

# Informationen

**Veranstalter:** Arbeitsgemeinschaft Diabetes, Sport und Bewegung der DDG e. V.  
Billmericher Dorfstraße 4d, 59427 Unna  
E-Mail: [info@diabetes-bewegung.de](mailto:info@diabetes-bewegung.de)  
[www.diabetes-bewegung.de](http://www.diabetes-bewegung.de)

**Ansprechpartner:** Andrea Sparwirth  
Geschäftsstelle Lönsweg 9, 32479 Hille  
[info@diabetes-bewegung.de](mailto:info@diabetes-bewegung.de)  
05703 5155835

**Unterkunft:** Sportschule Hennef  
Sövenner Str. 60  
53773 Hennef  
022 42 / 88 60

**Anmeldung:** Bitte laden Sie sich das Anmeldeformular auf [www.diabetes-bewegung.de/seminare](http://www.diabetes-bewegung.de/seminare) & Workshops herunter.

**Hinweis:** Teilnehmer\*innenbeitrag: 260 € (EZ), 230 € (DZ)  
Extras: Getränke  
Keine Stellung von Blutzuckerteststreifen  
Bei Stornierungen bis zum **01.08.2024** erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von 50 €, danach müssen wir den vollen Seminarpreis berechnen, es sei denn, es findet sich eine Person auf der Warteliste, die den Platz übernimmt.  
Da die Plätze begrenzt sind und in der Reihenfolge Ihrer Anmeldung vergeben werden, senden Sie das Anmeldeformular bitte sobald wie möglich, spätestens jedoch bis zum **01.09.2024** an die Geschäftsstelle.

**Unterstützung:** Bitte lesen Sie auf unserer Homepage unter [www.diabetes-bewegung.de](http://www.diabetes-bewegung.de) nach, welche Firmen die Veranstaltung unterstützen.



## 8. Diabetes und Sport - Wochenende NRW für Menschen mit Typ-1 Diabetes

20. – 22.09.2024 in Hennef



**AG DIABETES  
SPORT UND BEWEGUNG  
der DDG**

Liebe Sportlerin mit Diabetes,  
lieber Sportler mit Diabetes,

hiermit möchten wir Sie zum 8. „Diabetes und Sport –  
Wochenende“ in NRW einladen.

Die AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG e. V. organisiert 2024 wieder ein Sportseminar in Hennef für Menschen mit Typ-1-Diabetes. Während der 3-tägigen Veranstaltung ermöglicht uns das Areal der Sportschule Hennef erneut unsere bewährte Kombination aus Schulung, Beratung, praktischer Sportausübung und geselligem Austausch. Neben interessanten Schulungseinheiten über Dosisanpassung beim Sport, aktuellen Technologien in der Diabetestherapie, Ernährung und sportwissenschaftlichen Erkenntnissen, steht die gemeinsame praktische Sportausübung im Vordergrund, so dass das theoretisch Erlernte direkt ausprobiert und optimiert werden kann. Zusätzlich besteht stets die Möglichkeit der individuellen Beratung durch die begleitenden Fachleute für die Bereiche Sport(-medizin), Diabetologie und Ernährung.

Die Veranstaltung erfolgt mit freundlicher Unterstützung von Sponsoren (s. Homepage der Arbeitsgemeinschaft).

Wir freuen uns auf ein erfahrungsreiches und sportliches Wochenende.

Ihre



Ulrike Becker &  
Evelyn Langer  
im Namen des  
gesamten Teams



## Programm

### 8. Diabetes und Sport-Wochenende NRW für Menschen mit Typ-1 Diabetes

(wetterbedingte Änderungen vorbehalten)

#### Freitag, 20.09.2024

09:00 Uhr	Anreise und Willkommenskaffee
10:00 Uhr	Begrüßung, Einführung
11:00 Uhr	Schulung Part 1: Dosisanpassung beim Sport - Grundlagen
13:00 Uhr	Mittagessen inkl. BE/KE-Beratung
14:00 Uhr	Zimmer beziehen und ggf. umziehen
14:30 Uhr	Schulung Part 2: Gesunde Ernährung, Diäten und Sporternährung
16:15 Uhr	Sportprogramm: Mannschaftssportarten
18:30 Uhr	Abendessen inkl. BE/KE-Beratung
19:30 Uhr	Besprechung von CGM-Kurven inkl. individueller Beratung

#### Samstag, 21.09.2024

07:00 Uhr	Morgengymnastik
08:00 Uhr	Frühstück inkl. BE/KE-Beratung
09:00 Uhr	Tagesbesprechung - Programm und Tipps zur Dosisanpassung bei dem nachfolgenden Sportprogramm
09:30 Uhr	Wandern (unterschiedliche Leistungsstufen, leichtes bis moderates Ausdauertraining) 10—13—16 oder 22 km
16:30 Uhr	Besprechung von CGM-Kurven inkl. individueller Beratung
18:30 Uhr	Grillabend inkl. BE/KE-Beratung

#### Sonntag, 22.09.2024

07:00 Uhr	Nüchternlauf oder Nüchternwalking
08:30 Uhr	Frühstück inkl. BE/KE-Beratung
09:30 Uhr	auschecken
10:00 Uhr	Tanzen
12:00 Uhr	Abschlussrunde
13:30 Uhr	Ende