Fédération
sport santé

Mit Bewegung besser leben – trotz Krankheit.



Beweegung, liew besser trotz Krankheet.

Erhalten oder verbessern Sie Ihre Gesundheit, Ihre Lebensqualität, Ihre Energie und Ihr Selbstvertrauen durch eine körperliche Aktivität, die an Ihre persönliche Situation angepasst ist.

Körperliche Aktivität: eine Säule Ihrer Gesundheit

Auch mit einer chronischen Erkrankung ist körperliche Aktivität möglich und oft sogar vorteilhaft.

Regelmäßige Bewegung hilft dabei,



- das Wohlbefinden und die Lebensqualität zu verbessern
- die Selbstständigkeit im Alltag zu erhalten
- Beweglichkeit, Gleichgewicht, Koordination und Ausdauer zu fördern
- den Körper zu stärken
- das Risiko von Rückfällen und Komplikationen zu verringern
- Müdigkeit zu reduzieren
- Angstzuständen und Depressionen entgegenzuwirken

Heute sind Sport und körperliche Aktivität ein fester Bestandteil der Behandlung vieler Erkrankungen.

Jede Bewegung zählt!

Schon eine moderate und schrittweise gesteigerte körperliche Aktivität bringt konkrete gesundheitliche Vorteile.

Die Gesundheitssport-Aktivitäten ermöglichen Ihnen, sich sicher und entsprechend Ihren Fähigkeiten und Zielen körperlich zu betätigen.

Sie machen in Ihrem eigenen Tempo Fortschritte in einer unterstützenden Umgebung, gemeinsam mit Menschen, die Ihren Weg verstehen und alltäglich ähnliche Herausforderungen meistern.

Bewegen Sie sich mit Zuversicht

Man muss nicht sportlich sein, um anzufangen.

Mehr als 150 Stunden angepasster körperlicher Aktivität werden wöchentlich in Luxemburg von unseren Mitgliedern angeboten:

Krebs

www.algso.lu

www.cancer.lu

www.thinkpinklux.com

Kardiometabolische und vaskuläre Erkrankungen

www.ald.lu

www.msgom.lu

www.haerzsport.lu

www.bletz.lu

Neurologische Erkrankungen

www.msl.lu

www.parkinsonlux.lu

Seltene Krankheiten

www.alan.lu

Eingeschränkte Mobilität

www.backtosport.lu

Orthopädische Probleme

www.msgom.lu

Psychische Gesundheit

www.association-erasme.lu

Empfehlungen zur körperlichen Aktivität für eine Person mit einer chronischen Erkrankung*

150 - 300 Min.
körperliche Aktivität
pro Woche

+

Muskelkräftigung
2x pro Woche

+

Gleichgewichtsübungen
3x pro Woche
(ab 65 Jahren)

* Gemäß den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 2020.

Beispiele für körperliche Aktivitäten, die auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind:
Entdecken Sie die an Ihre Situation angepassten Aktivitäten auf underer Webseite →



Die Kurse :

- werden von qualifizierten Fachkräften betreut
- sind an Ihre körperliche Verfassung angepasst
- finden in einer unterstützenden und motivierenden Atmosphäre statt
- sind für alle Leistungsniveaus geeignet

Die dargestellten Aktivitäten dienen als Beispiele und sind nicht für jede gesundheitliche Situation und an jedem Standort verfügbar.

Intensitätsstufen für körperliche Aktivität**

← Für meine Gesundheit empfohlene Intensitätsstufen →

Bewegungsarm	Leicht	Moderat	Intensiv	Maximal
Im Ruhestand < 40% HFmax	Keine Erhöhung der Atmung / kein Schwitzen 40-54% HFmax	Leicht erhöhte Atmung / leichtes Schwitzen 55-69% HFmax	Stark erhöhte Atmung / starkes Schwitzen 70-89% HFmax	Gefühl der höchst-möglichen Belastung ≥ 90% HFmax

HFmax : maximale Herzfrequenz (226 – Ihr Alter für Frauen) (220 – Ihr Alter für Männer)

** 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)

Machen Sie den ersten Schritt

zu einem aktiveren Leben.

Entdecken Sie die an Ihre Situation angepassten körperliche Aktivitäten auf www.sport-sante.lu und lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.



Die Fédération Sport Santé vereint luxemburgische Organisationen, die therapeutische körperliche Aktivitäten für Menschen mit chronischen Krankheiten anbieten. Sie koordiniert, entwickelt und fördert Gesundheitssport in Luxemburg.

+352 26 97 95 I contact@sport-sante.lu I www.sport-sante.lu

@sportsante.lu

Gefördert durch:

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé et de la Sécurité sociale

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports

Mit Unterstützung von:

CMCM
ÄR GESONDHEETSMUTUELLE
ZANTER 1956

©2026/10/DE