



## Information

Tel.: 2888-6363

Fax.: 2888-4949

Email: [pia.michels@hopitauxschuman.lu](mailto:pia.michels@hopitauxschuman.lu)

[www.gesondheetszentrum.lu](http://www.gesondheetszentrum.lu)

[www.gesondheetszentrum.lu/blog/](http://www.gesondheetszentrum.lu/blog/)

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ  
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG  
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION



## ENTRÉE: 44 RUE D'ANVERS

ACCÈS DU PARKING SOUS-TERRAIN DE LA ZITHAKLINIK :  
VEUILLEZ MONTER AVEC L'ASCENSEUR AU NIVEAU -2 À PARTIR DU  
PARKING. À LA SORTIE DE L'ASCENSEUR PRENEZ LE COULOIR DE  
GAUCHE, EN SORTANT DE CE BÂTIMENT VOUS ÊTES EN FACE D'UN  
BÂTIMENT BLEU AVEC UNE PORTE D'ENTRÉE EN BOIS DANS LEQUEL  
IL FAUT ENTRER POUR MONTER AU 3<sup>E</sup> ÉTAGE À L'ACCUEIL DU ZI-  
THA GESONDHEETS ZENTRUM / SERVICE DE MÉDECINE PRÉVENTIVE.



Woche	TAG	Inhalt der Einheiten
1. Woche	Montag	<b>Ausdauer:</b> Technisches Training (Wandspinnen) 1. 10-15 min allgemeines Aufwärmen 2. Technisches Training (Wandspinnen, Mobilisation und Koordination) 3. 10-20 Minuten Sitzen, Mobilisation und Koordination 4. Ausdauer
	Mittwoch	<b>Kraft:</b> Funktionstraining (Krafttraining) 1. 15 min allgemeines Aufwärmen 2. Funktionstraining (Krafttraining) ohne Geräte, 10-15 Wiederholungen, 3x pro Woche 3. Ausdauer und Koordination
Freitag		<b>Ausdauer:</b> Technisches Training (Wandspinnen) 1. Aufwärmen mit Mobilisation, Koordination und Jogging 2. Technisches Training: gerader Fußtritt, Mobilisation und Koordination 3. Gerichte Bewegung 10-20 min in 1 min A1- 1 min A2 4. Ausdauer und Koordination
	Samstag	<b>Koordination mit Bällen und Entspannung:</b> 1. Kennenlernen und allgemeines Aufwärmen mit Bällen 2. Koordinationstraining mit den Bällen 3. Mobilisation: Hals, Handgelenke, Schultern, Hüfte, Knie, Fußgelenke 4. Stretching der Hauptmuskulgruppen
2. Woche	Montag	<b>Ausdauer Radengometer:</b> 1. Aufwärmen



## Coaching Gesundheitssport: individuelle Beratung, Begleitung und Anleitung

Sie wollen sich bewegen und etwas für Ihre Gesundheit tun? Wissen jedoch nicht, wie es angehen, aufbauen oder optimieren?

Mit unserem individuellen Coaching für Gesundheitssport können wir Ihnen dabei helfen und Sie unterstützen.

### Für

- Personen jeden Alters
- Personen jeden Trainingszustands

## Programm, Didaktik & Methodik

Im Erstgespräch wird auf Sie und Ihre Bedürfnisse, Möglichkeiten und Motive eingegangen. Gemeinsam mit Ihnen wird ein Ziel festgelegt, welches die Grundlage für Ihren individuellen Trainingsplan darstellt.

Bei Wunsch sind neben der Trainingsberatung und der Erstellung des Trainingsplanes auch die Begleitung während des Trainingsprozesses bzw. eigene, angeleitete Trainingseinheiten möglich.

## Termine und Zeitumfang

nach Vereinbarung

### Sprache

deutsch, luxemburgisch, (je nach Bedarf)

### Anmeldung

Einzelpersonen und Kleingruppen bis zu 3 Personen  
Tel.: 28 88-6363 Fax.: 28 88-4949

Email: pia.michels@hopitiauxschuman.lu

### Leitung

Diplom Sportlehrer und Sporttherapeut

### Preis

30€/h pro Person zu dritt, 45€/h pro Person zu zweit und 80€/h für die Einzelperson

wird nicht von der Krankenkasse erstattet