

BOULES ET PÉTANQUE / BOULESPIEL

Jeu simple et divertissant qui favorise la rencontre et la mobilité. / Einfaches und kurzweiliges Spiel welches die Beweglichkeit und den Kontakt zu den Mitspielern fördert.

Quand / Wann : chaque mardi / jeden Dienstag : 14h00 - 16h00 (Pas de cours le / kein Kurs am 28.05.2019)
Lieu / Ort : Terrain de Boules Kockelscheuer (Camping Kockelscheuer 22, route de Bettembourg) Ligne 18
Arrêt de bus / Bushaltestelle : Camping Kockelscheuer

Infos pratiques / Nützliche Informationen :

- Chaussures adéquates obligatoires. / Angepasstes Schuhwerk erforderlich.



COURS DE GOLF (POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS) / GOLFKURSE (FÜR ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE)

Le golf représente une activité très intéressante pour les séniors. Ce sport doux leur permet d'exercer leur équilibre, coordination, maîtrise de l'espace et du corps, et de développer leur précision et leur patience. Très bénéfique pour la santé, il apporte des bienfaits tant au niveau physique et psychologique, grâce notamment à la stratégie et la concentration que sa pratique demande, qu'au niveau social... comme il représente l'occasion idéale pour échanger et passer un agréable moment au grand air avec d'autres personnes. / Golf stellt eine sehr interessante Tätigkeit für Senioren dar. Dieser sanfte Sport erlaubt ihnen ihr Gleichgewicht, Koordination, Raum- und Körperbeherrschung sowie Genauigkeit und Geduld zu trainieren. Er fördert nicht nur die körperliche und psychologische Gesundheit der Senioren, dank der beim Ausüben des Golfs beanspruchten Strategie- und Konzentrationsfähigkeiten, sondern auch die soziale Gesundheit der Teilnehmer, da sie beim Golfspielen einen angenehmen Moment in netter Gesellschaft sowie in der frischen Luft verbringen können.

Quand / Wann : chaque mardi / jeden Dienstag 10h00 - 16h00 à partir du / ab dem 23.04. (Pas de cours le / kein Kurs am 28.05. et / und 04.06.2019)
Lieu / Ort : « Golf & Country Club Christnach »
Prix / Preis : 264€ (pour 10 cours / für 10 Kurse)
Bus : Ligne RGR 107 - Aller / Hinfahrt : Gare routière Luxexpo (9h27) - Christnach-Schoulstross (09h59) // Retour / Rückfahrt : Christnach-Schoulstross (16h07) - Gare routière Luxexpo (16h39)

Infos pratiques / Nützliche Infos :

- *Les participants des « cours pour avancés », doivent être en possession d'une « Green Card », / *Teilnehmer des „Kurs für Fortgeschrittene“ müssen im Besitz einer „Green Card“ sein.
- Les séances de golf seront dirigées par un entraîneur de golf « pro » assisté par des moniteurs spécialisés. / Die Golfkurse werden von einem professionellen Golflehrer, in Zusammenarbeit mit spezialisierten Sportbetreuern, geleitet.
- Le matériel sportif est gratuitement mis à disposition des participants. Chaque participant est évidemment autorisé à utiliser son propre matériel de golf. / Das Sportmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmer dürfen natürlich ihr eigenes Golfmaterial benutzen.
- Durant la pause de midi, un repas chaud au prix de 15€ est proposé aux participants dans le restaurant du club de golf. Les frais de restauration sont à charge des participants. / In der Mittagspause wird den Teilnehmern im Restaurant des Golfclubs ein warmes Essen zum Preis von 15€ angeboten. Diese Kosten sind zu Lasten der Teilnehmer.
- Les frais de participation aux 10 cours de golf s'élèvent à 264€. Ce cours est toujours facturable (même pour les aînés qui s'inscrivent pour la 1^{re} fois cette saison au programme « Sports pour tous - Aînés »). / Die Teilnahmekosten für diese 10 Golfkurse belaufen sich auf 264 €. Dieser Kurs ist immer kostenpflichtig (auch für alle Personen die sich das erste Mal diese Saison im „Sports pour tous“-Seniorenprogramm einschreiben).

RANDONNÉES CYCLISTES / FAHRRADTOUREN

Des randonnées cyclistes guidées offrent probablement le meilleur moyen pour découvrir d'une manière sportive notre joli petit pays et ses environs verts et favorables à la pratique du vélo. / Geführte Fahrradtouren bieten wohl die beste Möglichkeit um unser fahrradfreundliches, sehr grünes und schönes Ländchen und seine Umgebung auf eine sportliche Art und Weise kennenzulernen.

Quand / Wann : mercredi le / Mittwoch den 12.06., 26.06., 03.07. et / und 10.11.07.2019.

