

1st Return-to-Sports Group Luxembourg

Was ist die 1st Return-to-Sports Gruppe Luxembourg?

Die 1st Return-to-Sports Gruppe Luxembourg, gegründet 2014, ist eine gemeinnützige Organisation mit mehreren Zielen: Hilfestellung für Athleten nach Verletzungen, damit sie zu früherer Stärke in ihren Sportarten zurückzufinden; Verminderung der Wiederverletzungsgefahr; Informationen zu den Übungen zur Verletzungsprävention.

Angebot

Die 1st Return-to-Sports Gruppe Luxembourg bietet wöchentliche Trainingseinheiten an, welche an die Fitness sowie die Anforderungen der jeweiligen Sportart angepasst sind. Das Ziel dieser Gruppe ist die sichere Rückkehr zur Sportausübung.

Welche Arten von Übungen werden angeboten?

Die Übungen beinhalten das Laufen, Sprinten, Richtungswechsel, Koordinationsübungen, Springen und Plyometrie, neuromuskuläre Kontrolle und sportspezifische Übungen. Die Intensität und Schwierigkeit der Übungen werden dabei den Patienten und ihren Sportarten angepasst. Alle Übungen werden von ausgebildeten Sportphysiotherapeuten überwacht.

Wer darf teilnehmen?

Jeder, der von einer Sportverletzung betroffen ist und wieder zu seiner Sportart sicher zurückkehren will. Ein Attest des Arztes ist vor der ersten Einheit erforderlich. Ausreichende Stärke- und Stabilitätswerte sind ebenfalls vor der ersten Einheit erforderlich – besonders für Patienten mit Kreuzbandrissen.



Informationen & Anmeldung

Herr Jérôme Pauls
Dr. Christian Nührenböcker
Clinique du Sport
CHL - Clinique d'Eich



+352 4411-7201



pauls.jerome@chl.lu



nuehrenboerger.christian@chl.lu



www.chl.lu/clinique-du-sport

Wie hoch sind die Kosten?

Die Kosten belaufen sich auf 100 € für 12 Einheiten.

Wo und wann werden die Übungsstunden stattfinden?



Allgemeines
Körpertraining

Mittwoch
18:00 bis 19:30 Uhr

Sporthalle
Lycée Technique Ecole de Commerce et Gestion
Geesseknäppchen - Luxembourg