

Groupe Sportif Pour Personnes en Surpoids

Qui est le Groupe Sportif Pour Personnes en Surpoids ?

Créé en 2012, le Groupe Sportif Pour Personnes en Surpoids dépend des Medizinische Sport Gruppen für Personen mit Orthopädischen & Metabolischen Störungen (MSGOM) qui sont une organisation à but non-lucratif. Des cours d'activité physique sont proposés pour les personnes en surpoids et obèses.

Offre proposée en matière d'activité physique

Le Groupe Sportif Pour Personnes en Surpoids offre des cours hebdomadaires d'activités physiques qui sont adaptés aux capacités des participants et à leurs morphologies. Les cours ont pour objectif de changer le comportement des participants afin qu'ils soient plus actifs ce qui pourrait induire une perte de poids.

Types d'exercices proposés

Les exercices comprennent de l'endurance, de la musculation, des jeux de balles et de la relaxation. L'intensité et le niveau de difficulté des exercices sont adaptés aux capacités de chaque participant (par ex. les mouvements sont adaptés pour éviter les douleurs articulaires). Toutes les activités sont supervisées par des personnes spécialisées et diplômées.

Qui peut participer ?

Toutes les personnes concernées par le surpoids ou l'obésité peuvent participer. Une consultation médicale à la Clinique du Sport est nécessaire avant le premier cours. Cette consultation, qui inclut une anamnèse et une épreuve d'effort pour évaluer les capacités physiques du patient, permet au médecin d'autoriser le patient à participer en toute sécurité aux activités physiques.

Quand et où se tiennent les séances ?

	Préparation physique générale	Lundi 18h00 - 19h30	Hall des Sports Lycée Technique Ecole de Commerce et Gestion Geesseknäppchen - Luxembourg
	Aquagym	Jeudi 19h00 - 20h00	Complexe Sportif Belair Luxembourg

MSGOM

Medizinische Sport-Gruppen für Personen mit Orthopädischen & Metabolischen Störungen

Informations et inscription

Dr. Thomas Thünenkötter



+352 4411-7333



thuenekoetter.thomas@chl.lu



www.chl.lu/clinique-du-sport

Patrick Meneguz



+352 691 165 956



patrick.meneguz@education.lu

Quels sont les coûts ?

Les coûts sont de 50 € par an.