

A photograph of three elderly people, two men and one woman, playing shuffleboard in a park. They are all smiling and holding shuffleboard pucks. The man on the left is wearing a straw hat and a plaid shirt, and has his arm raised in a celebratory gesture. The woman in the center is also wearing a straw hat and a plaid shirt. The man on the right is wearing a plaid shirt. They are standing on a wooden shuffleboard table. The background is a lush green park with large trees.

SPORTS POUR TOUS

AÎNÉS / SENIOREN (actifs 55+)

PROGRAMME SPÉCIAL « SPORT EN PLEIN AIR »
SPEZIELLES „SPORT IM FREIEN“-PROGRAMM
19.04. - 15.07.2022



VILLE DE
LUXEMBOURG
www.vdl.lu

multiplicity

RANDONNÉES PÉDESTRES SOFT / SANFTES WANDERN

Promenades guidées d'environ 1 heure ou de maximum 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 1 Stunde oder maximum 2 Stunden durch die verschiedenen Stadtviertel Luxemburgs. Ein Spaziergang im Freien erlaubt es einem sich vom Alltag abzulenken und zusätzlich etwas für die Gesundheit zu machen.

Quand / Wann : chaque mercredi / jeden Mittwoch 14h30-15h30 (environ 1 heure / ungefähr 1 Stunde) ou / oder 14h30-16h30 (max. 2 heures / 2 Stunden) / (Pas de cours le / Kein Kurs am 25.05.2022)

Dates / Daten	Randonnées pédestres / Wanderungen	Lieu de rendez-vous / Treffpunkt	Ligne et arrêt de bus / Buslinie und Haltestelle
20.04.	Luxembourg - Kockelscheuer	Entrée / Eingang Patinoire	Patinoire "ligne 18"
27.04.	Luxembourg - Dommeldange - Pfaffenthal	Centre culturel Eich (Rue A. Laval)	Centre culturel "ligne 21" / "ligne 23"
04.05.	Luxembourg - Howald	Eglise / Kirche	Bei der Kirch "ligne 3"
11.05.	Luxembourg - Kirchberg - Kiem	Hall omnisports Kiem (40, bd P. Frieden)	Léon Thyès "ligne 18"
18.05.	Luxembourg - Mühlenbach	Centre culturel Eich (Rue A. Laval)	Centre culturel "ligne 21" / "ligne 23"
01.06.	Luxembourg - Bonnevoie	Kofferrfabrik	Kofferrfabrik "ligne 9"
08.06.	Luxembourg - Cents	Institut National des Sports (INS) - Rdv Parking en face / gegenüber	Fort Dumoulin "ligne 14" / "ligne 15"
15.06.	Luxembourg - Bonnevoie - Kaltréis	Tour d'eau / Wasserturm	Kaltréis "ligne 2"
22.06.	Luxembourg - Bambésch	Siewenburen	Roudebierg "ligne 21" / "ligne 31"
29.06.	Luxembourg - Hamm	Hospice de Hamm	Englebert Neveu "ligne 9"
06.07.	Luxembourg - Kirchberg - Pfaffenthal	Rout Bréck Pafendall	"ligne 6, 12, 16, 18, 21 & 32"
13.07.	Luxembourg - Bambésch	Centre sportif Bambésch / Terrains de tennis	Centre sportif "ligne RGTR 275"

- Infos pratiques / Nützliche Infos :**
- Deux cours randonnées pédestres "SOFT" sont proposés chaque mercredi : un groupe qui marche pendant envrion 1 heure et un autre jusqu'à 2 heures. Prière d'y prêter attention lors de votre inscription. / Zwei verschiedene "Sanftes Wandern" -Kurse werden jeden Mittwoch angeboten : eine Gruppe die während ungefähr 1 Stunde und die andere die bis zu 2 Stunden wandern geht. Achten sie bitte hierauf bei ihrer Anmeldung.
 - 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 différentes 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 24.05.2022).
Lieu de rendez-vous / Treffpunkt : Luxembourg Gare Centrale / Luxemburg Hauptbahnhof

Dates / Daten	Randonnées pédestres / Wanderungen	Départ / Abfahrt	Degré de difficulté / Schwierigkeitsgrad
19.04.	Dommeldange - Luxembourg	09h25	facile / leicht
26.04.	Gobrange - Müllerthal	09h00 (bus)	moyen / mittel
03.05.	Münsbach - Münsbach	09h41	facile / leicht
10.05.	Diekirch - Ettelbrück	09h25	moyen / mittel
17.05.	Pétange - Rodange	09h21	moyen / mittel
31.05.	Sandweiler - Münsbach	09h41	facile / leicht
07.06.	Berdorf - Berdorf	09h00 (bus)	difficile / schwer
14.06.	Mersch - Mersch	09h25	moyen / mittel
21.06.	Hollenfels - Hollenfels	09h00 (bus)	moyen / mittel
28.06.	Reisdorf - Reisdorf	09h00 (bus)	moyen / mittel
05.07.	Colmar-Berg - Ettelbrück	09h25	moyen / mittel
12.07.	Perl - Sierck les Bains	09h00 (bus)	difficile / schwer

