



# SPORTS POUR TOUS

PROGRAMME PRINTEMPS-ÉTÉ / FRÜHLINGS- UND SOMMERPROGRAMM  
17.04. - 15.07.2023

COURS DE SPORT ET DE REMISE EN FORME POUR JEUNES, ADULTES ET ÂÎNÉS  
SPORT- UND FITNESSKURSE FÜR JUGENDLICHE, ERWACHSENE UND SENIOREN

multiplc ty



www.vdl.lu



## ZOOM SUR CERTAINS COURS ZOOM AUF EINIGE KURSE

### Randonnées pédestres pour avancés / Wandern für Fortgeschrittene

Chaque mardi auront lieu des journées entières de randonnée pédestre dans les différents coins du pays. Ces randonnées pédestres de 4 à 5 heures offrent probablement le meilleur moyen pour découvrir de manière sportive et saine notre joli pays et ses environs. Ces activités sont destinées aux adultes et aux aînés.

Jeden Dienstag werden Ganztags-Spaziergänge durchs ganze Land angeboten. Diese Wandertouren von 4-5 Stunden bieten womöglich die beste Gelegenheit um unser schönes Land und seine Umgebung auf sportliche und gesunde Art und Weise zu entdecken. Dieses Angebot richtet sich an Erwachsene sowie Senioren.

### Cours de golf (pour débutants et pour avancés) / Golfkurse (für Anfänger und Fortgeschrittene)

Des cours d'initiation et de perfectionnement pour adultes et aînés auront lieu pendant 11 mardis de 10h00 à 16h00 au « Golf & Country Club Christnach ». Les séances seront dirigées par des entraîneurs de golf « pro ». Le matériel sportif sera gratuitement mis à disposition. Les frais de participation aux 11 séances s'élèvent à 286 €.

Golfkurse für Anfänger und Fortgeschrittene werden während 11 Dienstagen von 10h00 bis 16h00 im „Golf & Country Club Christnach“ angeboten. Die Kurse für Erwachsene und Senioren werden von professionellen Golflehrern durchgeführt. Das Material wird gratis zur Verfügung gestellt. Die Teilnahmekosten für die 11 Kurse belaufen sich auf 286 €.

### Golf-Découverte / Golf-Schnupperkurs

Encadrés par des entraîneurs de golf professionnels, les adultes et les aînés pourront tester et pratiquer l'activité du golf pendant 4 jeudis de 17h00 à 19h00 sur le joli parcours du « Luxembourg Golf Center » à Kockelscheuer.

Gecoacht durch professionelle Golflehrer, können die Erwachsenen und Senioren das Golfspielen während 4 Donnerstagen von 17h00 bis 19h00 auf dem schönen Golfparcours des „Luxembourg Golf Center“ in Kockelscheuer testen und ausüben.

## INTRODUCTION EINLEITUNG

La Ville de Luxembourg propose tout un programme de cours de sport et de remise en forme destinés aux jeunes, adultes et aînés, appelé « Sports pour tous ». Ces cours dirigés par des moniteurs qualifiés du Service Sports sont conçus de manière évolutive afin de tenir compte des aptitudes physiques individuelles des participants. Bouger, se défouler et s'amuser en groupe, voilà les piliers d'une amélioration de la performance physique, du maintien de la condition générale et d'une optimisation du bien-être personnel.

Die Stadt Luxemburg bietet ein vielseitiges Programm von Sport- und Fitnesskursen für Jugendliche, Erwachsene und Senioren an, genannt „Sports pour tous“. Diese Kurse werden von qualifizierten Sportbetreuern des Sportamtes abgehalten und den individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst. Sich bewegen, sich ausleben und in der Gruppe amüsieren; das sind die Grundsätze einer Verbesserung der körperlichen Leistung, des Erhaltens einer guten Gesamtkondition und der Optimierung des eigenen Wohlfühlens.



RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS /  
AUSKUNFT UND ANMELDUNG  
SERVICE SPORTS  
T: 4796-4414 OU -4415  
SPORTS@VDL.LU / WWW.VDL.LU

## INFORMATIONS PRATIQUES / NÜTZLICHE INFORMATIONEN

- La saison « Sports pour tous » se compose de plusieurs programmes différents: / Die „Sports pour tous“ Saison besteht aus mehreren Programmen:
  - Programme « Automne / Hiver » / „Herbst- und Winterprogramm“ (01.10.2022 - 02.04.2023)
  - Programme « Printemps / Été » / „Frühlings- und Sommerprogramm“ (17.04.2023 - 15.07.2023)
  - Programme réduit « Vacances scolaires » / Reduziertes „Schulferien-Programm“
    - Congé de Pâques / Osterferien (03.04. - 16.04.2023)
    - Congé de la Pentecôte / Pfingstferien (29.05. - 04.06.2023)
  - Programme spécial « Vacances d'été 2023 » / Spezielles „Sommerferienprogramm 2023“ (16.07.2023 - 30.09.2023)
  - Pas de cours les jours fériés. / An Feiertagen finden keine Kurse statt.
- L'inscription auprès du Service Sports est obligatoire pour tous les cours. Des contrôles inopinés auront lieu tout au long de la saison. / Die Anmeldung beim Sportamt ist Pflicht für alle Kurse. Unangemeldete Kontrollen werden im Laufe der Saison durchgeführt.
- Les frais de participation aux différents cours organisés par le Service Sports ont été arrêtés par le Conseil communal et sont inscrits au règlement-taxe de la Ville. (cf. règlement communal - tarifs). / Die Teilnahmekosten an den verschiedenen Kursen wurden vom Gemeinderat bestimmt und sind im Taxenreglement festgelegt (siehe Gemeindeverordnung - Tarife).
- Malgré la persistance de la pandémie de coronavirus, la Ville de Luxembourg a décidé de proposer un programme « Sports pour tous » à destination d'un large public. La protection de la santé de chaque participant et de chaque membre du personnel constitue cependant une priorité absolue de la Ville. Suivant l'évolution de la pandémie dans les mois à venir, les décisions gouvernementales pourraient entraîner des changements dans l'animation et l'organisation du programme « Sports pour tous 2022-2023 », tels que l'introduction de mesures sanitaires à appliquer durant les cours et/ou l'adaptation, la limitation voire la suppression de certaines activités. Toute personne présentant des symptômes d'infection au Covid-19 est tenue de rester respectivement de rentrer immédiatement chez elle. Malgré toutes les mesures et précautions prises afin d'éviter la propagation du coronavirus, le risque d'infection ne saurait être exclu pendant une activité « Sports pour tous », de sorte que chacun participe aux activités à ses propres risques et périls. Aucune responsabilité ne pourrait incomber de ce fait à la Ville. Le participant déclare renoncer de ce chef à tous recours et actions à l'égard de la Ville de Luxembourg et de tout autre acteur impliqué dans l'organisation des activités. La Ville fait appel à la solidarité et responsabilité individuelle de tous les participants et de toutes les personnes impliquées dans l'organisation des cours pour éviter la propagation du coronavirus dans le cadre des activités « Sports pour tous ». / Trotz der aktuellen anhaltenden Covid-19 - Pandemie hat die Stadt Luxemburg beschlossen, für die kommende Saison 2022-2023 ein „Sports pour Tous“ - Programm anzubieten. Der Schutz der Teilnehmer und Mitarbeiter genießt für die Stadt Luxemburg oberste Priorität. Des Weiteren macht die Stadt Luxemburg darauf aufmerksam, dass in Abhängigkeit der Entwicklung der Pandemie, wieder neue Maßnahmen der Regierung für Änderungen bei der Animation beziehungsweise der Organisation der „Sports pour Tous“-Kurse sorgen können, wie zum Beispiel die Einführung von Gesundheitsvorschriften während den Kursen und/oder die Anpassung, die Einschränkung oder sogar die Einstellung von Kursen und Aktivitäten. Weist der Teilnehmer Symptome einer Covid-19-Infektion auf, ist er gebeten zu Hause zu bleiben beziehungsweise umgehend nach Hause zu gehen. Die Stadt Luxemburg weist darauf hin, dass trotz aller Empfehlungen und Vorsichtsmaßnahmen zur Vermeidung