De / von : 10h00 - 16h00 (Journée entière / Ganztags)

Lieu / Ort : 9h00 Gare Centrale Luxembourg / Hauptbahnhof Luxemburg

Dates / Daten	Randonnées cyclistes / Fahrradtouren	Départ train / Abfahrt Zug	Distance / Distanz
12.06.	Kleinbettingen - Cruchten	09h10	45 km
26.06. *	Ruwer - Hermeskeil	Bus* 09h00	50 km
03.07. *	Saarburg - Mettlach - Mertzig - Mettlach	Bus* 09h00	50 km
10./ 11.07 **	Vennbahn (Troisvierges - Aachen)	09h16	120 km

Infos pratiques / Nützliche Infos :

- Chaussures adéquates et vêtements de sport obligatoires. / Angepasstes Schuhwerk und Sportkleidung erforderlich.
- Les vélos et casques seront loués sur place auprès de « Rent a bike ». Les frais de la location seront à charge de la Ville de Luxembourg. Possibilité d'amener aussi son propre vélo en train/ bus. / Die Fahrräder und Helme werden vor Ort bei "Rent a Bike" gemietet. Die Kosten der Vermietung sind zu Lasten der Stadt Luxemburg. Die Teilnehmer dürfen selbstverständlich ihr eigenes Fahrrad im Zug/Bus mitnehmen.
- Le port du casque est obligatoire. L'utilisation d'un vélo de course n'est pas souhaitée. / Das Tragen eines Fahrradhelms ist Pflicht. Das Benutzen eines Strassenrennrades ist nicht erwünscht.
- Les billets de train sont à charge des participants. / Die Zugtickets sind zu Lasten der Teilnehmer.
- Une pause « restaurant » est prévue à midi. Le repas de midi est à charge des participants. / Eine Mittagspause im Restaurant ist vorgesehen. Das Mittagessen ist zu Lasten der Teilnehmer.
- * En date du 26.06. et 03.07, le déplacement se fera en bus (*) et les vélos seront transportés par le Service des sports. / * Für die Tour am 26.06. und 03.07. wird ein Bus zur Verfügung gestellt und die Fahrräder werden vom Sportamt transportiert.
- ** Les 3 premières randonnées cyclistes auront lieu sur une seule journée (à savoir les mercredis 12.06., 26.06. et 03.07.), tandis que la dernière en Allemagne sera élargie sur deux journées (mercredi 10.07. et jeudi 11.07.) et inclura une nuitée sur place (à Monschau en Allemagne). Cette dernière randonnée cycliste sur deux jours (avec

GOLF-DÉCOUVERTE / GOLF-SCHNUPPERKURS

Les passionnés de la petite balle blanche, tout comme les néophytes et les curieux, auront la possibilité de découvrir et tester l'activité du golf pendant quatre séances au centre d'entraînement et de découverte « Lux Golf Center » à Kockelscheuer. / Die Liebhaber des kleinen weißen Balles, genauso wie die Neubekehrten und die Neugierigen, haben während vier Kursen die Möglichkeit den Golfsport im Trainings- und Entdeckungszentrum „Lux Golf Center“ in Kockelscheuer zu entdecken und zu testen.

Quand / Wann : jeudi le / Donnerstag den 13.06., 20.06., 27.06. et / und 04.07.2019 de / von 17h00 - 19h00

Lieu / Ort : « Luxembourg Golf Center » Kockelscheuer (18, route de Bettembourg, Kockelscheuer)

Bus : Ligne 18

Arrêt de bus / Bushaltestelle : Camping Kockelscheuer

Infos pratiques / Nützliche Infos :

- Les 4 séances d'entraînement au golf seront dirigées par des entraîneurs de golf professionnels. / Die 4 Trainingseinheiten werden von professionellen Golflehrern geleitet.
- Le matériel sportif sera gratuitement mis à disposition des participants. / Das Sportmaterial wird den Teilnehmern gratis zur Verfügung gestellt.
- Des chaussures adéquates sont obligatoires. / Angepasstes Schuhwerk ist erforderlich.
- Pour que cette activité puisse avoir lieu, un nombre minimum de 6 participants sont exigé. / Damit diese Aktivität durchgeführt werden kann, ist eine Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen erforderlich.



nuitée) ne sera proposée que si au moins 8 personnes s'y inscrivent. Si tel n'est pas le cas, la randonnée n'aura lieu que sur une seule journée, en l'occurrence le mercredi 10.07. de 9h00 à 16h00. Les frais de location des vélos et des casques seront supportés par le Service des sports, mais les frais de transport, de restauration et de logement (1 nuitée) seront évidemment à charge des participants. / ** Die ersten 3 Fahrradwanderungen finden immer während einem ganzen Tag statt (und zwar Mittwoch den 12.06., 26.06. und 03.07.), während die letzte sich über zwei Tage (Mittwoch den 10.07. und Donnerstag den 11.07.) ausdehnt und eine Übernachtung vor Ort (in Monschau in Deutschland) beinhalten wird. Damit diese Fahrradwanderung über 2 Tage (mit Übernachtung) stattfinden kann, müssen jedoch minimum 8 Personen sich dafür angemeldet haben. Sollte dies nicht der Fall sein, dann findet dieser Ausflug nur an einem einzigen Tag, und zwar Mittwoch den 10.07. von 9h00 bis 16h00, statt. Die Kosten fürs Ausleihen der Fahrräder und Helme übernimmt das Sportamt, während die Kosten für den Transport, das Essen sowie die Übernachtung von den Teilnehmer selbst getragen werden müssen.

