## 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 09.09.2022 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 09.09.2022 an die Geschäftsstelle.

Unterstützung:

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



6. Diabetes und Sport - Wochenende NRW

für Menschen mit Typ-1 Diabetes

23. – 25.09.2022 in Hennef





Liebe Sportlerin mit Diabetes, lieber Sportler mit Diabetes,

hiermit möchten wir Sie zum 6. "Diabetes und Sport – Wochenende" in NRW einladen.

Die AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG e. V. organisiert 2022 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**

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

(wetterbedingte Änderungen vorbehalten)

## Freitag, 23.09.2022

ab 9:00 Uhr Anreise und Kaffee

10:00 Uhr-10:45 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde

11:00 Uhr- 13:00 Uhr Schulung Part 1: Dosisanpassung beim Sport - Grundlagen

13:00Uhr Mittagessen inkl. BE/KE-Beratung

ab 14:00 Uhr Zimmer beziehen und ggf. umziehen

14:30-15:30 Uhr Schulung Part 2: Ketogene Ernährung bei Typ 1 Diabetes- topp oder flopp?

16:00-17:30 Uhr Sportprogramm in der Halle – Spielsportarten, alternativ HIIT (Fitnessboxen)

18:30 Uhr Abendessen inkl. KE/BE-Beratung

ab 19:30 Uhr Besprechung von CGM Kurven inkl. individueller Beratung in Kleingruppen

Samstag, 24.09.2022

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

16:30 Uhr Besprechung von CGM-Kurven inkl. Individueller Beratung in Kleingruppen

19:00 Uhr Grillabend mit Erfahrungsaustausch (verschiedene Teilnehmer/innen stellen ihre Sporterfahrungen vor,

danach individuelle Diskussion)

Sonntag, 25.09.2022

07:00 Uhr Nüchternlauf (unterschiedliche Streckenlängen, leichtes bis moderates Ausdauertraining ohne wirksames

Mahlzeiteninsulin) oder

Nüchternwalking (leichtes bis moderates Ausdauertraining ohne wirksames Mahlzeiteninsulin)

08:30 Uhr Frühstück inkl. KE/BE-Beratung

09:30 Uhr auschecken

10:00 Uhr Leistungsdiagnostik durch die Sporthochschule Köln inkl. Beratung, die Auswertung erhalten alle TN im

Anschluss per Mail

13:30 Uhr Abschlussrunde

14:00 Uhr Ende