

# Erfahrungsaustausch „Sport und Insulin“ etabliert sich



Die Plattform zum Austausch von guten, aber auch weniger guten Erfahrungen bei der Ausübung von Sport „unter Gleichen“

Spannend ist es immer wieder!

Ausgeübte oder angestrebte Sportarten wie E-Biken, Rennradeln, Laufen, Tauchen, Yoga, Zumba, Reha-Sport, Gymnastik und Schwimmen unterschiedlichster Intensität treffen auf Insulinbehandlungen mit dem klassischen Pen und der Insulinpumpe mit oder ohne AID.



Wir setzen diesen Erfahrungsaustausch vierteljährlich

über Zoom fort. Folgetermin ist der

**Donnerstag, 16. April 2026 ab 18:30 Uhr mit dem  
Schwerpunktthema "Sport und Kohlenhydrate"**

Es sind noch Plätze frei.

Bei Interesse oder Rückfragen einfach eine Mail schreiben an:

[michael.wolters@ddh-m.de](mailto:michael.wolters@ddh-m.de) oder  
[malte.thoennissen@ddh-m.de](mailto:malte.thoennissen@ddh-m.de)

Sportliche Grüße

Michael & Malte