



Einladung

Sportanlass für Anfänger und Fortgeschrittene

Samstag, 5. September 2026, 09.00 – ca. 12.30 Uhr
Maximale Teilnehmerzahl: 20

Haben Sie Diabetes und möchten sich mehr bewegen, sind aber unsicher, wie Sie aufgrund Ihres Diabetes vorgehen sollen? Wir unterstützen Sie dabei, mit Diabetes sicher aktiv zu sein.

Mitbringen:

Sportbekleidung und -Schuhe, Zwischenverpflegung, Möglichkeit zum Blutzuckermessen (Blutzucker-Messgerät oder Lesegerät/Handy für Sensor), ggf. Stift/Papier für Notizen, Traubenzucker oder andere Hypoglykämie-Kohlenhydrate, Trinkflasche (empfohlen).



Sportanlass: für Anfänger und Fortgeschrittene

Datum: Samstag, 5. September 2026

Uhrzeit: 09.00 – ca. 12.30 Uhr

Treffpunkt: diabetesaargau
Herzogstrasse 1, 5000 Aarau, 5. Stock

Referentin: PD Dr. med Claudine Blum

Ablauf:

1. Erheben des Wissensstands zu Diabetes und Sport
2. Kurze Einführung zu den Massnahmen bei Diabetes und Sport
3. Blutzucker-Protokollführung wird erklärt
4. Praktischer Teil: Begehen des Vita Parcours Richtung Suhrerkopf, 1-3 Leistungsgruppen je nach Teilnehmern: Jogging, Wandern, Spazieren
5. Regelmässiges Ablesen der Sensorwerte oder BZ Messen und protokollieren
6. Regelmässiges Eintragen der Einnahme von KH ins Blatt
7. Rückkehr in die Räumlichkeiten von diabetesaargau für Diskussionsrunde und Auswerten des Blutzuckerverhaltens

Begleitung:

Der Anlass wird von geschultem Fachpersonal begleitet, so dass in jeder Leistungsgruppe Unterstützung bei Auftreten eines Notfalls vorhanden ist. Ein Hypoglykämie-Kit wird mitgeführt.

Haftungsausschluss:

Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Versicherung ist Sache der Teilnehmenden, und Eigenverantwortung, auch in gesundheitlicher Hinsicht, wird vorausgesetzt. Insbesondere sollen Teilnehmende keine für sie ausserordentlichen oder übermässigen Anstrengungen in Kauf nehmen.

Anmeldung obligatorisch bis zum 31. August 2026, telefonisch oder online.