

Teilnehmerinformationen

Veranstalter: Arbeitsgemeinschaft Diabetes, Sport und Bewegung der DDG e. V.
Billmericher Dorfstraße 4d, 59427 Unna
E-Mail: info@diabetes-bewegung.de
www.diabetes-bewegung.de

Ansprechpartner: Annette Dollenkamp
Geschäftsstelle
023 03 / 88 71 322

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

Anmeldung: Bitte laden Sie sich das Anmeldeformular auf www.diabetes-bewegung.de/seminare & Workshops herunter.

Hinweis: Teilnehmerbeitrag: 240 € (EZ), 210 € (DZ)
Extras: Getränke
Keine Stellung von Blutzuckerteststreifen
Bei Stornierungen bis zum 10.09.2021 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 10.09.2021 an die Geschäftsstelle.

Unterstützung: Bitte lesen Sie auf unserer Homepage unter www.diabetes-bewegung.de nach, welche Firmen die Veranstaltung unterstützen.



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

24. – 26.09.2021 in Hennef



**AG DIABETES
SPORT UND BEWEGUNG
der DDG**

Liebe Sportlerin mit Diabetes,
lieber Sportler mit Diabetes,

hiermit möchten wir Sie zum 5. „Diabetes und Sport – Wochenende“ in NRW einladen.

Die AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG e. V. bietet 2021 wieder ein Sportseminar in Hennef für Menschen mit Typ-1-Diabetes an. Während der 3-tägigen Veranstaltung besteht die Möglichkeit, an einer Kombination aus Schulung, Beratung, praktischer Sportausübung und geselligem Austausch teilzunehmen. Neben interessanten Schulungseinheiten über Dosisanpassung beim Sport, aktuellen Technologien in der Diabetestherapie 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 (Diabetologen, Diabetesberater, Sportlehrer). Zur intensiven Beobachtung der individuellen Wirkung der Bewegung auf den Blutzuckerstoffwechsel kann während des Seminars die Stoffwechselkontrolle mit Geräten der kontinuierlichen Glukosemessung (CGM) durchgeführt werden.

Da viele Faktoren bei der Sportausübung beachtet werden müssen, ist gerade auch die praktische Anwendung theoretisch erlernter Strategien, ihre individuelle Modifikation und der Austausch mit anderen Betroffenen wichtig.

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



Wir freuen uns auf ein erfahrungsreiches und sportliches Wochenende.

Ihre
Ulrike Becker

Programm

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

(wetterbedingte Änderungen vorbehalten)

Freitag, 24.09.2021

- ab 9:00 Uhr CGM-Sensoren anlegen (wer Sensoren testen 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 (Sport mit wechselnden Intensitäten und Wettkampfcharakter – praktische Übung der richtigen Dosisanpassung), alternativ HIT Training
- 18:30 Uhr Abendessen inkl. KE/BE-Beratung
- ab 19:30 Uhr Besprechung von CGM Kurven inkl. individueller Beratung

Samstag, 25.09.2021

- 7:00 Uhr Frühgymnastik in der Halle (Sport mit leichter Belastung, eher kraftbetont, Stretching)
- 8:00 Uhr Frühstück inkl. BE/KE-Beratung
- 9:30 Uhr Sportprogramm: Wanderungen (unterschiedliche Leistungsstufen, leichtes bis moderates Ausdauertraining) oder Mountainbiketour (moderates bis anstrengendes Ausdauertraining - nur mit eigenem Mountainbike möglich)
- 17:00 Uhr Besprechung von CGM-Kurven inkl. Individueller Beratung
- 19:00 Uhr auswärtiges Abendessen inkl. KE/BE-Beratung

Sonntag, 26.09.2021

- 07:00 Uhr Nüchternlauf (unterschiedliche Streckenlängen, leichtes bis moderates Ausdauertraining ohne wirksames Mahlzeiteninsulin) oder Nüchternwalking (leichtes bis moderates Ausdauertraining ohne wirksames Mahlzeiteninsulin)
- 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