

Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques

Section "Centre"

Was ist die ALGSC?

Die "Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques" (ALGSC) wurde 1984 gegründet und ist eine gemeinnützige Organisation, welche in drei regionale Sektionen eingeteilt ist: Süden, Zentrum und Norden. Die Hauptziele der ALGSC sind das Informieren der Herzpatienten und der allgemeinen Bevölkerung über kardiovaskuläre Themen und, im Speziellen, das Anbieten verschiedener Sportaktivitäten zur Verbesserung der Prognose und Lebensqualität.

Angebot

ALGSC bietet wöchentlich mehr als 17 Trainingsstunden an. Die Trainingsstunden sind an Personen mit Herzkrankheiten angepasst. Das Ziel der verschiedenen Gruppen ist die Verbesserung der körperlichen Fitness sowie des Wohlbefindens durch angepasstes Training, und somit die Risikominderung für weitere Herzprobleme.

Welche Sportaktivitäten werden angeboten?

Eine Vielzahl von Aktivitäten wird in der ALGSC Sektion "Zentrum" angeboten: allgemeine Gymnastik, Schwimmen, Aquaerobic, Nordic Walking, Hiking und Radfahren. Die Intensität und Schwierigkeit der Übungen werden den Leistungen der Teilnehmer angepasst. Alle Aktivitäten werden von Physiotherapeuten und/oder speziell geschulten Trainern überwacht. Allgemeine Gymnastik, Schwimmen und Aquaerobic werden von einem Arzt und einer Krankenschwester mit Reanimationsausrüstung und EKG begleitet. Bei der allgemeinen Gymnastik werden Herzfrequenz und Blutdruck vor jedem Training gemessen.

Wer darf teilnehmen?

Alle Patienten mit der Vorgeschichte einer Herzerkrankung (koronare Herzkrankheit, Kardiomyopathie, Herzinsuffizienz, Herzklappenerkrankung) oder Patienten mit Risikofaktoren für kardiovaskuläre Erkrankungen (z.B. Diabetes) dürfen teilnehmen. Die Teilnehmer sollten durch ihren Kardiologen oder Arzt überwiesen werden. Selbstverständlich sollte keine Kontraindikation für Sporttreiben vorliegen.

Wo und wann werden die Einheiten stattfinden?



Nordic Walking

Montag - 14:30 Uhr
Freitag - 10 Uhr

Verschiedenen Orten



Aquaerobic

Donnerstag
19 bis 20 Uhr

Sportkomplex Belair
Luxemburg



Schwimmen

Dienstag
19 bis 20 Uhr

Sportkomplex Belair
Luxemburg



Radfahren

Nach Wetterlage angeboten



Gymnastik

Mittwoch
18 bis 19 Uhr
19 bis 20 Uhr

Sportkomplex Belair
Luxemburg



Hiking

Nach Wetterlage angeboten



Informationen & Anmeldungen

Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques

BP 1366

L-1013 Luxembourg



+352 621 496 593



contact@algsc.lu



www.algsc.lu

Kontakt:

4, rue Barblé

Service de Cardiologie du C.H.L

(Dr. Delagardelle, M. Feiereisen)

L-1210 Luxembourg

Wie hoch sind die Kosten?

Die jährlichen Kosten belaufen sich auf 15 € pro Person um Mitglied der Organisation zu werden, sowie weitere 35 € zur Teilnahme an den Aktivitäten.



ŒUVRE

Nationale de Secours
Grande-Duchesse Charlotte



LUXEMBOURG
INSTITUTE
OF HEALTH
RESEARCH DEDICATED TO LIFE