

Multiple Sclérose Lëtzebuerg

Was ist die Multiple Sclérose Lëtzebuerg?

Multiple Sclérose Lëtzebuerg ist eine gemeinnützige Organisation zur Unterstützung der von multipler Sklerose betroffenen Personen. Ihr Hauptziel ist die Verbesserung der Lebensqualität ihrer Mitglieder.

Angebot an körperlichen Aktivitäten

Multiple Sclérose Lëtzebuerg bietet wöchentliche Aquatic Nordic Walking und Yoga Kurse an, welche an die Fitness der Teilnehmer angepasst sind. Die Übungsstunden zielen auf eine Verminderung der Muskelspannung und die Verbesserung von Gleichgewicht, Fitness und Wohlbefinden durch angepasste Übungen im Wasser ab.

Welche Arten von Übungen werden angeboten?

Multiple Sclérose Lëtzebuerg bietet Übungsstunden im Aquatic Nordic Walking und Yoga an. Die Intensität der Übungen sowie die Bedingungen ihrer Durchführung werden den Leistungen der Teilnehmer angepasst. Die Übungsstunden im Aquatic Nordic Walking werden von Rettungsschwimmern überwacht.

Wer darf teilnehmen?

Jeder, bei dem multiple Sklerose diagnostiziert wurde, darf teilnehmen.

Wo und wann werden die Trainingseinheiten abgehalten?



Aquatic Nordic Walking

Montag
18:30 bis 19:30 Uhr

Pidal Schwimmbad
Walferdange



Yogaklassen

Freitag
9:30 bis 11:30 Uhr

MS Day Center "Um Bill"



Information & Anmeldung

Multiple Sclérose Lëtzebuerg (MS Lux)
MS-Day Center - UM BILL,
Maison 1,
L-7425 Bill



+352 26 61 05 56



mslux@pt.lu



<http://www.msweb.lu>

Wie hoch sind die Kosten?

Die Kosten für die Aquatic Nordic Walking Kurse belaufen sich auf 50€ für 10 Übungsstunden.

Die Kosten für die yoga Kurse belaufen sich auf 170€ für 10 Übungsstunden.