

## Allgemeine Informationen

### Was ist „FIT FOR LIFE“

Das Projekt „FIT FOR LIFE“ richtet sich an jugendliche Typ-1-Diabetiker\*innen (16 Jahre oder älter) und bietet im Rahmen eines 3-wöchigen Aufenthalts die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch mit Gleichaltrigen sowie erfahrenen Expert\*innen.

### Wann?

Anreise: 4.8. oder 5.8.2026

Abreise: 25.8. oder 26.8.2026

### Kontakt

Reha-Zentrum Alland

2534 Alland

Telefon: +43 (0)2258 26 30-0

Fax Verwaltung: +43 (0)2258 26 30-41 190

Fax Medizin: +43 (0)2258 26 30-41 290

E-Mail: [rz-alland@pv.at](mailto:rz-alland@pv.at)

Website: [www.rz-alland.at](http://www.rz-alland.at)

## Fit for Life

Ein Spezialangebot der PV für Teilnehmer\*innen am Jugendturnus „Fit for Life“

4./5.8. – 25./26.8.2026

[www.rz-alland.at](http://www.rz-alland.at)



### Impressum

#### Medieninhaber und Herausgeber:

Pensionsversicherungsanstalt (PVA)  
Friedrich-Hillegeist-Straße 1, 1020 Wien  
Telefon: +43 (0)5 03 03  
Website: [www.pv.at](http://www.pv.at)  
E-Mail: [pva@pv.at](mailto:pva@pv.at)

**Verlags- und Herstellungsort:** PVA, Wien

**Druck:** PVA, Wien

**Stand:** Jänner 2026, 1. Auflage

**Titelbild:** © istockphoto.com/bojanstory

**Haftungsausschluss:** Die bereitgestellten Inhalte dienen der allgemeinen Information. Eine Gewähr für Richtigkeit oder Vollständigkeit wird nicht übernommen. Jegliche Haftung ist ausgeschlossen. Die Expert\*innen der Pensionsversicherung können individuelle Fälle beurteilen und auf Fragen eingehen.

**FACE DIABETES**



## Liebe Jugendliche!

Ihr seid Typ-1-Diabetiker\*innen und eure Behandlung ist aufwendig und anstrengend?

Bisher wurdet ihr in der Kinderklinik betreut, aber als junge Erwachsene ist das nicht mehr der richtige Rahmen für euch.

Wir, das Diabetesteam in Alland, möchten euch dabei helfen, den Schritt aus der Kinder- zur Erwachsenenbetreuung zu machen.

Wir bieten ein spannendes Programm bestehend aus Schulungen, Gruppensessions, Workshops, Sporteinheiten, Kreativworkshops und spannenden Abendlectures zu unterschiedlichen Themen wie **Sexualität, Reisen, Alkohol, Führerschein und Berufsmöglichkeiten**.

Unsere Workshopleiter\*innen und Vortragenden sind allesamt „experts on the field“ und sind teilweise selbst Typ-1-Diabetiker\*innen.

Gemeinsam mit euch thematisieren wir verschiedene Alltagssituationen, z. B. wie Pizza oder chinesisches Essen berechnet und gut korrigiert sowie Partys mit Alkohol wohlbehalten überstanden werden können. Außerdem zeigen wir euch, dass Sport richtig Spaß machen kann.

Natürlich habt ihr auch genug Zeit zum „Chillen“ und „Abhängen“.

Setzt euch mit euren Zielen und Wünschen, aber auch Ängsten auseinander und findet im Austausch mit gleichermaßen Betroffenen Lösungen, Anregungen und gute Ideen für einen etwas entspannteren Umgang mit eurer Erkrankung!

Wir freuen uns auf euch!

**Euer Reha-Team Alland**

