

# ALAN - Maladies Rares Luxembourg

## Was ist die „ALAN - Maladies Rares Luxembourg“?

Die „ALAN - Maladies Rares Luxembourg“ wurde 1998 als gemeinnütziger Verein mit dem Ziel gegründet, Personen mit neuromuskulären Erkrankungen und deren Familien zu unterstützen. Im Jahr 2005 begann der Verein ALAN - Maladies rares Luxembourg damit, die Personen mit seltenen Krankheiten zu unterstützen. Das Hauptziel von „ALAN“ ist die Verbesserung der Lebensqualität seiner Mitglieder.

## Angebot

ALAN - Maladies Rares Luxembourg bietet wöchentliche Wasseraktivitäten an (Gruppe namens „Zesummen an d'Schwemm“) und Yoga, welche an den Fitnessstand der Teilnehmer angepasst sind. Zu den Zielen dieser Gruppe gehören die Lockerung des Muskeltonus sowie die Verbesserung des Gleichgewichts, der Fitness und des Wohlbefindens durch adaptierte Übungen.



## Welche Übungen werden angeboten?

Ein Aquaerobic-Kurs wird für Erwachsene angeboten. Die Intensität und Durchführung der Übungen sind dabei an die physischen Kapazitäten der Teilnehmer angepasst. Der Aquaerobic-Kurs wird von Physiotherapeuten und/oder diplomierten Trainern überwacht. Während des Erwachsenenkursus findet parallel ein Kurs für Kinder statt, bei dem zwei Physiotherapeuten mit den Kindern zusammen arbeiten, um deren Gelenks- und Muskelversteifungen aufzulösen und zu entspannen. Die Präsenz von mindestens einem Elternteil ist dabei notwendig. Ein Rettungsschwimmer ist jederzeit anwesend, um die Sicherheit im Schwimmbad zu gewährleisten. Vor und nach den Trainingseinheiten sind freiwillige Mitarbeiter von ALAN im Schwimmbad anwesend, um eventuell benötigte Hilfe zu leisten.

## Wer darf teilnehmen?

Jeder der von einer seltenen Krankheit betroffen ist, darf sich den Gruppen anschließen.

## Wo und wann werden die Einheiten stattfinden?

	<b>Yogaklassen</b>	Mittwoch 17.30 bis 18.30 Uhr	Mamerhaff Mamer
	<b>Aquaerobic</b>	Donnerstag 17.00 bis 19.00 Uhr	Piscine du Rehacenter Luxembourg



## Informationen & Anmeldungen

ALAN - Maladies Rares Luxembourg  
17, op Zaemer (ZAE Robert Steichen)  
L-4959 Bascharage

 +352 266 112-1

 [info@alan.lu](mailto:info@alan.lu)

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

## Wie hoch sind die Kosten?

Der jährliche Beitrag beläuft sich auf 15 € pro Person oder 20 € pro Familie.