



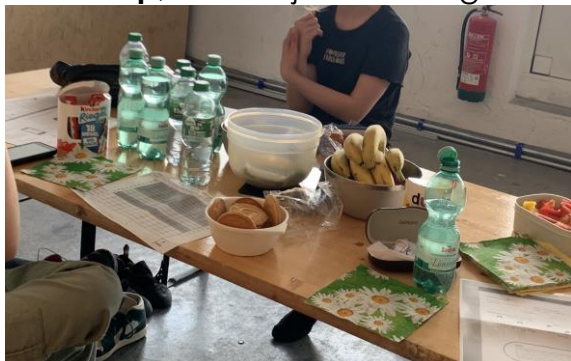
## **„Mit Diabetes hoch hinaus“ Boulder-Workshop in Bielefeld**

Veranstaltungsort: Blockbuster, Bielefeld

Datum: Freitag, der 11. April 2025 15:00 Uhr - 17:45 Uhr

Organisiert von der Praxis Kinder- und Jugendmedizin Radewig mit  
Unterstützung von K.I.M. e.V. Herford

Diabetes gehört für die teilnehmenden Kinder zum Alltag – aber er definiert sie nicht. Genau das wurde beim **Boulder-Workshop im April 2025 bei Blockbuster in Bielefeld** eindrucksvoll erlebbar. In einer offenen, wertschätzenden Atmosphäre drehte sich alles um Bewegung, Mut, Wissen und vor allem um die Freude daran, gemeinsam aktiv zu sein. Geplant war eine kleine Gruppe, um Raum für Austausch und individuelle Begleitung zu schaffen. Auch wenn am Ende nicht alle angemeldeten Kinder teilnehmen konnten, entstand gerade dadurch ein **besonders intensiver Workshop**, in dem jedes Kind gesehen, gehört und gestärkt wurde.



📷 *Gemeinsamer Start bei einem kleinen Imbiss – Austausch, Ankommen und erste Gespräche*

Der Workshop begann bewusst ruhig. Bei einem kleinen Snack kamen Kinder und Betreuende miteinander ins Gespräch. In entspannter Runde wurde darüber gesprochen, **wie Bewegung den Blutzucker beeinflusst**, welche

Anzeichen einer Unterzuckerung es gibt und wie man **Hypoglykämien beim Sport vorbeugen** kann.

Die Kinder stellten Fragen, erzählten von eigenen Erfahrungen und merkten schnell: *Ich bin nicht allein. Andere kennen das auch.* Wissen wurde hier nicht trocken vermittelt, sondern lebendig geteilt – eine wichtige Grundlage für Sicherheit und Selbstvertrauen.

Nach dem theoretischen Einstieg ging es in die Bewegung. Ein erfahrener Trainer leitete ein spielerisches Aufwärmen an und führte die Kinder anschließend behutsam in das **Bouldern** ein. Schritt für Schritt wurden die Routen erkundet – immer mit Blick auf die individuellen Fähigkeiten und Bedürfnisse.



📷 Hoch hinaus beim Bouldern –  
Konzentration, Kraft und Vertrauen

Besonders beeindruckend war zu sehen, wie Kinder über sich hinauswuchsen: oben an der Wand, voll konzentriert, stolz auf das Erreichte. Andere starteten vorsichtig am Boden – und genau das war genauso richtig. Hier ging es nicht um Leistung, sondern um **Mut, Vertrauen in den eigenen Körper und gegenseitige Unterstützung**.

Dieser Workshop zeigte eindrucksvoll, wie wichtig solche Angebote für Kinder mit Diabetes sind. Sie erleben, dass **Sport möglich ist**, dass ihr Körper stark ist und dass Diabetes kein Hindernis sein muss. Gleichzeitig entstehen Gemeinschaft, Austausch und positive Vorbilder – Werte, die weit über diesen Tag hinauswirken.

Für zukünftige Teilnehmende ist es eine Einladung, Teil einer Gemeinschaft zu werden, die Mut macht und stärkt.

Denn am Ende bleibt vor allem eine Botschaft:

**Diabetes? Na und! Wir kommen hoch hinaus!**

Herzlichen Dank an das Team von Blockbuster, Bielefeld, die uns die ganze Zeit Angeleitet haben und immer wieder viele Tipps gegeben haben!

08.01.2026

Petra Franke