- einer Ausbreitung von Covid-19, eine Infektion mit dem Virus während den „Sports pour Tous“-Aktivitäten nicht ausgeschlossen werden kann. Daher muss sich jeder Teilnehmer im Klaren sein, dass er auf eigenes Risiko an den Kursen und Aktivitäten teilnimmt, und dass er oder ein Dritter im Falle einer Ansteckung mit dem Covid-19 Virus keine rechtlichen Schritte oder andere Maßnahmen gegen die Stadt Luxemburg, deren Personal sowie alle anderen Beteiligten einleiten kann. Damit eine Ansteckung mit dem Covid-19 Virus im Rahmen der angebotenen Kurse und Aktivitäten vermieden werden kann, appelliert die Stadt Luxemburg an die Solidarität, Vernunft und Verantwortung aller Beteiligten und fordert sie eindringlich auf, sich an sämtliche Regeln im Zusammenhang mit der Covid-19 - Pandemie zu halten.
- L'inscription « passe-partout » (« adultes » resp. « aînés ») donne accès à tous les cours (du programme « adultes » resp. « aînés ») pendant une saison; avec l'inscription explicite obligatoire pour les cours à participants limités. / Die („Erwachsenen-“ bzw. „Senioren-“) Passepartout-Einschreibung erlaubt die Teilnahme an allen Kursen (aus dem „Erwachsenen-“ bzw. „Senioren-Programm“) während einer Saison, mit ausdrücklicher Einschreibungspflicht für die Kurse mit begrenzter Teilnehmeranzahl.
- Le changement de cours pendant la saison est possible dans la mesure des disponibilités. L'annulation d'une inscription pour un cours est également possible, mais le remboursement des frais ne peut être accordé que sur présentation d'un certificat médical attestant une incapacité à participer aux cours et se fera au prorata des mois courus depuis le début de la saison. Pour effectuer des changements ou annulations de cours, les clients sont priés d'en informer le Service Sports par écrit (sports@vdl.lu ou 90, boulevard de Kockelscheuer L-1821 Luxembourg). / Ein Kursus kann während der Saison im Rahmen der Disponibilität gewechselt werden. Das Annullieren einer Kursanmeldung ist auch möglich, doch die Rückerstattung kann nur auf Grund eines ärztlichen Attestes und auf Monatsgrundlage seit Anfang der Saison erfolgen. Um Kurse zu wechseln oder stornieren, sind die Kunden gebeten das Sportamt schriftlich darüber zu informieren (sports@vdl.lu oder 90, boulevard de Kockelscheuer L-1821 Luxembourg).
- Chacun participe sous sa propre responsabilité. / Jeder nimmt auf eigene Verantwortung an den Kursen teil.
- Une tenue sportive adaptée est exigée. Les participants sont priés d'être ponctuels et de se changer dans les vestiaires. / Eine angepasste Sportkleidung ist erforderlich. Die Teilnehmer sind gebeten pünktlich zu sein und sich in den Umkleidekabinen umzuziehen.
- Afin de pouvoir participer aux activités aquatiques organisées dans les piscines publiques et les différents bassins d'apprentissage de la Ville, les participants doivent se munir d'un billet d'entrée à l'entrée de la piscine (de Bonnevoie ou à la Badanstall) ou au « Bierger-Center » pour lequel le tarif ordinaire des bains municipaux est applicable. / Um an den Wasseraktivitäten in den öffentlichen Schwimmbädern und verschiedenen Lernschwimmbädern in der Stadt teilnehmen zu können, müssen die Teilnehmer eine Eintrittskarte zum Normaltarif an der Kasse des Schwimmbads (Bonnevoie oder Badanstall) oder des „Bierger-Center“ kaufen.
- Pour plus d'informations concernant les cours ou/et les modalités d'inscription, veuillez consulter le site www.vdl.lu ou vous adresser directement au Service Sports (tél.: 4796-4414 ou 4796-4415). / Für weitere Auskünfte die Kurse oder/und die Anmeldeformalitäten betreffend, bitten wir Sie die Internetseite www.vdl.lu zu besuchen oder sich gleich an das Sportamt (Tel: 4796-4414 oder 4796-4415) zu wenden.

