

Am Kader vun eisem Projet **Gesondheetssport** mat der Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (FLASS), freeë mir eis kënnen en zweete Sportskurs an Zesummenaarbecht mat **ZithaAktiv** unzebidden.

## „ZithaAktiv mécht mobil fir Leit mat Diabetes“

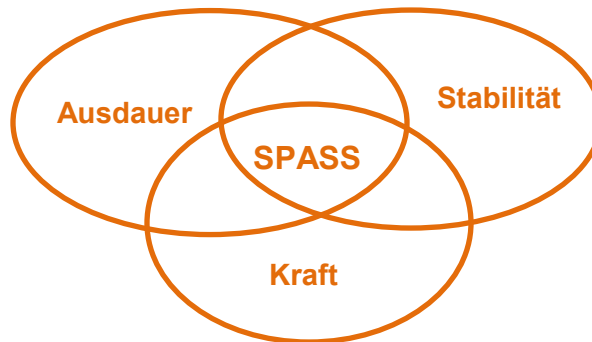
Körperliche Aktivität ist essenziell für das Wohlbefinden und die Gesundheit von Personen mit Diabetes. ZithaAktiv bietet ein optimales adaptiertes Trainingsprogramm für Sie an.

Die Trainingsgruppen werden von einem Therapeuten geleitet, der ihr Fitnesslevel vor Beginn testet um Sie optimal und bestmöglich unterstützen zu können.

**Indoor- und  
Outdoortraining**



**Stretching**

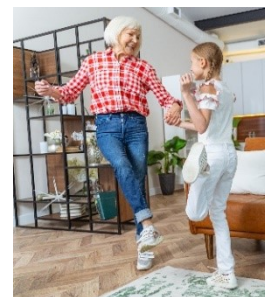


**Entspannungsübungen**

### Warum soll ich aktiv werden?

Die positiven Auswirkungen von Sport und Bewegung auf den Diabetes sind vielfältig, wie die Verbesserung des Wohlbefindens, die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems, eine erhöhte Insulinsensibilität oder eine Senkung des Blutzuckerspiegels. Unser Organismus wird jeden Moment belohnt, in dem wir ihn in Schwung bringen!

Das Beste daran aber ist - es bringt ein besseres Lebensgefühl. Selbst unser Gehirn wird durch den neuen und aktiven Lebensstil gefördert.



**>> Wann:**

Donnerstag 10.00-11.00 Uhr, 1 Mal/Woche

**>> Sprache:**

Luxemburgisch, Französisch, Deutsch

**>> Wo:**

**ZithaAktiv**, 13, Rue Michel Rodange, L- 2430 Luxembourg, Tel: 40 144 23 60

Parkmöglichkeiten in der Nähe und gut erreichbar über Tram/Bus/Zug

**>> Preis:**

40 € für Mitglieder; 60 € für Nicht-Mitglieder

**>> Anmeldung:**

Maison du Diabète, Tel: 48 53 61, E-mail : [info@ald.lu](mailto:info@ald.lu)