

# Sportgruppe für Übergewichtige

## Was ist die Sportgruppe für Übergewichtige?

Die Sportgruppe für Übergewichtige, welche im Jahr 2012 gegründet wurde und der "Medizinische Sport Gruppen für Personen mit Orthopädischen & Metabolischen Störungen" (MSGOM) angehört, ist eine gemeinnützige Organisation. Sie bietet körperliche Aktivitäten für übergewichtige und fettleibige Personen an.

## Angebot

Die Sportgruppe für Übergewichtige bietet Trainingseinheiten an, welche speziell an die Fitness und die Körperzusammensetzung der Teilnehmer angepasst sind. Ziel dieser Gruppe ist die Verhaltensänderung der Teilnehmer durch erweiterte körperliche Aktivität, was gleichzeitig beim Abnehmen helfen kann.

## Welche Arten von Übungen werden angeboten?

Die Übungen beinhalten aerobes Training, Krafttraining, (Ball-)Spiele und Entspannungsübungen. Die Intensität der Übungen sowie deren Durchführungsbedingungen werden an die Fähigkeiten der Patienten angepasst (z.B. angepasste Bewegungen zur Vermeidung von Gelenkschmerzen). Die Einheiten werden von erfahrenen Physiotherapeuten und Athletiktrainern überwacht und durchgeführt.

## Wer darf teilnehmen?

Jeder, wer von Übergewicht oder Adipositas betroffen ist, darf an diesen körperlichen Aktivitäten teilnehmen. Vor der ersten Einheit ist jedoch eine medizinische Untersuchung in der Clinique du Sport notwendig. Diese Untersuchung, welche eine Anamnese und einen Belastungstest zur Abklärung der sportlichen Fähigkeit beinhaltet, ermöglicht dem Arzt die risikofreie Zulassung des Patienten zur körperlichen Aktivität.

## Wo und wann werden die Trainingseinheiten



**Allgemeines  
Körpertraining**

Montag  
18:00 bis 19:30 Uhr

Sporthalle  
Lycée Technique Ecole de Commerce et Gestion  
Geesseknäppchen - Luxemburg



**Aquaerobic**

Donnerstag  
19:00 bis 20:00 Uhr

Sportkomplex Belair  
Luxembourg



## Informationen & Anmeldung

Dr. Thomas Thünenkötter



+352 4411-7333



[thuenekoetter.thomas@chl.lu](mailto:thuenekoetter.thomas@chl.lu)



[www.chl.lu/clinique-du-sport](http://www.chl.lu/clinique-du-sport)

Patrick Meneguz



+352 691 165 956



[patrick.meneguz@educatation.lu](mailto:patrick.meneguz@educatation.lu)

## Wie hoch sind die Kosten?

Die Kosten belaufen sich auf 120 € pro Semester.