## RÈGLEMENT COMMUNAL – TARIFS / GEMEINDEVERORDNUNG - TARIFE

### Article 1 : Éducation physique pour jeunes (de 12 à 16 ans) / Artikel 1 : Sport für Jugendliche (von 12-16 Jahren)

La participation aux cours du programme « jeunes » est gratuite pour les jeunes. L'inscription, accompagnée d'une autorisation parentale, est de rigueur. / Die Teilnahme an den Kursen für Jugendliche ist kostenlos. Die Einschreibung, sowie eine Teilnahmeabnahme der Eltern, ist Pflicht.

### Article 2 Éducation physique pour adultes (à partir de 16 ans) / Artikel 2 : Erwachsenensport (ab 16 Jahren)

Les tarifs pour les cours du programme « adultes » sont fixés comme suit: / Die Kosten für die Kurse aus dem Erwachsenenprogramm sind folgendermassen festgelegt:

- pour les habitants de la Ville de Luxembourg / Einwohner der Stadt Luxembourg
  - par cours et par saison / Pro Kurs und pro Saison 30,00 €
  - passe-partout -adultes / Erwachsenen-Passepartout 110,00 €
- pour les habitants des autres communes / Einwohner anderer Gemeinden
  - par cours et par saison / Pro Kurs und pro Saison 60,00 €
  - passe-partout -adultes / Erwachsenen-Passepartout 220,00 €

Le « passe-partout-adultes » donne accès à tous les cours du programme « adultes » pendant une saison, à l'exception des cours déterminés spécialement qui ne peuvent accueillir qu'un nombre limité de participants et où l'inscription par cours est de rigueur. / Der „Erwachsenen-Passepartout“ erlaubt die Teilnahme an allen Kursen des Erwachsenenprogramms, die während einer Saison angeboten werden, mit Ausnahme der Kurse, die nur eine begrenzte Anzahl Teilnehmer aufnehmen können und für die eine ausdrückliche Einschreibung erforderlich ist.

### Article 3 Éducation physique pour aînés (à partir de 55 ans) / Artikel 3 : Sport für Senioren (ab 55 Jahren)

Un cours par saison du programme « aînés » est gratuit pour tous les aînés et chaque cours supplémentaire est facturé comme suit: / Ein Kurs pro Saison aus dem Seniorenprogramm wird jedem Senioren gratis angeboten, und jeder zusätzliche Kurs wird folgendermassen verrechnet:

- pour les habitants de la Ville de Luxembourg / Einwohner der Stadt Luxembourg
  - par cours et par saison / Pro Kurs und pro Saison 30,00 €
  - passe-partout -aînés / Senioren-Passepartout 110,00 €

- pour les habitants des autres communes / Einwohner anderer Gemeinden
  - par cours et par saison / Pro Kurs und pro Saison 60,00 €
  - passe-partout -aînés / Senioren-Passepartout 220,00 €

Le « passe-partout-aînés » donne accès à tous les cours du programme « aînés » pendant une saison, à l'exception des cours déterminés spécialement qui ne peuvent accueillir qu'un nombre limité de participants et où l'inscription par cours est de rigueur. / Der „Senioren-Passepartout“ erlaubt die Teilnahme an allen Kursen des Seniorenprogramms, die während einer Saison angeboten werden, mit Ausnahme der Kurse, die nur eine begrenzte Anzahl Teilnehmer aufnehmen können und für die eine ausdrückliche Einschreibung erforderlich ist.

Les aînés sont autorisés à participer aux cours du programme « adultes » à condition de payer les tarifs fixés à l'article 2. / Die Senioren dürfen an den Kursen des Erwachsenenprogramms teilnehmen insofern sie die im Artikel 2 festgelegten Teilnahmekosten zahlen.

