

ERGO-AUSDAUER



Gäbe es eine Pille, welche folgende Eigenschaften in sich vereinigen würde:

- Senkung des Sauerstoffbedarfs des Herzmuskels
- Vergrößerung des Sauerstoffangebots des Herzmuskels
- Hemmung der Arterioskleroseentwicklung
- Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes, verbunden mit einem antithrombotischen Effekt
- Entgegenwirken der Adipositasentwicklung
- Begünstigung einer optimalen Entwicklung von Körper und Geist in der Jugend
- Verringerung von körperlichen und geistigen altersbedingten Leistungseinbußen

Mit welcher großartiger Dramaturgie würde wohl ein solches Medikament gefeiert werden?

Dabei ist dieses Medikament vorhanden: geeignetes, individuell angepasstes, körperliches Training vom Kindes- bis zum Greisenalter.

Weitere Informationen

Dr Marc Keipes
36, rue Ste Zithe
L-2763 Luxembourg

Sekretariat
Tel.: 49 776-6363
Fax.: 49 776-4949
Email: pia.michels@zitha.lu
www.zitha.lu

INSTITUT DE PROMOTION DE LA SANTÉ
INSTITUT FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG
INSTITUTE FOR HEALTH PROMOTION





Ergo-Ausdauer zielorientiert an der Ausdauerleistungsfähigkeit arbeiten

Die gesundheitliche Bedeutung von geeignetem Training stellt heutzutage eine wissenschaftlich bewiesene Tatsache dar. So wirkt sich Ausdauersport nicht nur positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus, sondern ebenso auf den aktiven Bewegungsapparat (Muskeln), den Lungenkreislauf, den Stoffwechsel, das Immunsystem, das hormonelle System und auf die Psyche.

Für

- Personen jeden Alters
- Personen jeden Trainingszustandes
- Personen ohne Risikofaktoren
- Personen mit Risikofaktoren wie Herz- Kreis-
lauferkrankungen, Blutdruckproblemen, erhöhten
Blutfettwerten, erhöhter Zuckerspiegel, Übergewicht,
Stress.



Programm, Didaktik & Methodik

Hauptaspekt der Ergo-Ausdauer ist dosiertes Ausdauertraining. Der Kurs beinhaltet neben der Begleitung des Trainingsprozesses auch die Vermittlung theoretischer Grundlagen der Sportmedizin und der Trainingswissenschaft zum Thema Ausdauer:

Im ZGZ wird abwechselnd auf Rad- und Ruderergometern, Laufband und Crosstainer trainiert. Da jedoch ein Training pro Woche zur Leistungssteigerung nicht ausreicht, werden „Hausaufgaben“ aufgegeben und kontrolliert, um so einen möglichst guten Trainingsfortschritt zu erzielen.

Zu Beginn und am Ende des Kurses wird mit einem Leistungstest die individuelle Leistungsfähigkeit und deren Steigerung anhand von objektiven Parametern ermittelt.

In diesem Rahmen besteht die Möglichkeit für spezifische Fragen, Diskussion und Erfahrungsaustausch.



Termine und Zeitumfang

6 oder 12 Einheiten à 60 Minuten immer
Dienstags, von 12:10 bis 13:10 Uhr
Mittwochs, von 16:30 bis 17:30 Uhr ausser Schulferien

Sprache

Luxemburgisch (deutsch, französisch)

Anmeldung

Die Teilnahme ist auf 8 Personen begrenzt.

Tel.: 49 776-6363 Fax.: 49 776-4949

Email: pia.michels@zitha.lu

Ort

ZithaGesondheetsZentrum 3. Stock
36, rue Ste Zithe L-2763 Luxembourg

Leitung

Sportwissenschaftlerin Gesundheitssport

Preis

6 Einheiten à 110€; 12 Einheiten à 195€

wird nicht von der Gesundheitskasse (CNS) erstattet