TAIJQUAN TAIJQUAN

Le Taijiquan est l'art subtil de l'équilibre. Des mouvements fluides et harmonieux, la respiration et la concentration sont mis au diapason pour produire une paix intérieure et une profonde relaxation. / Taijiquan ist die sanfte Kunst des Gleichgewichts. Harmonisch fließende Bewegungsfolgen, vertiefte Atmung und Gedankenführung werden in Einklang gebracht und bewirken innere Ruhe und Gelassenheit.

Quand / Wann : chaque mercredi / jeden Mittwoch
Pas de cours le / Kein Kurs am 29.05.2019
18h00 - 18h45

De / von : « Kinnekswiss » – Parc municipal / Stadtpark

Infos pratiques / Nützliche Infos :

- Le cours aura lieu en plein air sur la « Kinnekswiss » (située entre le Champ du Glacis et l'avenue de la Porte-Neuve). / Der Kurs findet im Freien auf der „Kinnekswiss“ (zwischen dem Champ du Glacis und der Avenue de la Porte-Neuve) statt.
- Il s'agit de la suite du cours de Taijiquan (B3600) organisée jusqu'au mois d'avril à la Badanstalt. Les personnes inscrites au B3600 seront évidemment autorisées à participer à ce cours sans redevance supplémentaire. / Bei diesem Kurs handelt es sich um die Fortsetzung des bis zum Monat April in der Badanstalt organisierten Taijiquan-Kurses (B3600). Die bis jetzt im B3600 eingeschriebenen Senioren können natürlich ohne weitere Zusatzkosten an diesem Kurs teilnehmen.



S.D.S. SPORT-WOCHEN POUR AÎNÉS / SENIOREN (actif 55+)

Dans le cadre du « Sports pour tous – Aînés », le Service des sports organise des semaines sportives à l'étranger pour les personnes inscrites au programme. Cette année, une semaine « Sport en plein air » aura lieu du 15 au 22 juin 2019 à Tannheim en Autriche, plus précisément dans le « Tannheimer Tal » (Tyrol), une région très connue et appréciée par les passionnés de sport et les amateurs de randonnées en raison de la beauté de la vallée et des activités en plein air qui peuvent y être pratiquées dans les meilleures conditions. Plaisir, mouvement et convivialité en plein air priment lors de ce séjour.

Im Rahmen des „Sports pour tous“ für Senioren organisiert das Sportamt Sport-Wochen im Ausland für alle im Programm eingeschriebenen Teilnehmer. Dieses Jahr findet eine „Sport im Freien“-Woche vom 15. bis zum 22. Juni 2019 in Tannheim in Österreich statt. Das Tannheimer Tal in Tirol ist eine Region die sehr bekannt ist und geschätzt wird von passionierten Sport- und Wanderfreunden wegen der Schönheit dieser Umgebung und der dort unter bestmöglichen Umständen ausübaren Freizeitsportaktivitäten. Spass, Bewegung und Geselligkeit im Freien stehen während dieser Woche im Vordergrund.



QI GONG QI GONG

Les techniques de mouvement et de concentration du Qi Gong permettent de découpler énergie vitale et bien-être. Des exercices de respiration et la prise de conscience du corps produisent ainsi une meilleure interaction entre l'être intérieur et son environnement. / Qi Gong beinhaltet Bewegungs- und Konzentrationstechniken zur Steigerung von Lebensenergie und Wohlbefinden. Durch Atemübung und Körperwahrnehmung entsteht so eine besondere Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und seiner Umgebung.

Quand / Wann : chaque mercredi de / jeden Mittwoch von 17h00 - 17h45 et chaque vendredi de / und jeden Freitag von 13h00 - 13h45. Pas de cours le / kein Kurs am 29.05. et / und 31.05.2019

Lieu / Ort : « Kinnekswiss » – Parc municipal / Stadtpark

Infos pratiques / Nützliche Infos :

- Le cours aura lieu en plein air sur la « Kinnekswiss » (située entre le Champ du Glacis et l'avenue de la Porte-Neuve). / Der Kurs findet im Freien auf der „Kinnekswiss“ (zwischen dem Champ du Glacis und der Avenue de la Porte-Neuve) statt.
- Il s'agit de la suite des cours de Qi Gong (B3599 et B5020) organisés jusqu'au mois d'avril à la Badanstalt. Les personnes inscrites au B3599 et B5020 seront évidemment autorisées à participer à ce cours sans redevance supplémentaire. / Bei diesem Kurs handelt es sich um die Fortsetzung der bis zum Monat April in der Badanstalt organisierten Qi Gong -Kurse (B3599 und B5020). Die bis jetzt im B3599 und B5020 eingeschriebenen Senioren können natürlich ohne weitere Zusatzkosten an diesem Kurs teilnehmen.

