

Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques (ALGSO)

Was ist ALGSO?

Die „Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques“ (ALGSO) wurde 2009 als gemeinnütziger Verein mit folgenden Zielen gegründet: Informieren der Allgemeinheit und der Patienten über Krebserkrankungen, sowie insbesondere Schaffung eines Angebotes diverser Sportsaktivitäten für Krebspatienten, um deren Lebenserwartung und –qualität zu verbessern.

Angebot an körperlichen Aktivitäten

Seit 2009 bietet ALGSO wöchentlich körperliche Übungsstunden (mehr als 9 Stunden) an, welche an die Fitness der Teilnehmer angepasst sind. Das Ziel der Trainingsgruppen ist die Verbesserung der körperlichen Fitness und des Wohlbefindens durch angepasste Übungen.









Welche Arten von Übungen werden angeboten?

Die ALGSO bietet vier verschiedene Aktivitäten für Erwachsene an: Krafttraining, Gymnastik, Aquaerobic und Joggen. Eine Spielstunde für Kinder wird zudem in Zusammenarbeit mit der „Fondatioun Kriibskrank Kanner“ angeboten. Die Intensität und die Schwierigkeit der Übungen werden den Leistungen der Teilnehmer angepasst. Jede Aktivität wird von diplomierten Trainern überwacht. Ein Rettungsschwimmer ist für die Aquaerobic-Stunden anwesend, um die Sicherheit der Teilnehmer zu gewährleisten.

Wer darf teilnehmen?

Jeder, der von einer Krebserkrankung betroffen ist, darf sich den Gruppen anschließen. Die Patienten sollten aber vorab die Rückkehr zum Sport mit ihrem Arzt abklären.

Wo und wann werden die Trainingseinheiten abgehalten?

	Zumba	Monday 8 to 9pm	Hall sportif 239, rue de Rollingergrund Luxembourg		Gymnastik	Mittwoch 19.45 bis 21.00 Uhr	Lycée Technique Privé Ste. Anne Ettelbrück
	Krafttraining	Dienstag & Donnerstag 18.45 bis 20.15	Salle de fitness Campus Gesesseknäppchen - Luxembourg		Spiele (für Kinder)	Donnerstag 13.30 bis 15.00 Uhr	Fondatioun Kriibskrank Kanner Strassen
	Joggen	Dienstag 19.00 bis 20.00 Uhr			Aquaerobic	Freitag 20.00 bis 21.00 Uhr	Rehazenter Luxembourg
	Krafttraining	Mittwoch 18.30 bis 20.30 Uhr	Thermalbad Mondorf-les-Bains				
	Aquaerobic						



Information & Anmeldung

Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques—ALGSO

23, rue de Steinsel

L - 7395 Hunsdorf



+352 691 12 12 07 oder +352 691 25 00 28



info@sportifsoncologiques.lu



<http://www.sportifsoncologiques.lu>

Wie hoch sind die Kosten?

Die jährlichen Kosten belaufen sich auf 30 €.