

# Groupe Sportif Pour Personnes en Surpoids

## Qui est le Groupe Sportif Pour Personnes en Surpoids ?

Créé en 2012, le Groupe Sportif Pour Personnes en Surpoids dépend des Medizinische Sport Gruppen für Personen mit Orthopädischen & Metabolischen Störungen (MSGOM) qui sont une organisation à but non-lucratif. Des cours d'activité physique sont proposés pour les personnes en surpoids et obèses.

## Offre proposée en matière d'activité physique

Le Groupe Sportif Pour Personnes en Surpoids offre des cours hebdomadaires d'activités physiques qui sont adaptés aux capacités des participants et à leurs morphologies. Les cours ont pour objectif de changer le comportement des participants afin qu'ils soient plus actifs ce qui pourrait induire une perte de poids.

## Types d'exercices proposés

Les exercices comprennent de l'endurance, de la musculation, des jeux de balles et de la relaxation. L'intensité et le niveau de difficulté des exercices sont adaptés aux capacités de chaque participant (par ex. les mouvements sont adaptés pour éviter les douleurs articulaires). Toutes les activités sont supervisées par des personnes spécialisées et diplômées.

## Qui peut participer ?

Toutes les personnes concernées par le surpoids ou l'obésité peuvent participer. Une consultation médicale à la Clinique du Sport est nécessaire avant le premier cours. Cette consultation, qui inclut une anamnèse et une épreuve d'effort pour évaluer les capacités physiques du patient, permet au médecin d'autoriser le patient à participer en toute sécurité aux activités physiques.

## Quand et où se tiennent les séances ?



Préparation  
physique  
générale

Lundi  
18h00 - 19h30

Hall des Sports  
Lycée Technique Ecole de  
Commerce et Gestion  
Geesseknäppchen - Luxembourg



Aquagym

Jeudi  
19h00 - 20h00

Complexe Sportif Belair  
Luxembourg



## Informations et inscription

Dr. Thomas Thünenkötter



+352 4411-7333



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



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

Patrick Meneguz



+352 691 165 956



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

## Quels sont les coûts ?

Les coûts sont de 120 € par semestre.