

Diabetes und Sport-Wochenende in Hennef / NRW vom 24. – 26.09.2021

Freitag, 24.09.2021

- ab 9:00 Uhr CGM-Sensoren anlegen (wer Medronic 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)
- 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