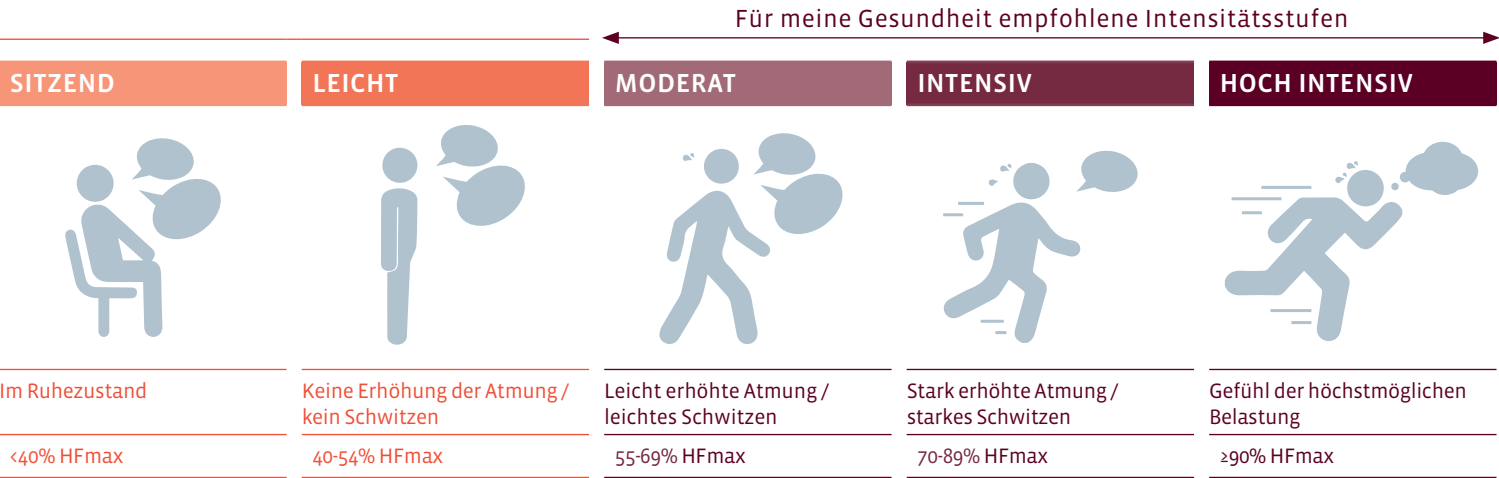


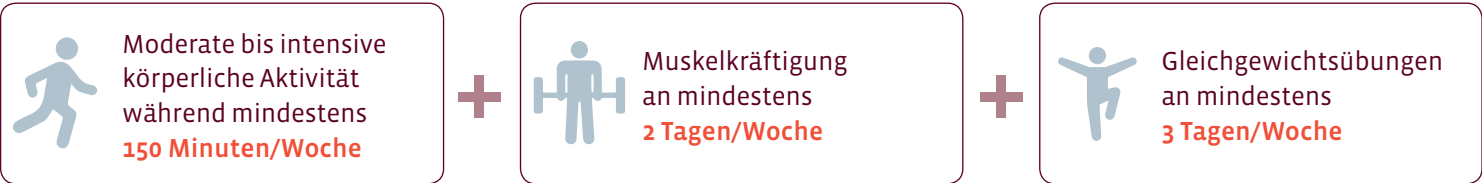
Einige Definitionen und Empfehlungen

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** 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.

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

Krebs
**Association Luxembourgeoise 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 Luxembourgeoise 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 Sklerose 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
**3, rte d'Arlon, L-8009 Strassen | contact@flass.lu**
www.flass.lu

Die Ausübung 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				✓					
	Entspannungsgym. (Yoga, Qi-Gong, etc.)		✓		✓	✓	✓	✓		

* Änderungen vorbehalten