

Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques

Section "Nord"

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?

Seit 2002 wird eine Vielzahl von Aktivitäten in der ALGSC Sektion "Norden" angeboten: allgemeine Gymnastik, Krafttraining, 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?



Krafttraining

Montag
16 bis 17 Uhr
17 bis 18 Uhr

Centre Sportif du
Deich
Ettelbrück



Gymnastik

Dienstag
17:30 bis 18:30 Uhr
18:30 bis 19:30 Uhr

Lycée Technique
Privé Ste. Anne
Ettelbrück



**Präventive
Gymnastik**

Mittwoch
17 bis 18 Uhr

Lycée Technique
Ettelbrück



Aquaerobic

Mittwoch & Freitag
15:45 bis 17:00 Uhr
Lycée Technique
Ettelbrück



Nordic walking

Samstag
8:45 bis 10:00 Uhr
10:00 bis 11:00 Uhr
Verschiedenen
Orten



Radfahren

Nach Wetterlage angeboten



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