

Programm 10. Sportwochenende für Menschen mit Typ 1 Diabetes, Hennef 2026 (Änderungen vorbehalten)

Freitag, 18.09.2026

ab 09:00	Anreise <i>Kaffeepause</i>
10:00 - 10:45 Uhr	Begrüßung, Vorstellungsrunde <i>bewegte Pause: 10 min</i>
11:00 - 11:30 Uhr	Schulung Part 1: Dosisanpassung beim Sport-Grundlagen
11:30 - 12:00 Uhr	Grundlagen der Therapie Basis-Bolus <i>bewegte Pause: 10 min</i>
12:00 - 13:00 Uhr	Krankheitsakzeptanz <i>bewegte Pause: 10 min</i>
13:00 Uhr	Mittagessen inkl. BE/KE-Beratung
ab 14:00 Uhr	Zimmer beziehen und umziehen
14:30 - 14:40 Uhr	<i>bewegte Pause</i>
14:45 - 15:45 Uhr	2 Workshops - AID Systeme oder ICT beim Sport
16:00 - 17:30 Uhr	Sportprogramm: Fitness-Boxen mit Jens Buddenbohm
18:30 Uhr	Abendessen inkl. KE/BE-Beratung
ab 19:30 Uhr	Besprechung von CGM-Kurven inkl. individueller Beratung

Samstag, 19.09.2026

7:00 Uhr	Morgengymnastik mit Dagmar
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)

[Tour 10 km](#)

[Tour 15 km](#)

[Tour 22 km](#)

17:15 Uhr	Besprechung von CGM-Kurven inkl. individueller Beratung
18:30 Uhr	Grillen

Sonntag, 20.09.2026

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