

TEILNEHMERINFORMATIONEN

Voraussetzung

- Typ-2-Diabetiker
- Gute Kondition und Lust am Wandern
- Ärztliches Attest (Checkliste wird zugeschickt)

Trainingspläne werden bereitgestellt.

Kosten

680 € inkl. Flug von Frankfurt, Unterkunft und Halbpension und allen Transfers vor Ort, individuelles Coaching.

Frühbucherrabatt bis 15.12.2021: 650 €

Einzelzimmerzuschlag: 205 €

Teilnehmeranzahl

max. 30 Personen inkl. Betreuer



Anmeldung über die Geschäftsstelle

AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG e. V.

Ansprechpartner

Dr. H.-P. Kempe

Tel: 0172 8888 715

kempe@kempe-stemler.de

Bitte beachten Sie den Sponsorenhinweis auf unserer Homepage!



GESCHÄFTSSTELLE

Arbeitsgemeinschaft Diabetes, Sport und Bewegung
der Deutschen Diabetes Gesellschaft e.V.

Annette Dollenkamp

Billmericher Dorfstraße 4d

59427 Unna

Telefon: 02303 / 88 71 322

Telefax: 02303 / 88 23 71

info@diabetes-bewegung.de

www.diabetes-bewegung.de



AG DIABETES
SPORT UND BEWEGUNG
der DDG

Sei dabei -
mach Dich auf den Weg
Menschen mit Typ-2-Diabetes
auf dem Jakobsweg

Diabetes-Erlebniswanderung

29. April - 7. Mai 2022



ZIELE DES SEMINARS

- Krankheitsakzeptanz: sich zu seiner Erkrankung bekennen und sich über den Austausch mit anderen Betroffenen erfolgreich zu motivieren.
- Aktiv Einfluss auf den Umgang der Diagnose und Verlauf der Erkrankung nehmen: runter von der Couch und die eigene Belastungsfähigkeit unter medizinischer Begleitung erfahren. „Sich auf den Weg machen in die Gesundheit“.
- "Spirituelle" Unterstützung durch Wanderung auf dem Pilgerweg in einer anderen Kultur.
- Aufklärung der Öffentlichkeit von allen Teilnehmern über das „Erreichte“ und Verbesserung der Patientenversorgung in Deutschland zu erzielen.
- Wissenschaftliche Beratung der Reise durch die IST Hochschule Düsseldorf und die Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Kreislaufforschung und Sportmedizin, Prof. Dr. Christian Brinkmann: *Die Einstellung macht's*.



INHALTE DES SEMINARS

Die Arbeitsgemeinschaft Diabetes, Sport und Bewegung der DDG e. V. wird im Mai 2022 eine neuntägige Diabetes-Erlebniswanderung für Menschen mit Typ-2-Diabetes in Galizien/Spanien auf dem Camino Ingles durchführen.



Im Zentrum der Reise steht die 120 km Wanderung auf dem „Englischen Jakobsweg“ in Spanien. Der Weg verläuft in hügeliger Landschaft von Ferrol nach Santiago de Compostela. Dabei wird die Kombination aus Schulung, individueller Beratung, praktischer Sportausübung und sozialem Austausch im Vordergrund stehen.

Geplant ist eine Teilnehmerzahl von 20 - 30 Menschen mit Typ-2-Diabetes inkl. 6 Betreuern. Am Ende jeden Tages wird durch die begleitenden Fachleute die individuelle Therapieanpassung jedes Teilnehmers anhand einer kontinuierlichen Stoffwechselkontrolle mittels CGM an die bewegungsbedingten Blutzucker-Schwankungen ermittelt.

