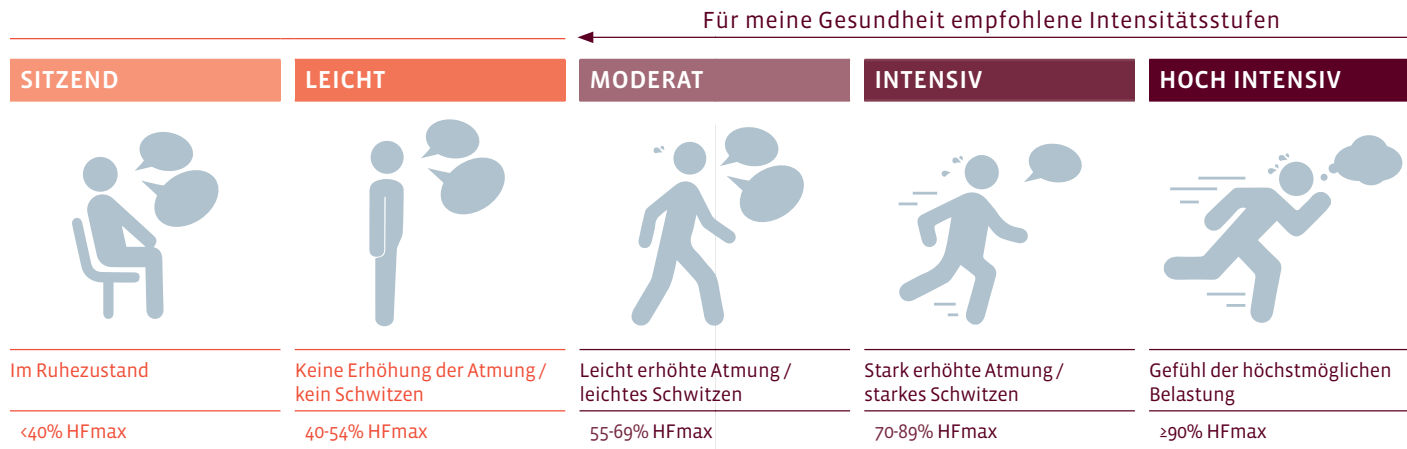


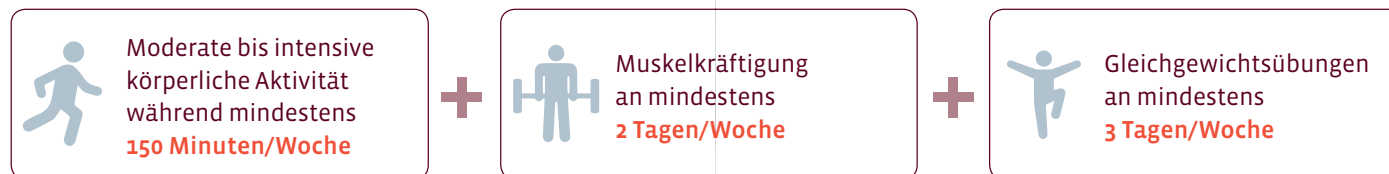
## Einige Definitionen und Empfehlungen

Wie intensiv ist meine körperliche Aktivität? \*



HFmax: maximale Herzfrequenz

Was sind die Mindestempfehlungen zur Ausübung körperlicher Aktivität für die Gesundheit bei Erwachsenen? \*\*



### Einige Empfehlungen

- Mindestens **30 Minuten** mäßige bis intensive Aktivitäten an mindestens **5 Tagen/Woche**
- Wählen Sie körperliche Aktivitäten, welche Sie mögen - und trainieren Sie mit Freunden oder Familie
- Führen Sie körperliche Aktivitäten in Ihrem eigenen Tempo aus
- Steigern Sie die Intensität schrittweise und abhängig von Ihrem Leistungsvermögen

**!** Bei chronischen Erkrankungen besuchen Sie das Portal [www.sport-sante.lu](http://www.sport-sante.lu) und fragen Sie Ihren Arzt um Rat



\* Basierend auf der Studie von Thornton et al. Physical Activity Prescription: A Critical Opportunity to Address a Modifiable Risk Factor for the Prevention and Management of Chronic Disease: A Position Statement by the Canadian Academy of Sport and Exercise Medicine. Br J Sports Med. 2016;50(18):1109-14.

\*\* Nach den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation, Global recommendations on physical activity for health, 2010.

## Organisationen, welche therapeutische körperliche Aktivitäten anbieten

### Schlaganfall



**Blötz**  
68, rue du Château, L – 3217 Bettembourg  
Tel. 621 88 00 88 | info@bletz.lu | www.bletz.lu

### Krebs



**Association Luxembourgaise des Groupes Sportifs Oncologiques**  
23, rue de Steinsel, L – 7395 Hunsdorf  
Tel. 691 12 12 07 oder Tel. 691 25 00 28  
info@sportifsoncologiques.lu | www.sportifsoncologiques.lu



**Europa Donna Luxembourg**  
BP 818, L – 2018 Luxembourg  
Tel. 621 47 83 94 | europadonna@pt.lu | www.europadonna.lu



**Fondation Cancer**  
209, rte d'Arlon, L – 1150 Luxembourg  
Tel. 45 30 331 | fondation@cancer.lu | www.cancer.lu

### Diabetes



**Maison du Diabète de l'Association Luxembourgeoise du Diabète**  
143, rue de Mühlenbach, L-2168 Luxembourg-Eich  
Tel. 48 53 61 | diabete@pt.lu | www.ald.lu

