



**GESUNDHEITSSPORT  
FITNESS 60+**

**Information und Anmeldung**

Tel.: 2888-6363

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**



**EINGANG: 44 RUE D'ANVERS**

ZUGANG AUS DEM UNTERIRDISCHEN PARKING DER ZITHAKLINIK :  
BITTE NEHMEN SIE DEN LIFT BIS ZUM STOCKWERK -2. AUS DEM LIFT  
GEHEN SIE NACH LINKS. BEIM AUSGANG SEHEN SIE EIN BLAUES GE-  
BÄUDE. IN DIESEM NEHMEN SIE DEN LIFT BIS AUF DEN 3T STOCK ZUM  
EMPfang DES ZITHAGESONDHEETSZENTRUM/PRÄVENTIV MEDIZIN





## Fitness 50+

### Leben mit Leben füllen

Es kommt nicht nur darauf an, Lebensjahre hinzuzugewinnen, sondern ebenso die Lebensjahre lebenswert zu gestalten. Hierzu gehört eine entsprechende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Adäquates körperliches Training ist bis ins hohe Alter möglich und wirksam: es stärkt die individuellen Ressourcen und reduziert die Risikofaktoren. Dies wirkt sich sowohl auf die körperliche Gesundheit als auch auf die Lebensqualität aus: je besser der Fitnesszustand ist, umso mehr können Unabhängigkeit und vielseitige Lebensgestaltung erhalten bleiben.

### Für

- Personen ab 50 ohne Risikofaktoren
- Personen jeden Trainingszustandes
- Personen mit Risikofaktoren wie Herz-Kreislaufkrankungen, Blutdruckproblemen, erhöhten Blutfettwerten, erhöhter Zuckerspiegel, Übergewicht, Stress.



## Programm, Didaktik & Methodik

Fitness 50+ ist eine altersgruppenorientierte Gymnastik, deren Übungen selbstständig zuhause wiederholt werden können. Der Kurs beinhaltet das Training von

- Koordination
- Beweglichkeit
- Kraft
- Ausdauer.

Ziel des Kurses ist die Gesundheitsförderung und Prävention. Der Fokus liegt hierbei einerseits auf der Verbesserung bzw. der Aufrechterhaltung der individuellen Leistungsfähigkeit, andererseits auf der Minimierung altersbedingter Einbußen.



## Termine und Zeitumfang

6 oder 12 Einheiten à 60 Minuten immer Donnerstags, von 14:30 bis 15:30 Uhr ausser Schulferien

### Anmeldung

Tel.: 28 88-6363

Fax.: 28 88-4949

Email: pia.michels@hopitauxschuman.lu

### Leitung

Diplom-Sportlehrer und Sporttherapeut

### Preis

6 Einheiten à 120€; 12 Einheiten à 220€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet