

Programm des 29. APS in Saulgrub/Oberbayern

Donnerstag, 04.09.2025

- 11:30 Uhr Eintreffen der Teilnehmer im Aurahotel, Saulgrub
- 12:00 - 12:30 Uhr Get together, Begrüßung, Vorstellungsrunde
- 12:45 - 14:00 Uhr **Mittagessen**
- 14:00 - 14:45 Uhr „Diabetes Typ 1 und Sport“, Update 2025
- 15:00 - 15:45 Uhr „Rhythmus und Bewegung“
- 16:15 - 16:45 Uhr **Check in**
- 17:00 - 17.45 Uhr „Protokollieren - aber wie?“
- 18:00 - 19:30 Uhr **Abendessen**
- 20:00 - 21:00 Uhr „Optimist und Pessimist- wie mit einer chronischen Krankheit umgehen?“
Referent Dr. Peter Borchert

Freitag, 05.09.2025

- 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 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 „Beweglich bleiben bis ins hohe Alter (3 Workshops)
Bioimpedanz-Ernährung-Prophylaxe und Therapien“
- 14:00 - 17:30 Uhr Industrieausstellung
- 18:00 - 19:30 Uhr **Abendessen**
- 20:00 - 21:00 Uhr „Sarkopenie: Entstehung - Symptome – Prophylaxe
Therapie“
Referent Prof. Dr. Christian Brinkmann

Samstag, 06.09.2025

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 „Bergtour“ Ärztlich überwachte Auswirkung auf BZ/GZ

Bei schlechtem Wetter: Parcours durch die Einrichtungen des Aurahotels

16:00 - 18:00 Uhr Praxis der BZ/GZ Auswirkung in der Entspannungsphase

18:30 - 20:30 Uhr **Grillabend**

Ab 20:30 Uhr „Tanzend in Bewegung bleiben“
Auswirkungen auf den BZ/GZ

Sonntag, 07.09.2025

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 Analyse CGMs, allg. Round Table

11:45 - 12:00 Uhr Verabschiedung

12:00 - 13:00 Uhr **Mittagessen**