

5. Diabetes und Sport-Wochenende in NRW vom 18. – 20.09.2020

Freitag, 18.09.2020

ab 9:00 Uhr	CGM-Sensoren anlegen (wer möchte), anschließend Einweisung
ab 10:00 Uhr	Anreise Teilnehmer, die keinen Sensor testen möchten - Kaffeepause -
10:30-12:30 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde, Schulung 1: Dosisanpassung beim Sport-Grundlagen, Tipps für unterschiedliche Sportarten und Belastungen
13:00Uhr	Mittagessen inkl. BE/KE-Beratung
14:00-15:00 Uhr	Schulung 2: Analyse von CGM-Systemen, Basalrate/-dosis, Basalratetests – warum ist das für den Sport wichtig? - Zimmer beziehen -
15:30-17:30 Uhr	Sportprogramm in der Halle (Spielsportarten)
18:30 Uhr	Abendessen inkl. KE/BE-Beratung
ab 19:30 Uhr	Besprechung von CGM Kurven inkl. individueller Beratung

Samstag, 19.09.2020

7:00 Uhr	Frühgymnastik in der Halle
8:30 Uhr	Frühstück inkl. BE/KE-Beratung
9:30 Uhr	Sportprogramm: Wanderungen (unterschiedliche Leistungsstufen) <i>oder</i> Mountainbiketour (nur mit eigenem Mountainbike möglich)
17:00 Uhr	Besprechung von CGM-Kurven
19:00 Uhr	auswärtiges Abendessen inkl. KE/BE-Beratung

Sonntag, 20.09.2020

07:00 Uhr	Nüchternlauf (unterschiedliche Streckenlängen) <i>oder</i> Nüchternwalking
bis 09:00 Uhr	Frühstück inkl. KE/BE-Beratung
09:30 Uhr	auschecken
10:00 Uhr	Leistungsdiagnostik
12:00 Uhr	Abschlussrunde
13:30 Uhr	Ende