

# 10000 pas! contre le diabète\*

11 novembre 2017

KAYL – Verainshaus um Widdem  
2, rue de l'Hotel de Ville | L-3674 KAYL



journée mondiale du diabète

14 novembre

## >> Marcher pour la santé: Chaque pas compte!

Marcher, c'est l'activité physique la plus naturelle et la plus facile.  
Objectif santé: 10 000 pas (7-8 km) ou 30 à 60 minutes d'activité physique modérée par jour.

En collaboration avec la Fédération Luxembourgeoise de Marche Populaire FLMP, de l'Amicale des Marcheurs Kayl et sous le patronage du Ministère de la Santé.



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



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

www.sante.lu

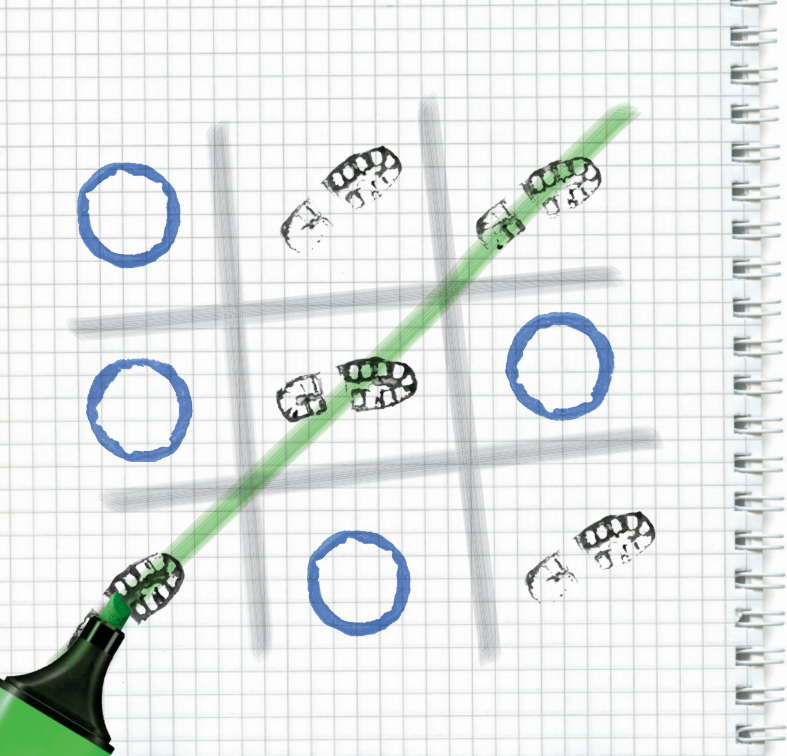


www.flmp.lu

Dans le cadre de la Journée Mondiale du Diabète, l'Association Luxembourgeoise du Diabète (ALD) invite à la

## Marche des 10 000 pas le samedi, 11 novembre 2017

- **Parcours:** 5 km et 10 km
- **Départ:** 8h00 - 13h00
- **Fin de contrôle:** 16h00
- **Carte de participation:** 1,50 €
- ★ ○ **Tampon:** Journée mondiale du diabète
- **Départ/Arrivée:** Verainshaus um Widdem  
2, rue de l'Hotel de Ville | L-3674 Kayl
- **Boissons gratuites** aux postes de contrôle
- **Stand d'information** sur le diabète avec calcul du risque
- **Diabètes Go!** Rallye familial sur le parcours de 5 km
- **«Fitness-Buffer»** dans le cadre de  
«Gesond iessen, Méi bewegen»



# 10000 Schritte gegen Diabetes!

**11. November 2017**  
 KAYL – Verainshaus um Widdem  
 2, rue de l'Hotel de Ville | L-3674 KAYL



weltdag vun der zockerkrankheet

14. November

Im Rahmen des Weltdiabetikertags, organisiert die Luxemburger Diabetikervereinigung (ALD) eine **Wanderung der 10 000 Schritte am Samstag, 11. November 2017**

- **Strecke:** 5 km und 10 km
- **Start:** 8:00 – 13:00
- **Zielschluss:** 16:00
- **Startkarte:** 1,50 €
- ★ ○ **Stempel:** Journée mondiale du diabète
- **Start / Ankunft:** Verainshaus um Widdem  
2, rue de l'Hotel de Ville | L-3674 Kayl
- **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, der Amicale des Marcheurs Kayl und unter der Schirmherrschaft des Gesundheits-ministeriums.



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



www.sante.lu



www.flmp.lu