

# La maison du diabète

## Wer sind die ALD und die “Maison du Diabète”?

Die Luxemburgische Diabetes Vereinigung (ALD) ist eine gemeinnützige Vereinigung mit dem Zweck, die von Diabetes betroffenen Personen sowie deren Umfeld über die Krankheit zu informieren und zu unterrichten. Das “Maison du Diabète” ist eine offene Struktur der ALD, welches im Einvernehmen mit dem Gesundheitsministerium erschaffen wurde. Das Haus ist offen für alle von Diabetes betroffenen Personen. Hier können die Betroffenen eine individuelle persönliche Beratung erhalten, an Gruppensitzungen oder an angepassten körperlichen Aktivitäten teilnehmen.



## Angebot körperlicher Aktivitäten

Die ALD bietet 2-mal wöchentlich sportliche Übungsstunden für Personen an, welche von Diabetes oder Prädiabetes betroffen sind. Die Übungsstunden sind dabei an die Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst und werden von einem diplomierten Trainer durchgeführt. Die Begleitung der Teilnehmer wird dabei in Zusammenarbeit mit weiteren Gesundheitsexperten des „Maison du Diabète“ durchgeführt.

## Welche Sportaktivitäten werden angeboten?

Die angepassten Übungsstunden sind sowohl vielfältig, als auch machbar und aufbauend.

Sie setzen sich aus verschiedenen Arten von Übungen zusammen:

- kardiovaskuläre Übungen für die Ausdauer,
- Kraftübungen,
- Dehnungs- und Entspannungsübungen.

Die Übungen sind zudem an die körperlichen Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst (z.B. Anpassung der Wiederholungen, des Tempos, der Belastung, etc.).

## Wer darf teilnehmen?

Jeder, der von Diabetes oder Prädiabetes betroffen ist, darf teilnehmen - außer es besteht eine medizinische Kontraindikation.

## Wo und wann werden die Übungsstunden stattfinden?



Gymnastik

Montag 10:00 bis 11:00  
Mittwoch 17:00 bis 18:00

CESAP  
53, route d'Arlon  
L-1140 Luxembourg

## Informationen & Kontakte

Maison du diabète de l'Association  
Luxembourgeoise du Diabète (ALD)  
143 rue de Mühlenbach  
L-2168 Luxembourg-Eich



+352 48 53 61



[diabete@pt.lu](mailto:diabete@pt.lu)



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

## Wie hoch sind die Kosten?

5€ pro Einheit für Mitglieder (50€ pro Trimester)  
10€ pro Einheit für Nicht-Mitglieder (100€ pro Trimester)