RANDONNÉES EN KAYAK / KAYAKWANDERN

La combinaison idéale entre le maintien de la santé et l'expérience de la nature constitue un des points forts de la randonnée en kayak. Le kayak est une activité de déplacement d'un support flottant sur un fluide, qu'il faut conduire et propulser à l'aide d'une pagaie sans se déséquilibrer. Sa pratique met en jeu une motricité très spécifique (ex. posture inhabituelle, bras propulseurs, membres inférieurs équilibrateurs...). Il s'agit d'une activité très conviviale, favorable à la santé et parfaitement appropriée à des personnes âgées. / Die Verbindung von Sport- und Naturerlebnis stellt nur einen Höhepunkt dieses Angebotes dar. Das Kayakfahren besteht darin eine schwimmende Unterlage auf dem Wasser mit Hilfe einer Paddels zu lenken und fortzubewegen ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Sein Ausüben beansprucht sehr spezifische motorische Fähigkeiten (z.B. ungewöhnliche Haltung, Arme zur Fortbewegung, Beine zum Ausbalancieren...). Es handelt sich um eine gesellige und gesundheitsfördernde Aktivität die sich sehr gut für ältere Menschen eignet.

Quand / Wann : vendredi le / Freitag den 24.05. de / von 13h00 - 17h00 (Demi-journée / Halbtags) et / und 07.06., 28.06. & 05.07.2019 de / von 10h00 - 17h00 (Journée entière / Ganztags)

Dates / Daten	Randonnées en kayak / Kayakwanderungen	Départ bus* / Abfahrt
24.05.	Remerschen ("Baggerweieren")	13h00
07.06.	Berg-sur-Moselle - Schengen (Moselle)	09h00
28.06.	Belgique (Semois)	09h00
05.07.	Cruchten - Diekirch (Sûre)	09h00

Bus* : organisé par la Ville de Luxembourg / organisiert von der Stadt Luxembourg

Arrêt et horaire de bus / Bushaltestelle und Fahrplan : 09h00 Gare Centrale Luxembourg / Hauptbahnhof Luxemburg



INTRODUCTION / EINLEITUNG

Sport et mouvement sont la clé d'une vie active et saine jusqu'à un âge avancé. Des recherches scientifiques démontrent qu'une activité physique régulière améliore les capacités physiques et intellectuelles, prévient des maladies liées à l'âge respectivement influence positivement leur évolution, et ainsi favorise la promotion de la santé des plus âgés. Le mouvement, le jeu et le sport encouragent ainsi la forme physique générale, l'autonomie et la satisfaction de vie des personnes âgées. De ce fait, il n'est jamais trop tard pour commencer bien qu'on n'ait pas été actif longtemps ou qu'on ne l'ait encore jamais été.

Pour ces raisons, la Ville de Luxembourg offre à toutes les personnes de 55 ans et plus, habitants de la Ville ainsi que d'autres communes, un programme attrayant et adéquat, en forme du « Sports pour tous - aînés », qui propose, d'une part, des activités physiques et sportives adaptées au public et, d'autre part, des activités de groupe favorisant les contacts sociaux et le plaisir à bouger ensemble. Depuis octobre 2018, plus de 40 cours « Sports pour tous » différents sont proposés chaque semaine dans le cadre du programme « aînés ». Ces cours sont adaptés à leur rythme et leur permettent de rester en forme de manière saine.

À partir du 23 avril 2019, cette offre sera étoffée de nouvelles activités en plein air intéressantes comme par exemple pétanque, randonnée pédestre, nordic-walking, kayak, golf, randonnée cycliste, Taijiquan et Qi Gong.

Sport et mouvement sont la clé d'une vie active et saine jusqu'à un âge avancé. Des recherches scientifiques démontrent qu'une activité physique régulière améliore les capacités physiques et intellectuelles, prévient des maladies liées à l'âge respectivement influence positivement leur évolution, et ainsi favorise la promotion de la santé des plus âgés. Le mouvement, le jeu et le sport encouragent ainsi la forme physique générale, l'autonomie et la satisfaction de vie des personnes âgées. De ce fait, il n'est jamais trop tard pour commencer bien qu'on n'ait pas été actif longtemps ou qu'on ne l'ait encore jamais été.

Daher präsentiert die Stadt Luxembourg allen älteren Menschen ab 55 Jahren, Einwohner der Stadt sowie anderer Gemeinden, ein attraktives und adäquates Angebot, in Form des „Sports pour tous“-Seniorenprogramms, das ihnen zum einen ein zielgruppengerechtes Sport- und Bewegungsangebot und zum anderen Gruppenaktivitäten die soziale Kontakte und Spaß im Rahmen des gemeinsamen Bewegens in den Vordergrund stellen, bietet. Seit Oktober 2018 werden im Seniorenprogramm jede Woche mehr als 40 verschiedene „Sports pour tous“-Kurse für Menschen ab 55 Jahren angeboten. Alle Kurse sind ihrem Rhythmus angepasst und erlauben es ihnen auf gesunde Weise in Form zu bleiben.

