

# 7. Interdisziplinären Symposium

## **Diabetologie in Bewegung**

am 06.04.2019 in Bielefeld



### Workshop-Beschreibungen

Aus den 7 möglichen Workshops können Sie 3 Workshops auswählen und auf Ihrer Anmeldung ankreuzen. Die Vergabe der Workshop-Plätze erfolgt nach Anmeldedatum. Bitte geben Sie daher auf Ihrer Anmeldung einen Alternativ-Workshop an. Vielen Dank!

#### **1 Notfallsituationen (Ketoazidose, Hypo) im Alltag erkennen und behandeln**

Der diabetische Notfall beim Sport – alles Hypo?

Praktisches Handling von HypoKit und anderen Tools in der Notfallsituation.

Referent: [Dr. Ralf Dollenkamp, Unna](#)

#### **2 Wenn die Basis nicht stimmt- Einfluss der Basalrate auf die Dosisanpassung beim Sportler mit Typ-1Diabetes**

Referent: [Heiko Müller, Hünfelden](#)

#### **3 Training mit dem eigenen Körpergewicht**

Innovative Fitnesstrainingsmethoden unter besonderer Berücksichtigung der Belastungsfähigkeit von Menschen mit Diabetes, Übergewicht und möglichen Begleiterkrankungen.

Referent: [Peter Röhr, Bielefeld](#)

#### **4 Ballspiele – Medizinball statt Medizinmann Ballspiele**

Referent: [Florian Franke, Minden](#)

Im Rahmen des Workshops werden in Theorie und Praxis Chancen, Optionen aber auch Risiken beleuchtet um diese vielseitigen Trainingsgeräte effizient und sicher nutzen zu können. Hinter dem Begriff Medizinball verbergen sich eine ganze Reihe von unterschiedlichen Tools die bei richtiger Anwendung sowohl in Gruppen als auch im Einzeltraining zu tollen Erlebnissen aber auch Ergebnissen führen werden. Neben dem Diabetes auch optimal bei orthopädischen Beschwerdebildern!

Lassen Sie sich inspirieren.

#### **5 Bewegungsangebote für Schwangere mit praktischen Tipps für die Beratung**

Referenten: [Christiane](#) und [Dr. Martin Kornmann](#)

Falsche Ernährung und reduziertes Bewegungsverhalten sind Ursachen für die Zunahme von Adipositas und Diabetes inkl. Gestationsdiabetes.

In dem WS wird nach einer theoretischen Einführung auf die Grundlagen der Bewegungstherapie zur Prävention des Gestationsdiabetes und damit auch der Adipositasentwicklung zukünftiger Generationen eingegangen. Es wird aufgezeigt, wie solche Projekte vor Ort umgesetzt werden können und welche praktischen Bewegungsansätze zum Einsatz kommen können.

## 7. Interdisziplinären Symposium

### **Diabetologie in Bewegung**

am 06.04.2019 in Bielefeld



AG DIABETES  
SPORT UND BEWEGUNG  
der DDG

#### **6 Alltags Training Programm (ATP) – wie kann ich mehr Bewegung in den Alltag bringen?**

**Referentin: Anne Becker, Köln**

Das ATP wurde entwickelt, um möglichst viele ältere Menschen in Bewegung zu bringen und deren Alltag nachhaltig aktiver zu gestalten. Ziel des ATP ist es, den Alltag drinnen und draußen als Trainingsmöglichkeit zu verstehen und dadurch ein effektives Mehr an Bewegung in das tägliche Leben einzubauen. Im ATP werden in 12 Kurseinheiten verschiedene Aspekte des täglichen Lebens genutzt, um den Teilnehmerinnen und Teilnehmern typische Alltagssituationen- und Alltagsbewegungen (z. B. Tragen, Stützen, Hinsetzen, Treppe steigen) als Übungs- und Trainingsmöglichkeit zu vermitteln. Zielgruppe des ATP sind Männer und Frauen ab 60 Jahren, die zuvor einen eher inaktiven Lebensstil gepflegt haben. Der Workshop gibt einen Überblick über das Programm, die bundesweite Umsetzung und praktische Übungen aus dem ATP.

#### **7 Praxis in Bewegung – über ein motiviertes Team Diabetiker in Bewegung bringen**

**Referent: Wolf von Aufseß, Bayreuth**

Das Projekt-Team stellt auch mit praktischen Übungen das Konzept "Praxis in Bewegung" vor und berichtet über die bisherigen Erfahrungen von Sporttherapeuten mit den Erlebnistagen für Praxis-Teams. Über die fast immer begeisterte Atmosphäre und das gemeinsame Teamerlebnis hinaus geht es um Entwicklung einer Nachhaltigkeit, mit der jede MFA und Diabetesberaterin zu einer kompetenten Motivatorin und "influence-rin" für bewegungsarme Diabetespatienten werden kann.