



**KIM e.V. Herford** -  
Kind im Mittelpunkt - Verein zur  
Förderung chronisch kranker  
Kinder Kontoinhaber: KIM e.V.  
Volksbank Herford - Bad  
Oeynhausen e.V. IBAN: DE15 4949  
0070 7304 2631 00  
BIC:GENODEM1HFV

## „Fitness und Ernährung“ - Workshop für junge Erwachsene und Jugendliche mit Diabetes Typ 1

Projektleitung: Hanna Kleine-Klatte  
Referenten: Johannes Zahn, Adrian Famula  
Fitness-Trainerin: Birgit Meier  
Teilnehmer: 11 Jugendliche und junge Erwachsenen mit Typ 1 Diabetes

Der Workshop fand am 14.03.2018 von 16.00 - 19.30 Uhr im MAXX-Fitness, Eimterstraße Herford statt.

Johannes Zahn lockerte die Stimmung bei den Teilnehmern durch Kennenlernspiele auf und machte sie miteinander bekannt. Die Teilnehmer informierten sich vorab durch Videos von Hanna Kleine-Klatte über gesunde Ernährung im Allgemeinen und Sporternährung im Speziellen. Diese Informationen waren Thema für den Austausch während des Workshops. Adrian Famula klärte über verschiedene Trainingsmethoden und deren Hintergründe auf. Adrian und Birgit Meier zeigten verschiedene Trainingsmöglichkeiten im Fitness-Studio.

Den Teilnehmern hat der Workshop sehr gut gefallen. Die Informationen waren gut verständlich. Alle hätten sich mehr Zeit für weitere Informationen und Training gewünscht.

Herford, den 14.03.2018

Hanna Kleine-Klatte