

Programm Sportwochenende Hennef 2022 (Änderungen vorbehalten)



AG DIABETES
SPORT UND BEWEGUNG
der DDG

Freitag, 23.09.2022

ab 09:00 Anreise

Kaffeepause

10:00-10:45 Begrüßung, Vorstellungsrunde

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

13:00 Mittagessen inkl. BE/KE-Beratung

ab 14:00 Zimmer beziehen und ggf. umziehen

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

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

18:30 Abendessen inkl. KE/BE-Beratung

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

Samstag, 24.09.2022

7:00 Frühgymnastik in der Halle (Sport mit leichter Belastung, kraftbetont, Stretching)

8:00 Frühstück inkl. BE/KE-Beratung

09:30 Sportprogramm

- Wanderungen (unterschiedliche Leistungsstufen, leichtes bis moderates Ausdauertraining)

oder

- Mountainbiketour (moderates bis anstrengendes Ausdauertraining)

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

19:00 Grillabend mit Erfahrungsaustausch (verschiedene Teilnehmer/innen stellen ihre Sporterfahrungen vor, danach individuelle Diskussion)

Sonntag, 25.09.2022

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

Nüchternwalking (leichtes bis moderates Ausdauertraining ohne wirksames Mahlzeiteninsulin)

08:30 Frühstück inkl. KE/BE-Beratung

09:30 auschecken

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

13:30 Abschlussrunde

14:00 Ende