Ab dem 23. April 2019 wird dieses Angebot dann mit etlichen weiteren interessanten Aktivitäten im Freien wie zum Beispiel Boulespiel, Wandern, Nordic-Walking, Kayak, Golf, Fahrradtouren, Taijiquan und Qi Gong noch aufgebessert.

Infos pratiques / Nützliche Infos :

- Le matériel sportif est gratuitement mis à disposition des participants. / Das Sportmaterial wird den Teilnehmern kostenlos zur Verfügung gestellt.
- Pour pouvoir participer à ce cours, il est obligatoire de savoir nager. / Um an diesem Kurs teilnehmen zu können, muss man schwimmen können.
- Il est obligatoire d'avoir participé à la (première) séance d'initiation aux techniques de base du kayak organisée sur le plan d'eau à Remerschen afin de pouvoir participer aux randonnées suivantes. / Man muss am (ersten) Einführungskurs in die Kayaktechniken auf dem flachen ruhigen Wasser in Remerschen teilgenommen haben, um an den weiteren Ausflügen teilnehmen zu können.
- Des chaussures légères plates, des vêtements de sport et une casquette ou une autre protection contre le soleil sont obligatoires. / Leichtes flaches Schuhwerk, Sportkleidung sowie eine Kopfbedeckung welche gegen die Sonne schützt sind erforderlich.
- Le pique-nique et les boissons sont à apporter par les participants. / Die Teilnehmer sollen Picknick und Getränke selber mitnehmen.
- Les frais de bus sont à charge de la Ville de Luxembourg. / Die Kosten des Transports sind zu Lasten der Stadt Luxembourg.



INFOS PRATIQUES / NÜTZLICHE INFORMATIONEN

- Renseignements et inscription auprès du Service des sports : T: 4796-4400 / -4403. / Auskunft und Einschreibung beim Service des sports: T: 4796-4400 / -4403.
- L'inscription auprès du Service des sports est obligatoire pour tous les cours en plein air proposés. Même avec un passe-partout, une inscription explicite pour chaque cours est obligatoire. / Die Anmeldung beim Service des sports für alle Sportkurse im Freien ist Pflicht. Auch bei einer Passepartout-Einschreibung ist eine ausdrückliche Einschreibepflicht für jeden Kurs erforderlich.
- Les frais de participation aux cours « Sports pour tous » ont été arrêtés par le Conseil communal et sont inscrits au règlement-taxe de la Ville. Un cours par saison (allant du 01.10.2018 au 14.07.2019) du programme « aînés » est gratuit pour tous les aînés, et chaque cours supplémentaire est facturé 30 euros aux habitants de la Ville et 60 euros aux habitants d'autres communes. Le passe-partout (aînés) est facturé 110 euros aux résidents de la Ville et 220 euros aux résidents d'autres communes. / Die Teilnahmekosten an den verschiedenen „Sports pour tous“-Kursen wurden vom Gemeinderat bestimmt und sind im Taxenreglement festgelegt. Ein Kurs pro Saison (gehend vom 01.10.2018 - 14.07.2019) aus dem Seniorenprogramm wird jedem Senioren gratis angeboten, und jeder zusätzliche Kurs wird den Einwohnern der Stadt 30 Euro verrechnet und den Einwohnern anderer Gemeinden 60 Euro. Die (Senioren-)Passepartout-Anmeldung kostet die Einwohnern der Stadt 110 Euro und die Einwohner anderer Gemeinden 220 Euro.
- Chacun participe sous sa propre responsabilité aux activités. / Jeder nimmt auf eigene Verantwortung an den Aktivitäten teil.
- Il n'y aura pas de cours les jours fériés et pendant les vacances scolaires. / An Feiertagen und während den Schulferien finden keine Kurse statt.
- Nous recommandons de porter une tenue de sport ou des vêtements de loisir appropriés, notamment des chaussures solides et confortables durant des activités telles que « Randonnées pédestres »,« Walking » et « Nordic-Walking ». / Wir empfehlen Sportkleidung oder angenehme und angepasste Freizeitkleidung zu tragen, dementsprechend feste und angenehme Wanderschuhe während den „Wander“, „Walking“ und „Nordic-Walking“-Aktivitäten.
- Pour plus d'infos concernant les activités sportives organisées par la Ville et les différentes installations sportives, veuillez consulter la brochure « Le Guide du Sport de la Ville de Luxembourg » ou le site internet www.vdl.lu / Für weitere Informationen über das gesamte Sportangebot und die verschiedenen Sportinstallationen der Stadt Luxemburg, lesen Sie bitte die Broschüre „Le Guide du Sport de la Ville de Luxembourg“ oder besuchen Sie die Internetseite www.vdl.lu.

