

BOUEZ. SOURIEZ. RESTEZ EN FORME.



PARTICIPEZ À FLUX 2

**un programme d'entraînement innovant pour
prévenir les chutes et renforcer votre santé.**

POURQUOI PARTICIPER ?

- Analyse individuelle et personnalisée de votre risque de chute
- Entraînement innovant encadré par des professionnel·les – physique, cognitif et combiné
- Du mouvement, des rencontres et de la motivation partagée

COMMENT S'INSCRIRE ?

Les préinscriptions sont ouvertes dès maintenant.
Toutes les informations sur le projet et les cours
sont disponibles en ligne ou par téléphone.

CONDITIONS DE PARTICIPATION

- Avoir 60 ans ou plus
- Ne pas présenter de limitations physiques ou cognitives sévères
- Avoir envie de prendre soin de sa santé et de contribuer à la recherche
- Participation gratuite



Durée : 10 semaines | 2x par semaine | en groupe

gero
KOMPETENZCENTER
FIR DEN ALTER

uni.lu
UNIVERSITÉ DU
LUXEMBOURG



soutenu par
**œuvre
nationale**

Avec le soutien de



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

[LU:NEX]

CK | Sport
& Fitness

SCAN ME



BEWEGEN. SPASS HABEN. FIT BLEIBEN.

NEHMEN SIE TEIL AN **FLUX 2**



ein innovatives Trainings-Programm zur
Sturzprävention und Förderung Ihrer Gesundheit.

WARUM TEILNEHMEN?

- Individuelle und personalisierte Analyse Ihres Sturzrisikos
- Innovatives Training unter fachkundiger Anleitung – körperlich, kognitiv und kombiniert
- Bewegung, Begegnungen und gemeinsame Motivation

WIE ANMELDEN?

Voranmeldungen sind ab sofort möglich. Neueste Informationen und Updates zum Projekt sowie zu den Kursen finden Sie online oder erhalten Sie gerne auch telefonisch.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

- 60 Jahre oder älter sein
- Keine schweren körperlichen oder kognitiven Einschränkungen haben
- Interesse, die eigene Gesundheit zu fördern und die Forschung zu unterstützen
- Teilnahme kostenlos

☎ 36 04 78 - 1

✉ flux2@gero.lu

🌐 www.gero.lu/infos/flux2



Dauer: 10 Wochen | 2x pro Woche | In der Gruppe

gero
KOMPETENZZENTRUM
FÜR DEN ALTER

uni.lu
UNIVERSITÉ DU
LUXEMBOURG



soutenu par
**œuvre
nationale**

Avec le soutien de



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Famille, des Solidarités,
du Vivre ensemble et de l'Accueil

[LU:NEX]

CK | Sport
& Fitness

SCAN ME

