

health matters

N°8 NOVEMBRE 2009

Editorial

Tempus fugit! Les fêtes de fin d'année approchent à grands pas et nous vous proposons un cours de cuisine culinaire autour du sujet des repas festives. Les autres nouveautés sont un cours de Yoga Pilates et un cours de danse: «Fit-Dance-Balance».

Les traitements individuels par ostéopathie débutent en novembre et le Biofeedback vers le mois de décembre.

Le succès des cours de «Prévention par la perte de poids» et de «Prévention d'ostéoporose» nous incite à reprogrammer ces cours ainsi que ceux qui s'occupent de la gestion du stress, d'arrêt du tabac (actuellement toujours une moyenne de 25% de fumeurs parmi la population du Luxembourg) d'activités physiques spécialisées pour certains groupes de muscles (Rückensicht) ou en endurance.

Dr Marc Keipes

SOMMAIRE

PILATES	2
OSTÉOPATHIE	3
COURS CULINAIRES	3
GESÜNDER LEBEN OHNE RAUCHEN	4
CAUSES DE MORTALITÉ DANS LE MONDE ?	4

Fitness 50+ Leben mit Leben füllen

Es kommt nicht nur darauf an, Lebensjahre hinzuzugewinnen, sondern ebenso die Lebensjahre lebenswert zu gestalten. Hierzu gehört eine entsprechende körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Adäquates körperliches Training ist bis ins hohe Alter möglich und wirksam: es stärkt die individuellen Ressourcen und reduziert die Risikofaktoren. Dies wirkt sich sowohl auf die körperliche Gesundheit als auch auf die Lebensqualität aus: je besser der Fitnesszustand ist, umso mehr können Unabhängigkeit und vielseitige Lebensgestaltung erhalten bleiben.

Für

- Personen ab 50 ohne Risikofaktoren, jeden Trainingszustandes
- Personen mit Risikofaktoren wie Herz- Kreislauferkrankungen, Blutdruckproblemen, erhöhten Blutfettwerten,



erhöhter Zuckerspiegel, Übergewicht, Stress.

Programm, Didaktik & Methodik

Fitness 50+ ist eine altersgruppenorientierte Gymnastik, deren Übungen selbstständig zuhause wiederholt

werden können. Der Kurs beinhaltet das Training von Koordination, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

Ziel des Kurses ist die Gesundheitsförderung und Prävention. Der Fokus liegt hierbei einerseits auf der Verbesserung bzw. der Aufrechterhaltung der individuellen Leistungsfähigkeit, andererseits auf der Minimierung altersbedingter Einbußen.



Termine und Zeitumfang

12 Einheiten à 60 Minuten ab

Dienstag, 5.1.2010, von 15:30 bis 16:30 Uhr

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

210€



PILATES: Le droit de rester en bonne santé

La méthode Pilates porte le nom de son créateur, Joseph Hubertus Pilates, gymnaste, boxeur né en 1880 à Düsseldorf. Parce qu'il avait gravement souffert, durant son enfance, d'asthme, de rhumatisme et de rachitisme, Joseph Pilates se passionne, pour l'étude de l'anatomie et du mouvement, pour le yoga et les arts martiaux.

Sa philosophie était la suivante : Tout être humain naît avec un droit universel, le droit de rester en bonne santé. À partir de cette idée, il a élaboré un répertoire de mouvements spécifiques pour permettre de « rajeunir » et d'assouplir la colonne vertébrale et les articulations. Inspirée des écrits des philosophes grecs, des enseignements de la pensée orientale et de l'étude du mouvement animal, sa méthode, qu'il baptise «contrôlogie» est basée sur les principes suivants :

- La respiration
- La concentration
- Le centre
- Le contrôle
- La précision
- La fluidité

Pour: des personnes de tout âge

Programme, Didactique

Les avantages de pratiquer la méthode Pilates:
Meilleure posture et prévention des lésions
Augmentation de la flexibilité et de la mobilité des arti-

culations

Tonification et le renforcement des muscles
Amélioration des systèmes respiratoires, cardiovasculaires et circulatoires

Force et stabilité du centre du corps.