RANDONNÉES PÉDESTRES SOFT / SANFTES WANDERN

Promenades guidées d'environ 2 heures dans les différents quartiers de la Ville de Luxembourg. Les balades dans la nature permettent de sortir du quotidien et de maintenir sa forme de manière agréable. / Geführte Wandertouren von ungefähr 2 Stunden durch die verschiedenen Stadtviertel Luxemburgs. Ein Spaziergang in der freien Natur erlaubt es einem sich vom Alltag abzulenken und zusätzlich etwas für die Gesundheit zu machen.

Quand / Wann : chaque mercredi / jeden Mittwoch 14h30 - 16h30 (Pas de cours le / Kein Kurs am 29.05.2019)

Dates / Daten	Randonnées pédestres / Wanderungen	Lieu de rendez-vous / Treffpunkt	Ligne et arrêt de bus / Buslinie und Haltestelle
24.04.	Luxembourg - Kockelscheuer	Entrée / Eingang Patinoire	P&R "ligne 18"
08.05.	Luxembourg - Kirchberg	Luxexpo "Quai 1"	Luxexpo "Quai 1"
15.05.	Luxembourg - Bambësch	Sieweburen	Roudebierg "ligne 31"
22.05.	Luxembourg- Bonnevoie	Club de tennis Bonnevoie	Anatole France "ligne 5/6"
05.06.	Luxembourg - Vallée de la Pétrusse	Mini golf	Stadgronn, Bréck "ligne 23"
12.06.	Luxembourg - Bambësch	Club de tennis Spora	Centre sportif Bambësch "ligne RGTR 275"
19.06.	Luxembourg - Kirchberg	Pont rouge / Rout Bréck	Rout Bréck - Pafendall "ligne 20"
26.06.	Luxembourg - Ville	Office de tourisme	
03.07.	Luxembourg - Bonnevoie	Kaltreis - Waasserturm	Kaltreis "ligne 5/6"
10.07.	Luxembourg - Howald	Église / Kirche	Kierch "ligne 3/30"

Bus : pas de transfert en bus organisé par le Service des sports. / Es wird kein Busdienst vom Sportdienst organisiert.

Infos pratiques / Nützliche Infos :

- La durée de la randonnée pédestre « demi-journée » est d'une heure et demie voire de deux heures et demie. Deux niveaux seront alors proposés : un groupe qui marche pendant environ 1h30 et l'autre jusqu'à 2h30 au maximum. La condition physique des participants sera prise en compte lors de la composition des groupes. / Die Dauer der Halbtags-Wanderung beträgt zwischen 1h30 und 2h30. Zwei verschiedene Leistungsniveaus werden demnach angeboten: eine Gruppe die während ungefähr 1 Stunde und 30 Minuten und die andere die bis zu 2 Stunden und 30 Minuten wandern geht. Die Gruppen werden den physischen Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst.
- Chaussures adéquates obligatoires. / Angepasstes Schuhwerk erforderlich.



RANDONNÉES PÉDESTRES POUR AVANCÉS / WANDERN FÜR FORTGESCHRITTENE

Les journées entières de randonnée pédestre offrent certainement le meilleur moyen de découvrir ensemble les différents régions et les magnifiques paysages de notre petit pays. / Die Ganztags-Spaziergänge bieten sicherlich die beste Möglichkeit die verschiedenen Regionen sowie die wundervollen Landschaften unseres kleinen Landes zusammen kennenzulernen.

Quand / Wann : chaque mardi / jeden Dienstag 10h00 - 16h00 (Journée entière / Ganztags) (Pas de cours le / kein Kurs am 28.05.2019)

Lieu de rendez-vous / Treffpunkt : Luxembourg Gare Centrale / Luxembourg Hauptbahnhof

Dates / Daten	Randonnées pédestres / Wanderungen	Départ en train / Abfahrt mit dem Zug	Degré de difficulté / Schwierigkeitsgrad
23.04.	Mersch - Mersch	9h44 (ligne 10/60)	moyen / mittel
30.04.	Wecker - Betzdorf	10h05 (ligne 60/30)	facile / leicht
07.05.	Steinfort - Clairefontaine - Steinfort	Bus* 9h00	facile / leicht
14.05.	Trauschleife - Schengen	Bus* 9h00	difficile / schwer
21.05.	Nommern - Larochette	Bus* 9h00	moyen / mittel
04.06.	Belvaux - Differdange	10h02 (ligne 60/30)	moyen / mittel
11.06.	Draufelt - Kautenbach	9h44 (ligne 10/60)	difficile / schwer
18.06.	Berdorf - Befort	Bus* 9h00	difficile / schwer
25.06.	Sandweiler - Munsbach	10h05 (ligne 60/30)	facile / leicht
02.07.	Echternach - Lauterborn	Bus * 9h00	difficile / schwer
09.07.	Wiltz - Wiltz	9h16	facile / leicht

Bus* : organisé par la Ville de Luxembourg / organisiert von der Stadt Luxemburg. Lieu de rendez-vous / Treffpunkt : 9h00 Gare Centrale Luxembourg (Parvis) / Hauptbahnhof Luxemburg (Parvis)

