

## **Programm des 30. APS in Saulgrub/Oberbayern**

### **10.09. – 13.09.2026**

#### **Donnerstag, 10.09.2026**

- 11:30 Uhr            Eintreffen der Teilnehmer
- 12:00 - 12:30 Uhr   Begrüßung, Vorstellungsrunde
- 12:45 - 14:00 Uhr   Mittagessen
- 14:00 - 14:45 Uhr   „Diabetes Typ 1 und Sport“
- 15:00 - 16:00 Uhr   „Rhythmus und Bewegung“
- 16:15 - 16:45 Uhr   Check in  
                         Parallel: Anlegen von Sensoren
- 17:00 - 18:00 Uhr   „Industrielle Präsentationen“
- 18:00 - 18:45 Uhr   „Dokumentation und Analyse“
- 19:00 - 20:00 Uhr   Abendessen
- 20:15 - 21:00 Uhr   „Das APS aus österreichischer Sicht“

**Freitag, 11.09.2026**

07:30 - 08:00 Uhr Warm up / Auswirkungen des Morgensports auf den BZ/GZ

08:15 - 09:00 Uhr Frühstück

09:30 - 15:00 Uhr **A** Bergtour **B** Wanderung  
Möglichkeit zur Einkehr

Ärztlich überwachte Auswirkung auf BZ/GZ

15:30 - 17:00 Uhr „Yoga: Praxis und Theorie“

18:00 - 19:30 Uhr Abendessen

20:00 - 21:00 Uhr Night Session: „Früherkennung und Verhinderung des Diabetes Typ 1?“

## Samstag, 12.09.2026

07:30 - 08:00 Uhr Warm up / Auswirkungen des Morgensports auf den BZ/GZ

08:15 - 09:00 Uhr Frühstück

09:30 - 15:00 Uhr **A** Radtour **B** Nordic Walking  
Möglichkeit zur Einkehr

Ärztlich begleitete Praxis der Dosisanpassung

Ab 15:30 Uhr **„Jubiläumsveranstaltung“**

Begrüßung der Ehrengäste

„Rückblick auf 30 Jahre APS“

„Stress lass nach! Körperlich aktiv für mehr Gelassenheit  
und bessere Stoffwechselkontrolle“

„Bewegungstherapie im Wandel der Zeit“

Ab 19:30 Uhr „Come together“

## **Sonntag, 13.09.2026**

08:00 - 08:30 Uhr Warm up / Auswirkungen des Morgensports auf den BZ/GZ

09:00 - 10:00 Uhr Frühstück / Check out (bis 10:00 Uhr)

10:00 - 12:00 Uhr „Workshop in Kleingruppen“

Analyse CGM  
Hypertonie und Blutdruckmessung  
Tipps & Tricks bei der Ernährung

anschl. Verabschiedung

12:30 - 13:30 Uhr Mittagessen