

1. Luxemburger Hüft- und Kniesportgruppe

Was ist die Luxemburger Hüft- und Kniesportgruppe ?

Eine erste Sportgruppe für Personen mit Hüftprothesen wurde 2006 durch die Société pour la Recherche en Orthopédie et Médecine du Sport (SLROMS) gegründet. Eine zweite Gruppe für Personen mit Knieprothesen wurde 2008 gegründet. Die Luxemburger Hüft- und Kniesportgruppe informiert die Allgemeinheit und die Patienten über die Bedeutung von körperlichen Aktivitäten mit Hüft- oder Knieprothesen sowie bei Hüft- oder Kniearthrose. Auch werden Sportkurse angeboten.

Angebot

Die Luxemburger Hüft- und Kniesportgruppe bietet wöchentliche sportliche Übungsstunden, welche an die Fitness der Teilnehmer angepasst sind, an. Das Ziel der Gruppe ist die Verbesserung der körperlichen Fitness und des Wohlbefindens durch angepasste Übungen.

Welche Arten von Übungen werden angeboten?

Die Luxemburger Hüft- und Kniesportgruppe bietet speziell die allgemeine Gymnastik sowie Nordic Walking an. Die Ziele der Übungen sind Verbesserungen in Bereichen der Gelenkmobilität, der Kraft, der Koordination und des funktionellen Wohlbefindens. Die Intensität und Schwierigkeit der Übungen werden den Leistungen der Teilnehmer angepasst. Alle Übungen werden von Trainern und Physiotherapeuten beaufsichtigt.

Wer darf teilnehmen?

Jeder mit einer Hüft- oder Knieprothese (min. 6 Monate nach der Operation; mobil ohne Gehhilfen), sowie jeder mit Hüft- oder Kniearthrose darf teilnehmen.

Wo und wann werden die Übungsstunden stattfinden?



Gymnastik

Montag

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

Sporthalle

Lycée Technique Ecole de Commerce et Gestion
Geesseknäppchen - Luxemburg



Nordic Walking

Montag

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

Sporthalle

Lycée Technique Ecole de Commerce et Gestion
Geesseknäppchen - Luxemburg

Nach Wetterlage angeboten



Informationen & Anmeldungen

Frau Danièle Schaack
Dr. Christian Nührenbörger
Clinique du Sport
CHL - Clinique d'Eich



+352 4411-7201



luxhsg@gmail.com



www.chl.lu/clinique-du-sport

Wie hoch sind die Kosten?

Die genannten Aktivitäten kosten 60 € pro Trimester (+/- 12 Stunden).