Infos pratiques / Nützliche Infos :

- La durée des « Randonnées pédestres pour avancés » est de 4 à 5 heures environ. / Die Dauer des „Wandern für Fortgeschrittene“ beträgt zirka 4-5 Stunden.
- Bonne condition physique requise. / Gute körperliche Verfassung vorausgesetzt.
- Chaussures adéquates obligatoires. / Angepasstes Schuhwerk erforderlich.
- Les billets de train sont à charge des participants. / Die Zugtickets sind zu Lasten der Teilnehmer.
- Le pique-nique et les boissons sont à emporter par les participants. / Die Teilnehmer nehmen Picknick und Getränke selbst mit.
- Les frais du transfert en bus sont à charge de la Ville. / Die Kosten des Bustransports sind zu Lasten der Stadt Luxemburg.

NORDIC-WALKING BONNEVOIE

Lors du Nordic-Walking, 90 % des muscles sont mis à contribution. Il permet le maintien de la forme autant que la communication entre les membres du groupe. / Nordic-Walking beansprucht 90 % der gesamten Körpermuskulatur. Es erlaubt es ihren Körper in Form zu bringen und gleichzeitig mit andern Menschen zu kommunizieren.

Quand / Wann : chaque lundi / Jeden Montag 10h00 - 11h00 (Pas de cours le / Kein Kurs am 27.05.2019)

Lieu de rendez-vous / Treffpunkt : Tennis Club Bonnevoie (115, rue Anatole France)

Bus : Ligne 5 & 6

Arrêt de bus / Bushaltestelle : Anatole France

Infos pratiques / Nützliche Infos :

- Chaussures adéquates obligatoires. / Angepasstes Schuhwerk erforderlich.
- Le matériel sportif est gratuitement mis à disposition par le Service des sports. / Das Sportmaterial wird gratis vom Service des sports zur Verfügung gestellt.

WALKING & NORDIC-WALKING KOCKELSCHUEUR

Sports doux mais très efficaces pour entraîner le système cardio-vasculaire. Les moniteurs veillent à ce que les participants appliquent la bonne technique pour obtenir un résultat optimal. / Walking und Nordic-Walking sind sanfte Sportarten, durch die der Herzkreislauf trainiert wird. Die Betreuer achten auf die richtige Walking-Technik um ein optimales Resultat zu erzielen.

Quand / Wann : chaque vendredi / jeden Freitag 10h00 - 11h00 (Pas de cours le / Kein Kurs am 31.05.2019)

Lieu de rendez-vous / Treffpunkt : entrée Patinoire Kockelscheuer / Eintritt Eishalle Kockelscheuer

Bus : Ligne 18

Arrêt de bus / Bushaltestelle : P & R Kockelscheuer

Infos pratiques / Nützliche Infos :

- Chaussures adéquates obligatoires. / Angepasstes Schuhwerk erforderlich.
- Le matériel sportif sera mis à disposition par le Service des sports. / Das Sportmaterial wird vom Service des sports zur Verfügung gestellt.

AÎNÉS / SENIOREN / ACTIFS 55+

PROGRAMME « PRINTEMPS-ÉTÉ » / „FRÜHLINGS- UND SOMMER-PROGRAMM“ : 23.04.2019 - 12.07.2019

LUNDI MONTAG	Nordic-Walking				
	Stretching B1002 Hollerich (rue de l'Abattoir) 08.45 - 09.45	Bonnevoie (6) 10.00 - 11.00	Gym douce / Sanfte Gymnastik B1005 Limpertsberg 16.00 - 17.00	Sports aînés / Seniorensport B1006 Belair (9) (14, rue d'Ostende) 16.15 - 17.15	Gym douce (debout et assis) / Sanfte Gymnastik (im Stehen und im Sitzen) B1008 Gasperich 16.30 - 17.30
MARDI DIENSTAG	Golf pour débutants / Golf für Anfänger				
	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten B2000 Limpertsberg (1) 08.45 - 10.15	Randonnées pédestres pour avancés / Wandern für Fortgeschrittene B2009 (1)/(5)/(7)/(8) 10.00 - 16.00	Golf pour avancés / Golf für Fortgeschrittene B2009 Christnach (1)/(4)/(5)/(7) 10.00 - 16.00	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten B2006 Limpertsberg (1) 10.30 - 12.00	Boules & Pétanque / Boulespiel B2001 Kockelscheuer (5)/(7) Camping 14.00 - 16.00
MERCREDI MITTWOCH	Gymnastique de ski / Ski-Gymnastik				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B3024 Piscine Bonnevoie (1) 09.00 - 09.45	Randonnées cyclistes / Fahrradtouren 12.06., 26.06., 03.07. & 10.11.07.2019 B3009 (1)/(5)/(7)/(8) 10.00 - 17.00	Danse intense pour seniors / Intensiver Seniorentanz B3028 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Randonnées pédestres Soft / Sanftes Wandern B3013 (1)/(5)/(7)/(8) 14.30 - 16.30	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B3127 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
JEUDI DONNERSTAG	Gym douce / Sanfte Gymnastik				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B4024 Piscine Bonnevoie (1) 09.00 - 09.45	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten B4006 Limpertsberg (1) 10.30 - 12.00	Aqua Gym / Wassergymnastik B4104 Piscine Belair (1) 14.00 - 14.45	Gym douce (debout et assis) / Sanfte Gymnastik (im Stehen und im Sitzen) B4031 Bonnevoie-Nord (9) (54, rue du Verger) 14.15 - 15.00	Badminton Loisir / Freizeit-Federball B4104 Eich / Mühlenbach (9) (151, rue de Mühlenbach) 14.15 - 15.15
VENDREDI FREITAG	Golf-Découverte / Golf-Schnupperkurs				
	Randonnées en kayak / Kayakwandern 24.05., 07.06., 28.06. & 05.07.2019 B5008 (1)/(5)/(7)/(8) 09.00 - 17.00	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45
VENDREDI FREITAG	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				
	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224 Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Walking / Nordic-Walking B5012 Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013 Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Qi Gong B5020 Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027 Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30
VENDREDI FREITAG	Sports aînés / Seniorensport				