Développer un centre fort – muscles internes abdominaux- et un dos fort, sans douleur

Réduction des niveaux de stress, tension et fatigue

Connexion esprit et corps

Excellent complément pour n'importe quel type d'entraînement Augmente la conscience corporelle

Augmente l'équilibre et le contrôle

Dates et horaires

6 ou 12 unités à 60 minutes à partir du mercredi 11/11/09 à 18:15 hors vacances scolaires

Langue: Française

Inscriptions: Le cours est limité à 10 inscriptions.

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

Email: pia.michels@zitha.lu

Lieu:

ZithaGesondheetsZentrum 3. étage

36, rue Ste Zithe L-2763 Luxembourg

avec la collaboration de [Pilates Studio Luxembourg](#)

Prix:

6 séances à 120€ ou 12 séances pour 220€

L'ostéopathie

L'ostéopathie est une technique exclusivement manuelle visant la correction des fascias (Bindegewebe) et du système musculo-squelettique.

Cette approche biomécanique globale vise à redonner aux structures mécaniques toutes leurs fonctionnalités afin de permettre via le système circulatoire et neurologique l'auto-guérison.

Champs d'application de l'ostéopathe

- Colonne vertébrale, bassin, hanche, genou et pieds (lumbago, sciatique, hyper lordoses, cyphoses, torticolis, inégalité de membres, entorses, chutes coccyx)
- Epaules, coudes, poignets, mains
- Toutes situations post-traumatiques (accidents, sports)



- Limitation de mouvements, problèmes circulatoires
- Maux de tête, « Coup de lapin », vertiges, migraines, nausées, problèmes de déglutition, tinnitus
- Reflux gastro-oesophagien, gastralgies, problèmes respiratoires
- Nervosité, anxiété, trouble du sommeil, fatigue chronique

Qui peut profiter de l'ostéopathie ?

Tout patient âgé de 0 à 99 ans

- Les nouveau-nés. (accouchement difficile, coliques, asymétrie crâniennes, reflux)
- Les enfants (troubles de concentrations, trouble de sommeil, grincement des dents)
- Sportifs (trauma du sport)

Dates et horaires

Tous les jeudis de 14h00 à 19h00

Prise de Rendez-vous:

Mme Isabel Veiga Tel: 33 90 75

Mme Pia Michels Tel.: 49 776-6363 Fax.: 49 776-4949

Lieu

ZithaGesondheetsZentrum 3e étage
36, rue Ste Zithe L-2763 Luxembourg

Prix

1er Rdv: 70€

Consultation de suivi : 50 €

Cours culinaires

La „mal-bouffe“ devient de plus en plus fréquente, de même que les maladies dites „de civilisation“.

Pourquoi ne pas investir dans son capital santé une alimentation équilibrée, rapide et faite maison.

Tout le monde peut apprendre à cuisiner des plats succulents et sains.

Non seulement l'amour passe par l'estomac, mais également la santé.

s'adresse à:

Toute personne qui aime bien manger et se prendre le temps de préparer ses repas.

Programme, didactique & méthodologie

Vous faites vous-même les préparations des différents plats et pouvez les déguster en fin de cours.

„Learning by doing“

Cuisine festive saine et facile

„Making the healthy choice the easy one“! Une cuisine si facile et sans remords pour les fêtes de fin d'années.

De l'apéritif aux saveurs nouvelles, à l'entrée succulente au plat surprenant vos invités, vous passerez au dessert époustoufflant. Avec ce menu vous ferez sensation auprès de vos invités sans allourdir votre silhouette.

Date et horaires

1 soirée de 2 heures de cours de cuisine avec dégustation ultérieure le

Mardi 24.11.2009, de 18 à 21:30 heures

Langue

Luxembourgeois, documentation en français

Inscription

Le cours est limité à 8 inscriptions.

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

Email: pia.michels@zitha.lu

Lieu

ZithaGesondheetsZentrum 3e étage
36, rue Ste Zithe L-2763 Luxembourg

Prix

80€ (cours, documentations et dégustations)



GESUNDHEITSFÖRDERUNG – GESÜNDER LEBEN OHNE RAUCHEN

Laut WHO stirbt alle 6 Sekunden irgendwo auf der Welt ein Mensch an den Folgen des Tabakkonsums – in den meisten Fällen durch Krebs, Kreislauf- oder Atemwegs-erkrankungen. Tabak fordert also, so rechnet es die WHO vor, mehr Opfer als Tuberkulose, Aids und Malaria zusammen genommen.

