

# Informationen

**Veranstalter:** Arbeitsgemeinschaft Diabetes, Sport und Bewegung der DDG e. V.  
Billmericher Dorfstraße 4d, 59427 Unna  
E-Mail: [info@diabetes-bewegung.de](mailto:info@diabetes-bewegung.de)  
[www.diabetes-bewegung.de](http://www.diabetes-bewegung.de)

**Ansprechpartner:** Andrea Sparwirth  
Geschäftsstelle Lönsweg 9, 32479 Hille  
[info@diabetes-bewegung.de](mailto:info@diabetes-bewegung.de)  
05703 5155835

**Unterkunft:** Sportschule Hennef  
Sövenner Str. 60  
53773 Hennef  
022 42 / 88 60

**Anmeldung:** Bitte laden Sie sich das Anmeldeformular auf [www.diabetes-bewegung.de](http://www.diabetes-bewegung.de) unter dem Reiter „Menschen mit Diabetes“ herunter.

**Hinweis:** Teilnehmer\*innenbeitrag: 300 € (EZ),  
Extras: Getränke zu den Mahlzeiten  
Keine Stellung von Blutzuckerteststreifen  
Bei Stornierungen bis zum **31.07.2025**  
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 **31.08.2025** an die Geschäftsstelle.

**Unterstützung:** Bitte lesen Sie auf unserer Homepage unter [www.diabetes-bewegung.de](http://www.diabetes-bewegung.de) nach, welche Firmen die Veranstaltung unterstützen.



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

19. – 21.09.2025 in Hennef



**AG DIABETES  
SPORT UND BEWEGUNG  
der DDG**



Liebe Sportlerin mit Diabetes,  
lieber Sportler mit Diabetes,

2025 findet unser 9. Diabetes und Sport-Seminar für Menschen mit Typ-1-Diabetes in NRW statt.

Auch in diesem Jahr werden wir in der Sportschule Hennef unsere bewährte Kombination aus Schulung, Beratung, praktischer Sportausübung und geselligem Austausch durchführen. Neben interessanten Schulungseinheiten und Workshops zur Dosisanpassung beim Sport, steht die gemeinsame praktische Sportausübung im Vordergrund. In diesem Jahr planen wir gemeinsam zu tanzen, Yoga zu machen, es wird eine gemeinsame Tageswanderung und eine Lauschule geben. Bei allen Sportprogrammen besteht individuell die Möglichkeit die Schwierigkeit anzupassen, so dass sowohl Anfänger, als auch Fortgeschrittene an allen Aktivitäten teilnehmen können. Während des gesamten Wochenendes besteht die Möglichkeit der individuellen Beratung durch die begleitenden Fachleute.

Die Veranstaltung erfolgt mit freundlicher Unterstützung von Sponsoren (s. Homepage der Arbeitsgemeinschaft).

Wir freuen uns auf ein erfahrungsreiches und sportliches Wochenende.

Ihre

Ulrike Becker  
& Team



## Programm

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

(wetterbedingte Änderungen vorbehalten)

#### Freitag, 19.09.2025

ab 09:00 Uhr	Anreise und Willkommenskaffee
10:00 Uhr	Begrüßung, Einführung
11:00 Uhr	Schulung: Dosisanpassung beim Sport - Grundlagen, IOB, Wirkdauer Insulin
12:50 Uhr	bewegte Pause
13:00 Uhr	Mittagessen inkl. BE/KE-Beratung
ab 14:00 Uhr	Zimmer beziehen und ggf. umziehen
14:30 Uhr	2 Workshops zur Dosisanpassung beim Sport: AID Systeme + ICT
15:45 Uhr	bewegte Pause
16:00 Uhr	Sportprogramm: lateinamerikanisches Tanzen mit Angela (kein Paartanz, Vorkenntnisse oder Talent sind nicht erforderlich!)
18:30 Uhr	Abendessen inkl. BE/KE-Beratung
<b>ab 19:30 Uhr</b>	<b>Besprechung von CGM-Kurven inkl. individueller Beratung: Thematische ICT, AID Systeme (CAM, t-slim, medtronic, diabeloop)</b>

#### Samstag, 20.09.2025

07:00 Uhr	Morgengymnastik
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) ca. 10 - 13 - 16 - 22 km möglich
<b>16:30 Uhr</b>	<b>Besprechung von CGM-Kurven inkl. individueller Beratung (Gruppentische)</b>
18:30 Uhr	Grillen

#### Sonntag, 21.09.2025

07:00 Uhr	Nüchternlauf (Lauschule für Anfänger und Fortgeschrittene)
08:00 Uhr	Frühstück inkl. BE/KE-Beratung
09:30 Uhr	auschecken (Gepäck kann im Seminarraum abgestellt werden)
10:00 Uhr	Yoga
12:00 Uhr	Abschlussrunde
13:30 Uhr	Ende