- Activités en salle / Aktivitäten in der Halle
- Activités en plein air / Aktivitäten im Freien
- Activités aquatiques / Wasseraktivitäten
- Nouvelles activités / Neue Aktivitäten
- (1) Nombre de participants limité. L'inscription est obligatoire, même avec un passe-partout (programme « aînés »). / Teilnehmerzahl ist begrenzt. Das Anmelden ist obligatorisch, auch mit einem Passe-Partout (Senioren-Programm).
- (2) Le cours est uniquement proposé jusqu'au 24.04. resp. 26.04.2019. / Kurs wird nur bis zum 24.04. bzw. 26.04.2019 angeboten.
- (3) En collaboration avec un club sportif ou une association de la Ville. / In Zusammenarbeit mit einem Sportklub oder einer Vereinigung der Stadt.
- (4) Les frais de participation pour ce cours au « Golf & Country Club Christnach » s'élèvent à 264 euros. Les 10 sessions de golf seront dirigées par un moniteur de golf professionnel. Obligation d'avoir une « Green Card » pour pouvoir participer au « Cours de golf pour avancés ». / Die Teilnahmekosten für diesen Kurs im „Golf & Country Club Christnach“ betragen 264 Euro. Die 10 Golfstunden werden von einem professionellen Golflehrer geleitet. Um am „Golfkurs für Fortgeschrittene“ teilnehmen zu können, muss man im Besitz einer „Green Card“ sein.
- (5) Pour plus d'informations concernant le programme et déroulement exact de ce cours, veuillez vous adresser au Service des sports (T: 4796-4400, 4796-4403 ou 691 98 44 03) ou consulter le site www.vdl.lu / Für nähere Auskunft das genaue Programm und den Ablauf dieses Kurses betreffend, wenden Sie sich bitte an den Service des sports (T: 4796-4400, 4796-4403 oder 691 98 44 03) oder besuchen Sie die Internetseite www.vdl.lu
- (6) Lieu de rendez-vous / Treffpunkt : Tennis Club Bonnevoie (115, rue Anatole France).

- (7) Pour que cette activité puisse avoir lieu, un nombre minimum de 6 participants est exigé. / Damit diese Aktivität durchgeführt wird, ist eine Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen erforderlich.
- (8) Changement du programme possible. / Programmänderung möglich.
- (9) A cause des élections européennes, les cours organisés dans les halls omnisports des complexes sportifs Merl/Belair (14, rue d'Ostende) et Eich/Mühlenbach (151, rue de Mühlenbach), ainsi que dans les salles de gymnastique à Bonnevoie (rue du Verger) resp. du centre culturel Eich (rue A. Laval) n'auront pas lieu entre le 20 et 30 mai 2019 inclus. / Wegen den Europawahlen können keine Kurse zwischen dem 20. und 30. Mai 2019 (inbegriffen) in den Sporthallen der Sportkomplexe Merl/Belair (14, rue d'Ostende) und Eich/Mühlenbach (151, rue de Mühlenbach), sowie in den Turnsälen in Bonnevoie (rue du Verger) sowie in Eich (rue A. Laval) stattfinden.
- (10) Après les vacances de Pâques, ce cours se transformera en cours « Sports aînés ». / Nach den Osterferien wird dieser Kurs zu einem « Seniorensport » -Kurs umgewandelt.
- (11) Ce cours aura lieu sur la « Kinnekswiss » dans le parc municipal situé entre le champ du Glacis et l'avenue de la Porte-Neuve. Pas de vestiaires et pas de douches sur place. / Dieser Kurs findet auf der «Kinnekswiss» im Stadtpark, gelegen zwischen dem Champ des Glacis und der Avenue de la Porte-Neuve, statt. Keine Umkleidekabine und keine Duschen vor Ort.