausreichend frankieren

☒ **ICH BESTELLE EINE BEWEGUINGSBOX - ZUM PREIS VON € 35.-**

Zu folgenden Konditionen:

» gegen Vorauskasse auf folgendes Konto: Safedeck GmbH, Kto.-Nr.: 29657767101, BLZ: 20111 und Lieferung

- ☐ mit der Post (Gesamtkosten € 41,2 inkl. Liefergebühr)
- ☐ mit DPT (Gesamtkosten € 40,3 inkl. Liefergebühr)

» per Nachname und Lieferung

- ☐ mit der Post (Gesamtkosten € 48,2 inkl. Liefergebühr)
- ☐ mit DPT (Gesamtkosten € 47,3 inkl. Liefergebühr)

SENDEN SIE MIR DIE BEWEGUNGSBOX BITTE AN FOLGENDE ADRESSE:

Herr ☐ Frau ☐ Titel

Name

Straße

PLZ Ort

Telefon

E-Mail

Datum, Unterschrift

BITTE PER POST ODER FAX AN 01 236 9632 50 ODER ONLINE BESTELLEN UNTER WWW.BEWEGUNGSBOX.AT

Safedeck GmbH
Tiefer Graben 8-10/2
1010 Wien