

Programm 9. Sportwochenende für Menschen mit Typ 1 Diabetes, Hennef 2025

(Änderungen vorbehalten)



AG DIABETES
SPORT UND BEWEGUNG
der DDG

Freitag, 19.09.2025

ab 09:00	Anreise
	Kaffeepause
10:00 - 10:45 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde
11:00 - 12:50 Uhr	Schulung: Dosisanpassung beim Sport-Grundlagen, IOB, Wirkdauer Insulin bewegte Pause
13:00 Uhr	Mittagessen inkl. BE/KE-Beratung
ab 14:00 Uhr	Zimmer beziehen und umziehen
14:30 - 15:45 Uhr	2 Workshops zur Dosisanpassung beim Sport: AID Systeme + ICT bewegte Pause
16:00 - 17:30 Uhr	Sportprogramm: lateinamerikanisches Tanzen mit Angela (kein Paartanz, Vorkenntnisse oder Talent sind nicht erforderlich!)
18:30 Uhr	Abendessen inkl. KE/BE-Beratung
ab 19:30 Uhr	Besprechung von CGM-Kurven inkl. individueller Beratung: thementische Tische-ICT, AID Systeme (CAM, t-slim, medtronic, diabeloop)

Samstag, 20.09.2025

7:00 Uhr	Morgengymnastik
8:00 - 9:00 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. 10-13-16-20 km möglich
16:30 Uhr	Besprechung von CGM-Kurven inkl. individueller Beratung (Gruppentische)
18:30 Uhr	Grillen

Sonntag, 21.09.2025

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