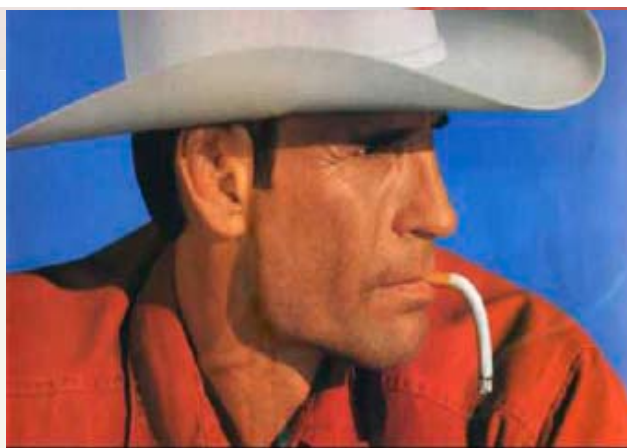
Möchten auch Sie mit dem Rauchen aufhören, dann wollen wir Sie dabei unterstützen! Mit unserem Raucher-entwöhnungsseminar Gesünder leben ohne Rauchen werden Sie endlich wieder frei durchatmen können. Dabei können Sie in kurzer Zeit sehr effektiv ihre psychische und körperliche Nikotinabhängigkeit loswerden.

Rauchen ist ein unbewusster emotionaler Teufelskreis. Zunächst geht es um all die typischen Mythen, Denkfehler und Raucherfallen. Nur wer alle Täuschungen und Irrtümer kennt und versteht, kann auf Dauer sein Verhalten korrigieren.

Wir bieten Ihnen außerdem die Möglichkeit ihre Lungenfunktion zu testen. Sie werden feststellen wie sich ihre Lunge nach und nach erholt, sobald Sie mit dem Rauchen aufhören.

Je eher Sie aufhören, desto eher sinken Ihre Gesundheitsrisiken!

Das Seminar richtet sich an Raucher jeden Alters, die sich bewusst darüber sind, dass Rauchen gesundheits-schädlich ist, und die den Entschluss gefasst haben, mit dem Rauchen aufzuhören.



WARNING: SMOKING CAUSES IMPOTENCE

Das Seminar erstreckt sich über einen Zeitraum von 6 Wochen jeweils 1 Stunde.

Sprache: Luxemburgisch

Anmeldung:

Mme Pia Michels Tel.: 49776-6363

Email : pia.michels@zitha.lu



LA PREMIÈRE CAUSE DE MORTALITÉ DANS LE MONDE ?

Cinq facteurs de risque sont à l'origine de 40 % des 60 millions de décès recensés chaque année, selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Et l'hypertension artérielle est la première cause de mortalité dans le monde, devant le tabagisme, l'hyperglycémie, l'inactivité physique et l'obésité.

Dans un rapport sur la santé dans le monde, publié le 27 octobre, l'OMS constate que le vieillissement de la population est la conséquence de

progrès contre les maladies infectieuses, mais en même temps il augmente la charge des maladies chroniques dans la mortalité mondiale.

Les dix facteurs de risque principaux provoquent une baisse de sept ans de l'espérance de vie moyenne dans le monde. L'hypertension artérielle est à l'origine de 7,5 millions de décès chaque année dans le monde, soit 12,8% du total, devant le tabagisme (5,1 millions de décès, 8,7% du total). L'excès de sucre dans le sang (hyperglycémie) est la troisième cause de mortalité, devant l'inactivité physique, le surpoids et l'obésité. L'OMS souligne que dans le monde le surpoids et l'obésité provoquent davantage de décès que la malnutrition. Mais celle-ci reste la première cause de mortalité dans les pays pauvres.

Impressum Herausgeber: ZithaGesondheetsZentrum
Verantwortlich: Dr. Marc Keipes
Erscheinungsweise 4/Jahr | 36, rue Ste Zithe | L-2763 Luxembourg
Tel. +352 49776-6363 | Fax: +352 49776-4949 | www.zitha.lu