### Herz-Kreislauf-Erkrankungen



**Association Luxembourgaise des Groupes Sportifs pour Cardiaques**  
BP 1366 L – 1013 Luxembourg  
Tel. 621 49 65 93 | contact@algsc.lu | www.algsc.lu

### Neurologische Erkrankungen



**Back To Sport**  
1, rue Raoul Follereau, L – 8240 Luxembourg  
Tel. 661 646 464 | contact@backtosport.lu | www.backtosport.lu



**Multiple Sclérose Lëtzebuerg**  
MS-Day Center – Um Bill, Maison 1, L – 7425 Bill  
Tel. 40 08 44 | mslux@pt.lu | www.msweb.lu



**Parkinson Luxembourg**  
Centre Parkinson « La Tulipe »  
Domaine Schaefer, 16, rue des Champs, L – 3348 Leudelange  
Tel. 23 69 84 51 | info@parkinsonlux.lu | www.parkinsonlux.lu

### Psychosomatische Erkrankungen



**APGS - Prévention et gestion du stress chronique**  
Tel. 691 210 099 | info@centre-de-ressources.org  
www.centre-de-ressources.org



### Seltene Krankheiten

**ALAN – Maladies Rares Luxembourg**  
17, op Zaemer (ZAE Robert Steichen), L – 4959 Bascharage  
Tel. 266 122-1 | info@alan.lu | www.alan.lu



### Übergewicht/Obesität

**Gesond Diddeleng – De Wibbel, Service santé scolaire**  
16, rte de Bettembourg, L – 3424 Dudelange  
Tel. 51 61 21 575 | gesonddiddeleng@dudelange.lu  
www.dudelange.lu | www.facebook.com/gesonddiddeleng



### Medizinische Sport-Gruppen für Personen mit Orthopädischen & Metabolischen Störungen

Groupe Sportif pour adolescents ou personnes en surpoids | CHL – Clinique d'Eich  
Tel. 4411-7333 | patrick.msgom@gmail.com  
www.chl.lu/fr/dossier/groupe-sportif-pour-personnes-en-surpoids



### Movin' Kids, Ville de Luxembourg

Service des sports de la VdL  
5, rue de l'Abattoir, L – 1111 Luxembourg  
Tel. 4796-4401 | sports@vdl.lu | www.vdl.lu  
Service médical des écoles de la VdL  
20, rue du Commerce, L – 1351 Luxembourg  
Tel. 4796-2948 | sports@vdl.lu | www.vdl.lu



### Orthopädische Beschwerden

**Gesond Diddeleng – De Wibbel, Service santé scolaire**  
16, rte de Bettembourg, L – 3424 Dudelange  
Tel. 51 61 21 575 | gesonddiddeleng@dudelange.lu  
www.dudelange.lu | www.facebook.com/gesonddiddeleng



### Medizinische Sport-Gruppen für Personen mit Orthopädischen & Metabolischen Störungen

1. Luxemburger Hüft- und Kniesportgruppe  
Clinique du Sport | Clinique d'Eich  
Tel. 4411-7201 | luxhsg@gmail.com  
www.chl.lu/fr/dossier/luxemburger-huft-und-kniesportgruppe  
1st return-to-sports group Luxembourg  
Clinique du Sport – Clinique d'Eich  
Tel. 4411-7201 | kine.eich@chl.lu  
www.chl.lu/fr/dossier/premier-groupe-luxembourgeois-de-reprise-du-sport



### Sport-Santé

Fondation Norbert Metz, 76, Rue d'Eich, L-1460 Luxembourg  
Tel. +352 26970-849 | contact@sport-sante.lu  
www.sport-sante.lu



### Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé

1b, rue Thomas Edison, L-1445 Strassen, Luxembourg  
Tél. +352 27 72 01 23 | contact@flass.lu | www.flass.lu

## www.sport-sante.lu

Die Übung regelmäßiger körperlicher Aktivität hat einen positiven Einfluss auf die Prävention und Behandlung vieler chronischer Krankheiten.

### Mehr als 65 Übungsstunden körperlicher Aktivität werden jede Woche von den Sport-Santé Partnern angeboten\*.

Die Kurse werden von Fachleuten beaufsichtigt und den Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst.

	Schlaganfall	Krebs	Diabetes	Herz-Kreislauf-Erkrankungen	Neurologische Erkrankungen	Psychosomatische Erkrankungen	Seltene Krankheiten	Übergewicht/Obesität	Orthopädische Beschwerden
Aquafitness		✓		✓	✓		✓	✓	
Boxen					✓				
Fahrrad				✓					
Tanz / Zumba		✓					✓		
Gymnastik		✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓
Kinderspiele		✓						✓	
Joggen		✓							
Nordic wWalking		✓		✓				✓	✓
Multi-Sport		✓						✓	✓
Muskeltraining		✓		✓	✓				
Schwimmen				✓			✓	✓	
Boule-Spiel / Boccia	✓						✓		
Wandern				✓					
Entspannungsgymn. (Yoga, Qi-Gong, etc.)		✓		✓	✓	✓	✓		

\* Änderungen vorbehalten