



WERDEN SIE MITGLIED !
REJOIGNEZ-NOUS !
BECOME A MEMBER !

Der jährliche Beitrag beträgt 30,00€ und erlaubt es Ihnen, an allen von der Vereinigung organisierten Kursen und Veranstaltungen, teilzunehmen.

La cotisation annuelle s'élève à 30,00€ et donne accès à tous les cours et manifestations organisés par l'association.

The yearly fee of 30,00€ gives you the possibility to participate in all courses and events organized by the association.



marcwilmesdesign.lu



INFORMATIONS //
AUSKÜNFTE //
MORE INFORMATION //

Responsables des groupes sportifs
Verantwortliche der Sportgruppen
Responsible for the sports groups

Amélie BRAU &
Charel TRIERWEILER

T: 691 12 12 07
E: info@sportifsoncologiques.lu
www.sportifsoncologiques.lu

ASSOCIATION LUXEMBOURGEOISE
DES GROUPES SPORTIFS
ONCOLOGIQUES A.S.B.L. // ALGSO

23, rue de Steinsel
L-7395 HUNSDORF

T: 691 25 00 28
E: info@sportifsoncologiques.lu
www.sportifsoncologiques.lu

COMPTES // KONTEN // ACCOUNTS
CCPLLULL: LU96 1111 2991 3786 0000
BILLLULL: LU53 0026 1929 7748 8000

- GROUPES SPORTIFS
POUR PERSONNES
TRAITÉES
D'UN CANCER
- SPORTGRUPPEN
FÜR KREBS-
PATIENTEN
- SPORTS GROUPS
FOR CANCER
PATIENTS



·GROUPES SPORTIFS POUR PERSONNES TRAITÉES D'UN CANCER

L'association organise des séances d'activités physiques en groupe pour les personnes traitées d'un cancer.

Ces activités visent une augmentation de l'endurance à l'effort physique modéré et une amélioration de la coordination des mouvements. Elles comprennent des exercices de souplesse et de renforcement musculaire spécifiques à la pathologie.

L'encadrement des séances est assuré par des thérapeutes sportifs et des kinésithérapeutes.

La participation à ces activités en groupe vous aide

- à lutter contre le syndrome de fatigue
- à retrouver rapidement votre qualité de vie
- à reprendre confiance en vous
- à réintégrer la vie sociale
- à diminuer votre risque de récurrence

La participation est gratuite pour les membres de l'association.

·SPORTGRUPPEN FÜR KREBSPATIENTEN

Der gemeinnützige Verein bietet den Krebspatienten und -Patientinnen während oder nach ihrer medizinischen Behandlung die Teilnahme an Krebs-Sportgruppen an.

Die mäßige körperliche Betätigung dient der Förderung von Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit. Zusätzlich wird eine den verschiedenen Krebsarten spezifische Stärkung der Muskulatur angestrebt.

Die Gruppen werden von Sport- und Physiotherapeuten begleitet.

Die Teilnahme an diesen Gruppenaktivitäten

- kämpft gegen das Müdigkeitssyndrom an
- hilft Ihnen die gewohnte Lebensqualität wiederzuerlangen
- stärkt Ihr Selbstvertrauen
- erleichtert die Rückkehr in Ihr soziales Umfeld
- reduziert Ihr Risiko erneut an Krebs zu erkranken

Für Mitglieder des Vereins ist die Teilnahme kostenlos.



·SPORTS GROUPS FOR CANCER PATIENTS

The association offers men and women, who suffer or suffered from cancer, the opportunity to join specific sports groups.

Moderate physical activity will improve your endurance, coordination and flexibility. Specific exercise will strengthen your muscles regardless which type of cancers you may have or have had.

Sports- and physiotherapists run the sports groups.

Participation to these groups helps you

- to cope with the "fatigue syndrome"
- to reacquire your quality of life
- to regain your self-confidence
- to rebuild social contacts
- to reduce your risk to suffer again from cancer

Participation is free of charge for members of the association.