



Programm des 28. APS in Saulgrub/Oberbayern

Donnerstag, 12.09.2024

11:30 Uhr	Eintreffen der Teilnehmer im Restaurant 82418 Murnau, Weilheimer Str. 21	
12:00 - 12:30 Uhr	Get together Begrüßung, Vorstellungsrunde	
12:30 - 13:15 Uhr	Mittagessen (Selbstzahler) Anschl. Transfer zum Tenniszentrum Murnau	
14:00 - 16:00 Uhr	Tennis - lockeres Aufwärmen am Riegsee Auswirkungen auf den BZ/GZ bei Kurzzeitsport	
16:30 Uhr	Transfer zum Aura Hotel, Saulgrub, Check-in	
17:00 - 17:30 Uhr	Anlegen von Sensoren (nach vorheriger Anmeldung)	
18:30 - 19:30 Uhr	Abendessen	
20:00 - 21:00 Uhr	Night session: Diabetes Typ 1 und Sport - Insulin/BE "konservativ vs. App. gesteuert"	



Freitag, 13.09.2024

- 07:30 - 08:00 Uhr Warm up / Auswirkungen des Morgensports auf den BZ/GZ
- 08:15 - 09:00 Uhr **Frühstück**
- 09:30 - 12:30 Uhr Ärztlich begleitete Praxis der Dosisanpassung
Sportprogramm in zwei Gruppen
A Wanderung / Nordic Walking **B** Radtour
- 13:00 - 14:00 Uhr **Mittagessen** (evtl. Outdoor Lunch für die Radler)
- 15:00 - 17:00 Uhr Gesund alt werden mit Diabetes Typ 1: Mehrere Aspekte zur
Prävention von Folgeschäden (Ernährung, Bewegung,
Stoffwechselüberwachung, Arteriosklerose – Screening)
- 14:00 - 17:30 Uhr Industrieausstellung
- 18:00 - 19:00 Uhr **Abendessen**
- 19:00 - 20:45 Uhr Kitzbühel – Streif Downhill – Rekord und Diabetes
L. Schlechter. Moderation mit anschließender Diskussion
„Sind solche Vorbilder für mich hilfreich?“



Samstag, 14.09.2024

- 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 Ärztlich überwachte Auswirkung auf BZ/GZ bei Langzeitsport
Sportprogramm in drei Gruppen (Bergtouren, Wanderung)
Bei schlechtem Wetter: Parcours durch die Einrichtungen
des Aurahotels
- 16:00 - 18:00 Uhr Praxis der BZ/GZ Auswirkung in der Entspannungsphase
- 18:30 - 20:00 Uhr **Abendessen**
- Ab 20:00 Uhr „Tanzend in Bewegung bleiben“ / Auswirkungen auf den BZ/GZ

Sonntag, 15.09.2024

- 08:00 - 08:30 Uhr Warm up / Auswirkungen des Morgensports auf den BZ/GZ
- 09:00 - 10:00 Uhr **Frühstück**
- 10:30 - 11:30 Uhr Besprechung der BZ/GZ Profile, allg. Round Table
- 12:00 - 13:00 Uhr **Mittagessen**
- 13:15 - 13:30 Uhr Verabschiedung