

4. Diabetes und Sport-Wochenende in NRW vom 20. – 22.09.2019

Freitag, 20.09.2019

ab 9:00 Uhr	CGM-Sensoren anlegen (wer möchte), anschließend Einweisung
11:00-12:30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Schulung 1: Dosisanpassung beim Sport-Grundlagen
13:00Uhr	Mittagessen
14:00-15:00 Uhr	Schulung 2: Dosisanpassung beim Sport- spezielle Situationen, unterschiedliche Sportarten
15:30-17:30 Uhr	Sportprogramm in der Halle (Spielsportarten)
18:30 Uhr	Abendessen
ab 19:30 Uhr	Besprechung von CGM Kurven inkl. individueller Beratung

Samstag, 21.09.2019

7:00 Uhr	Frühgymnastik in der Halle
8:30 Uhr	Frühstück
9:30 Uhr	Schulung 3: Sport-KE (was, wieviel, wann, warum)
11:00 Uhr	Wanderung/ alternativ Mountainbiketour mit Heiko (nur mit eigenem Mountainbike möglich)
ab 16:00 Uhr	Sauna
18:30 Uhr	Abendessen
ab 19:30 Uhr	Besprechung von CGM-Kurven, danach individueller Austausch und gemütliches Beisammensein

Sonntag, 22.09.2019

07:30 Uhr	Nüchternlauf/ bzw. -walking
08:30 Uhr	Frühstück
09:30 Uhr	Abschlussrunde
10:00-12:00 Uhr	Wassergymnastik/Sport im Wasser

Wetterbedingte Änderungen vorbehalten!