

# Sportgruppe für Übergewichtige Jugendlichen

## Was ist die Sportgruppe für Übergewichtige Jugendlichen ?

Die Sportgruppe für Übergewichtige Jugendlichen, welche im Jahr 2015 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 Jugendlichen an.

## Angebot

Die Sportgruppe für Übergewichtige Jugendlichen 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.

## Wo und wann werden die Trainingseinheiten abgehalten?



Allgemeines  
Körpertraining

Montag  
16:45 bis 18:00 Uhr

Sporthalle  
Lycée Technique Ecole de Commerce et Gestion  
Geesseknäppchen - Luxemburg



## Informationen & Anmeldung

Dr. Thomas Thünenkötter



+352 4411-7333



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



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

Patrick Meneguz



+352 691165956



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

## Wie hoch sind die Kosten?

Alle genannten Aktivitäten sind kostenfrei.

Die Sportgruppe erhält Subventionen der Oeuvre Nationale Grande-Duchesse Charlotte