

#Wéi fit si mer?



Eise Kierper



Eis Beweging



Eis Gesondheet

sous le patronage de



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports



en partenariat avec





LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports



„#Wéi fit si mer? Eise Kierper – Eis Bewegung – Eis Gesondheet“

Depuis 2006, le Ministère des Sports, cofondateur du Plan cadre national « **Gesond iessen, Méi bewegen (GIMB)** », s'engage à enraceriner l'activité physique dans la société. Du „Active Start“ au „Active Ageing“, l'éventail de l'offre « sportive » au Luxembourg doit s'orienter autour des effets bénéfiques de l'activité physique, pratiquée régulièrement et adaptée à l'âge, sur la motricité et la santé dans une perspective globale de promotion de la santé.

L'objectif premier du projet « **Wéi fit si mer? Eise Kierper – Eis Bewegung – Eis Gesondheet** », initié en 2019, est de permettre aux participants d'évaluer leur condition physique actuelle et de leur fournir un soutien pour « rester en bonne forme », afin qu'ils puissent l'améliorer de manière ciblée et sécurisante, dans l'intérêt d'un mode de vie sain et actif.

Pour la mise en œuvre du projet, le Ministère des Sports s'est assuré un partenariat d'experts issus des domaines du sport-santé, de l'éducation et des sciences.

Au cours de la Tournée 2019, des experts du réseau des partenaires FLASS – LUNEX – CHL Clinique du Sport – LIROMS, assistés par des étudiants de LUNEX University, aideront le public intéressé à mieux comprendre, et surtout à vivre le lien « inséparable » entre corps, mouvement et santé.

Seit 2006 setzt sich das Ministerium für Sport, als Mitbegründer des nationalen Rahmenplans „Gesond iessen, Méi bewegen (GIMB)“, dafür ein die körperliche Bewegung in der Gesellschaft fest zu verankern. Von „Active Start“ bis hin zu „Active Ageing“ soll sich das Bewegungsangebot in Luxemburg an der entwicklungs- und, -gesundheitsfördernden, sowie therapeutischen Wirksamkeit regelmäßiger und altersangepasster körperlicher Aktivität orientieren.

Das primäre Ziel des 2019 initiierten Projekts „Wéi fit si mer? Eise Kierper – Eis Bewegung – Eis Gesondheet“, ist es, den Teilnehmern eine Beurteilung ihrer aktuellen körperlichen Fitness zu ermöglichen und ihnen anschließend Hilfestellungen für das Training zu geben, damit sie ihre Fitness gezielt und sicher verbessern können im Sinne einer gesunden und aktiven Lebensweise.

Für die Umsetzung des Projekts hat sich das Ministerium für Sport eine fachkundige Partnerschaft aus den Bereichen – Sport und Gesundheit sowie Bildung und Wissenschaft – zugesichert.

Während der Tournee 2019 werden Experten des Partnerverbands FLASS-LUNEX-CHL Clinique du Sport-LIROMS, unterstützt durch Studenten der LUNEX University, dem interessierten Publikum dabei behilflich sein die „unauflösliche“ Dreier-Verbindung zwischen Körper, Bewegung und Gesundheit besser zu verstehen und sie vor allem zu „leben“.

**TOURNEE
2019**

09-13.07.2019:

„Exposition interactive GIMB“, Cactus Belle Etoile Bertrange

11.07.2019:

„Sportsdag fit a gesond an der Fonction Publique“, Luxembourg/Merl

14.09.2019:

„FIT50PLUS – Nationale Sportsdag“, Ettelbruck

Contact :

Ministère des Sports

Alexa Welter

Coordinatrice GIMB

Tél. : +352 247-83480

alexa.welter@sp.etat.lu