



Liebe Jugendliche, liebe Eltern,

nach unserer ersten Vorankündigung möchten wir euch nun ganz herzlich zu einer unserer nächsten gemeinsamen Aktionen einladen:

Eiskalt – ab auf die Eislaufbahn!

ACHTUNG: der Termin und die Zeiten haben sich verschoben!!!!

(für Jugendliche ab 13 Jahren)

Der Winter gehört nach draußen – und aufs Eis! Gemeinsam möchten wir mit euch ein paar aktive, entspannte Stunden am Sonntag verbringen, bei dem **Bewegung, Spaß und der Austausch rund um Diabetes** im Mittelpunkt stehen.

☞ Das Besondere:

Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer darf die **beste Freundin oder den besten Freund** mitbringen – ganz egal, ob mit oder ohne Diabetes. So können Fragen gestellt, Erfahrungen geteilt und ganz nebenbei Berührungsängste abgebaut werden.

Was ist geplant?

🕒 12:45 Uhr – Treffen in der Praxis Kinder- und Jugendmedizin Radewig

Zum Start stärken wir uns gemeinsam und sprechen locker über **Winterthemen im Zusammenhang mit Diabetes:**

Wie wirkt sich Kälte auf den Blutzucker aus? Was sollte man beim Sport im Winter beachten?

🏂 14:00 Uhr – Ab aufs Eis!

Ausreichend vorbereitet werden wir uns gemeinsam auf das glatte Eis wagen. Ob erste vorsichtige Runden oder schon ganz sicher unterwegs – jede und jeder im eigenen Tempo.

🍕 Zwischendurch: Pizza!

Eislaufen macht Hunger – deshalb gibt es für alle eine gemeinsame Stärkung mit Pizza.

🕒 Ende gegen 17:00 Uhr



Alle Infos auf einen Blick

 **Datum:** Sonntag, **08.03.2026**

 **Zeit:** 12:45 – 17:00 Uhr

 **Treffpunkt:** Praxis Kinder- und Jugendmedizin Radewig, Herford

 **Ende der Veranstaltung:** Eingang Eislaufbahn Herford, Im Kleinen Felde

 **Alter:** ab 13 Jahren

 **Begleitung:** 1 Freundin / 1 Freund ausdrücklich erwünscht

 **Eigenanteil:** **20,- €** (inkl. Imbiss)

 **Anmeldung bis:** **06. Februar 2026**

(über KIM e.V. oder Kinder- und Jugendmedizin Radewig)

Wir freuen uns auf einen winterlichen Nachmittag mit viel Bewegung, guten Gesprächen und einer starken Gemeinschaft.

Diabetes? Na und! Wir gehen trotzdem aufs Eis.

Herzliche Grüße

Das Diabetes Team der Praxis
Kinder- und Jugendmedizin Radewig