

## Programm 7. Sportwochenende Hennef 15.09.-17.09.23 (Änderungen vorbehalten)



AG DIABETES  
SPORT UND BEWEGUNG  
der DDG

### Freitag, 15.09.2023

- 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: Eiweiß und low carb- sinnvoll oder sinnlos?
- 16:00 - 17:30       Sportprogramm in der Halle
- 18:30               Abendessen inkl. KE/BE-Beratung
- ab 19:30           Besprechung von CGM Kurven inkl. individueller Beratung**

### Samstag, 16.09.2023

- 7:00               Tai Chi
- 8:00               Frühstück inkl. BE/KE-Beratung
- 09:00              Tagesbesprechung- Programm und Tipps zur Dosisanpassung
- 09:30              Wandern (unterschiedliche Leistungsstufen, leichtes bis moderates Ausdauertraining) – 2  
Touren 1x 13 km (ggf. auch mit Abkürzung möglich) 1x 20 km
- 16:30              Besprechung von CGM-Kurven inkl. individueller Beratung (Gruppentische)**
- 18:30              Grillen

### Sonntag, 17.09.2023

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