

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](http://www.diabetes-bewegung.de/seminare&Workshops) herunter.

Hinweis: Teilnehmerbeitrag: 240 € (EZ), 210 € (DZ)
Extras: Getränke
Keine Stellung von Blutzuckerteststreifen
Bei Stornierungen bis zum 10.08.2023 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 01.09.2023 an die Geschäftsstelle.

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



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

15. – 17.09.2023 in Hennef



**AG DIABETES
SPORT UND BEWEGUNG
der DDG**

Liebe Sportlerin mit Diabetes,
lieber Sportler mit Diabetes,

hiermit möchten wir Sie zum 7. „Diabetes und Sport –
Wochenende“ in NRW einladen.

Die AG Diabetes, Sport und Bewegung der DDG e. V. organisiert 2023 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

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

(wetterbedingte Änderungen vorbehalten)

Freitag, 15.09.2023

09:00 Uhr	Anreise und Kaffee
10:00 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde
11:00 Uhr	Schulung Part 1: Dosisanpassung beim Sport - Grundlagen
13:00 Uhr	Mittagessen inkl. BE/KE-Beratung
14:00 Uhr	Zimmer beziehen und ggf. umziehen
14:30 Uhr	Schulung Part 2: Eiweiß und low carb - sinnvoll oder sinnlos?
16:00 Uhr	Sportprogramm in der Halle
18:30 Uhr	Abendessen inkl. BE/KE-Beratung
19:30 Uhr	Besprechung von CGM Kurven inkl. individueller Beratung in Kleingruppen

Samstag, 16.09.2023

07:00 Uhr	Tai Chi
08:00 Uhr	Frühstück inkl. BE/KE-Beratung
09:00 Uhr	Tagesbesprechung - Programm und Tipps zur Dosisanpassung
09:30 Uhr	Wandern (unterschiedliche Leistungsstufen, leichtes bis moderates Ausdauertraining) - 2 Touren: 1 x 13 km (ggf. auch mit Abkürzung möglich), 1 x 20 km
16:30 Uhr	Besprechung von CGM-Kurven inkl. individueller Beratung (Gruppentische)
18:30 Uhr	Grillabend mit Erfahrungsaustausch

Sonntag, 17.09.2023

07:00 Uhr	Nüchternlauf oder Nüchternwalking
08:30 Uhr	Frühstück inkl. BE/KE-Beratung
09:30 Uhr	auschecken
10:00 Uhr	Krafttraining
12:00 Uhr	Abschlussrunde
13:30 Uhr	Ende