Article 4 Remboursement des droits / Artikel 4: Rückerstattungsur Legung  
Leremboursement des droits d'inscription n'est possible que sur présentation d'un certificat médical attestant une incapacité à participer aux cours. Leremboursement se fait au prorata des mois courus, le calcul ayant lieu par mois entamé. La saison commence le 1<sup>er</sup> octobre et finit le 15 juillet de l'année suivante. / Die Rückerstattung des Beitrages kann nur auf Grund eines ärztlichen Attestes erfolgen, das die Unfähigkeit, an den Kursen teilzunehmen, bestätigt. Die Rückerstattung erfolgt auf Monats-grundlage, ein angefangener Monat wird nicht zurückerstattet. Die Saison beginnt am 1. Oktober und endet am 15. Juli des folgenden Jahres.

Article 5 : Changement de cours / Artikel 5: Wechsel des Kurses  
Le changement de cours pendant la saison est possible dans la mesure des disponibilités des différents cours. / Ein Kursus kann während der Saison im Rahmen der Disponibilität gewechselt werden.

luxembourg energy office  
novos group

leo

ADULTES / ERWACHSENE 17.04.2023 - 15.07.2023

Table with columns for Day (LUNDI/MONTAG, MARDI/DIENSTAG, etc.), Time, Activity Name, Location, and ID. Activities include Musculation sur machines, Nordic-Walking, Gymnastique, etc.

ADULTES / ERWACHSENE 17.04.2023 - 15.07.2023

Table with columns for Day (LUNDI/MONTAG, MARDI/DIENSTAG, etc.), Time, Activity Name, Location, and ID. Activities include Musculation sur machines, Nordic-Walking, Gymnastique, etc.

ADULTES / ERWACHSENE 17.04.2023 - 15.07.2023

Table with columns for Day (LUNDI/MONTAG, MARDI/DIENSTAG, etc.), Time, Activity Name, Location, and ID. Activities include Musculation sur machines, Nordic-Walking, Gymnastique, etc.

ADULTES / ERWACHSENE 17.04.2023 - 15.07.2023

Table with columns for Day (LUNDI/MONTAG, MARDI/DIENSTAG, etc.), Time, Activity Name, Location, and ID. Activities include Musculation sur machines, Nordic-Walking, Gymnastique, etc.

ADULTES / ERWACHSENE 17.04.2023 - 15.07.2023

Table with columns for Day (LUNDI/MONTAG, MARDI/DIENSTAG, etc.), Time, Activity Name, Location, and ID. Activities include Musculation sur machines, Nordic-Walking, Gymnastique, etc.

ADULTES / ERWACHSENE 17.04.2023 - 15.07.2023

Table with columns for Day (LUNDI/MONTAG, MARDI/DIENSTAG, etc.), Time, Activity Name, Location, and ID. Activities include Musculation sur machines, Nordic-Walking, Gymnastique, etc.

Activités aquatiques / Wasseraktivitäten

Activités en plein air / Aktivitäten im Freien

Activités en salle / Aktivitäten in der Halle

ADULTES / ERWACHSENE 17.04.2023 - 15.07.2023

Table with columns for Day (LUNDI/MONTAG, MARDI/DIENSTAG, etc.), Time, Activity Name, Location, and ID. Activities include Musculation sur machines, Nordic-Walking, Gymnastique, etc.

ADULTES / ERWACHSENE 17.04.2023 - 15.07.2023

Table with columns for Day (LUNDI/MONTAG, MARDI/DIENSTAG, etc.), Time, Activity Name, Location, and ID. Activities include Musculation sur machines, Nordic-Walking, Gymnastique, etc.

ADULTES / ERWACHSENE 17.04.2023 - 15.07.2023

Table with columns for Day (LUNDI/MONTAG, MARDI/DIENSTAG, etc.), Time, Activity Name, Location, and ID. Activities include Musculation sur machines, Nordic-Walking, Gymnastique, etc.

Activités aquatiques / Wasseraktivitäten

Activités en plein air / Aktivitäten im Freien

Activités en salle / Aktivitäten in der Halle