

## Programm 8. Sportwochenende Hennef 20.-22.09.24 (Änderungen vorbehalten)



AG DIABETES  
SPORT UND BEWEGUNG  
der DDG

### Freitag, 20.09.2024

- ab 09:00 Uhr      Anreise  
                         Willkommens-Kaffee
- 10:00 - 10:45 Uhr    Begrüßung, Vorstellungsrunde
- 11:00 - 13:00 Uhr    Schulung Part 1: Dosisanpassung beim Sport-Grundlagen
- 13:00 - 14:00 Uhr    Mittagessen inkl. BE/KE-Beratung
- ab 14:00 Uhr        Zimmer beziehen und umziehen
- 14:30 - 15:45 Uhr    Schulung Part 2: Gesunde Ernährung, Diäten und Sporternährung
- 16:15 - 17:30 Uhr    Sportprogramm: Mannschaftssportarten
- 18:30 Uhr            Abendessen inkl. BE/KE-Beratung
- ab 19:30 Uhr        Besprechung von CGM-Kurven inkl. individueller Beratung

### Samstag, 21.09.2024

- 7:00 - 07:45 Uhr    Morgengymnastik
- 8:00 Uhr             Frühstück inkl. BE/KE-Beratung
- 09:00 - 09:30 Uhr    Tagesbesprechung - Programm und Tipps zur Dosisanpassung bei dem nachfolgenden Sportprogramm
- 09:30 Uhr            Wandern (unterschiedliche Leistungsstufen, leichtes bis moderates Ausdauertraining)  
                         10-13-16 oder 22 km
- ab 16:30 Uhr        Besprechung von CGM-Kurven inkl. individueller Beratung
- 18:30 Uhr            Grillen inkl. BE/KE-Beratung

### Sonntag, 22.09.2024

- 07:00 – 07:45 Uhr    Nüchternlauf oder Nüchternwalking
- 08:00 Uhr            Frühstück inkl. BE/KE-Beratung
- 09:30 Uhr            auschecken
- 10:00 – 12:00 Uhr    Tanzen
- 12:00 Uhr            Abschlussrunde
- 13:30 Uhr            Ende