

Nordic walking

Was ist Gesond Diddeleng?

Im Rahmen des Konzepts für Gesundheitsförderung von der Arbeitsgruppe « Gesond Diddeleng » bietet die Stadt Dudelange seinen Bürgern wöchentliche Sportstunden und körperliche Aktivitäten an. Ziel des Programmes ist die Steigerung der Freude an der Bewegung, des Gruppengefühls und somit auch des Wohlergehens der Bürger.

Angebot

Im Rahmen des Konzepts "Gesond Diddeleng" wird seit 2011 vor allem für übergewichtige und adipöse Erwachsene, aber auch für Erwachsene mit orthopädischen Beschwerden ein Nordic Walking Kurs angeboten.

Welche Arten von Übungen werden angeboten?

Die Intensität und Schwierigkeit des Nordic Walking wird dem Können eines jeden Teilnehmers angepasst. Alle Aktivitäten werden von Übungsleitern mit entsprechen Diplomen angeleitet und überwacht.

Wer darf teilnehmen?

Jeder, wer übergewichtig oder adipös ist, darf teilnehmen.



Informationen & Anmeldung

Gesond Diddeleng
Service santé scolaire
16, route de Bettembourg
L-3424 Dudelange



+352 51 61 21 575



gesonddiddeleng@dudelange.lu



www.dudelange.lu



www.facebook.com/gesonddiddeleng

Wo und wann werden die Übungsstunden stattfinden?



Nordic walking

einmal die Woche
Je nach Trimester

Je nach Trimester
Dudelange

Wie hoch sind die Kosten?

Die Kosten belaufen sich auf 50 € pro Jahr. Weiterhin ist eine Einschreibung beim Service Santé Scolaire von Dudelange erforderlich.