

**BOUGEZ. 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·le·s – 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**

☎ 36 04 78 - 1

✉ [flux2@gero.lu](mailto:flux2@gero.lu)

🌐 [www.gero.lu/infos/flux2](http://www.gero.lu/infos/flux2)



**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

[ **LU:NEX** ]

**CK** | Sport  
& Fitness



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

**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

**Kostenlose  
Teilnahme**

☎ 36 04 78 - 1

✉ [flux2@gero.lu](mailto:flux2@gero.lu)

🌐 [www.gero.lu/infos/flux2](http://www.gero.lu/infos/flux2)



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

**gero**  
KOMPETENZZENTRER  
FÜR DEN ALTER

**uni.lu**  
UNIVERSITÉ DU  
LUXEMBOURG

soutenu par  
**œuvre nationale**  
Avec le soutien de

[ **LU:NEX** ]

**CK** Sport  
& Fitness



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

**SCAN ME**

