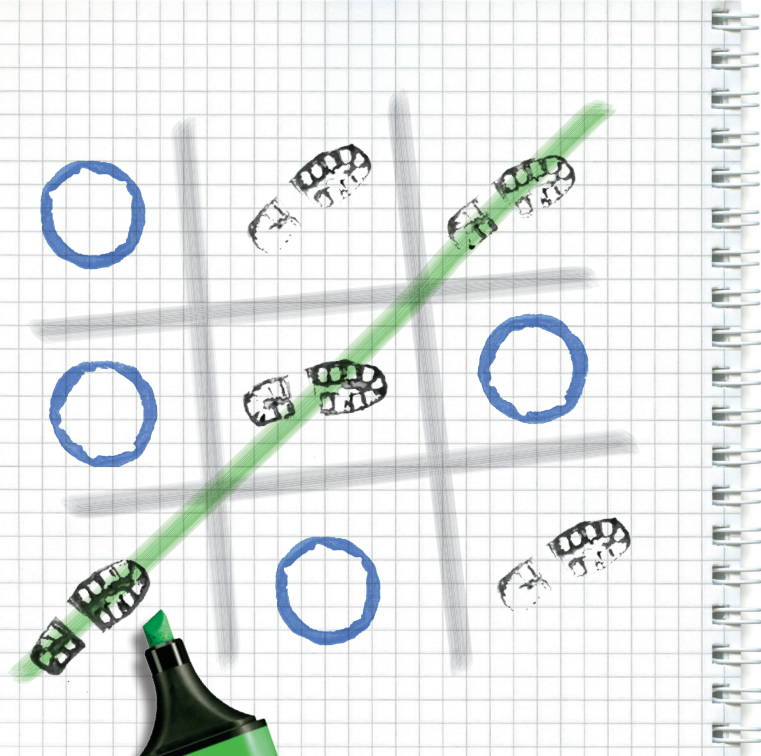




10000 Schritte ! gegen Diabetes *

10. November 2018
LEUDELANGE - Hall Omnisports
7, place des Martyrs | L-3361 LEUDELANGE



weltdag vun der zockerkrankheet

14. November

Im Rahmen des Weltdiabetikertags, organisiert
die Luxemburger Diabetikervereinigung (ALD) eine

Wanderung der 10 000 Schritte am Samstag, 10. November 2018

- **Strecke:** 5 km und 10 km
- **Start:** 8:00 – 13:00
- **Zielschluss:** 16:00
- **Startkarte:** 1,50 €
- **Stempel:** Journée mondiale du diabète
- **Start / Ankunft:** Hall Omnisports
7, place des Martyrs | L-3361 Leudelange
- **Gratisgetränke** an den Kontrollpunkten
- **Informationsstand** über Diabetes mit Risikocheck
- **Diabetes Go!** Familienrallye auf der 5 km Strecke
- **«Fitness-Buffer»** im Rahmen von
«Gesond iessen, Méi bewegen»

» Gehen für die Gesundheit: Jeder Schritt zählt!

Zu Fuß gehen ist die natürlichste und einfachste Art der Bewegung. Zielwert für die Gesundheit: 10 000 Schritte (7 - 8 km) oder 30 bis 60 Minuten moderate Bewegung am Tag.

In Zusammenarbeit mit der FLMP und dem Verein «Trëppelfrënn Leideleng» unter der Schirmherrschaft des Gesundheitsministeriums.



www.ald.lu | Tel.: 48 53 61



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

www.sante.lu



www.flmp.lu