- 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.
 - Le pique-nique et les boissons sont à emporter par les participants. / Die Teilnehmer nehmen Picknick und Getränke selbst mit.
 - Les départs du bus auront lieu au QUAI 105, en face de la gare et devant l’ancien bâtiment de la "Post". / Die Abfahrten mit dem Bus finden am QUAI 105, gegenüber des Bahnhofs und vorm ehemaligen Postgebäude, statt.

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 10h15 - 11h15 (Pas de cours le / Kein Kurs am 23.05.2022)
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 Sports. / Das Sportmaterial wird gratis vom Service Sports zur Verfügung gestellt.

WALKING & NORDIC-WALKING KOCKELSCHEUER

Le walking et le nordic-walking sont des sports doux mais très efficaces pour entrainer 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 27.05.2022)

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 Sports. / Das Sportmaterial wird vom Service Sports zur Verfügung gestellt.
 - Au niveau du "nordic-walking", plusieurs niveaux d'intensité sont proposés aux participants, dont notamment un cours réservé aux débutants. Prière d'y prêter attention lors de votre inscription. / Beim "Nordic-Walking" werden den Teilnehmern mehrere Leistungsgruppen angeboten, darunter auch ein Kurs der den Anfängern vorbehalten ist. Bitte achten Sie darauf wenn Sie sich für diese Aktivität einschreiben wollen.



AÎNÉS / SENIOREN / ACTIFS 55+

PROGRAMME « PRINTEMPS-ÉTÉ » / „FRÜHLINGS- UND SOMMER-PROGRAMM“ : 19.04. - 15.07.2022

LUNDI MONTAG	Stretching	B1002	Zumba® Gold	B1004	Nordic-Walking	B1005	Gym douce / Sanfte Gymnastik	B1006	Sports aînés / Seniorensport	B1008	Gym douce (debout et assis) / Sanfte Gymnastik (im Stehen und im Sitzen)	B1021																
	Hollerich 1(1/2) (rue de l'Abattoir) 08.45 - 09.45		Stade 1(1/2) (rue du Stade) 10.00 - 11.00		Bonnevoie 1(1/2)/(6) 10.15 - 11.15		Limpertsberg 1(1/2) 16.00 - 17.00		Belair 1(1/2) (14, rue d'Ostende) 16.15 - 17.15		Gasperich 1(1/2) 16.30 - 17.30																	
MARDI DIENSTAG	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten	B2000	Randonnées pédestres pour avancés / Wandern für Fortgeschrittene	B2089	Golf pour débutants / Golf für Anfänger	B2088	Golf pour avancés / Golf für Fortgeschrittene	B2098	Stretching	B2004	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten	B2006	Boules & Pétanque / Boulespiel	B2798	Gym douce / Sanfte Gymnastik	B2101	Qi Gong	B2110	Aqua Gym / Wassergymnastik	B2202	Gym douce / Sanfte Gymnastik	B2302	Jeu d'échecs / Schachspiel	B2400				
	Limpertsberg 1(1/2) 08.45 - 10.15		1(1/2)/(5)/(7)/(9) 10.00 - 16.00		Christnach (11/29/41/51/7) 10.00 - 16.00		Christnach (11/29/41/51/7) 10.00 - 16.00		Hollerich 1(1/2) (rue de l'Abattoir) 10.15 - 11.15		Limpertsberg 1(1/2) 10.30 - 12.00		Kockelscheuer 1(1/2) (51/7) Camping 14.00 - 16.00		Gare 1(1/2) (Rue de Strasbourg) 14.15 - 15.00		Bonnevoie 1(1/2)/(51/9) Parc municipal "Kaltreis" 14h30 - 15h30		Piscine Limpertsberg 1(1/2) 15.45 - 16.30		Dommeldange 1(1/2) 16.00 - 17.00		Bonnevoie 1(1/2)/(3) (42, rue J.F. Gangler) 18.00 - 19.30					
MERCREDI MITTWOCH	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten	B3000	Aqua Gym / Wassergymnastik	B3024	Danse intense pour seniors / Intensiver Seniorentanz	B3032	Randonnées cyclistes / Fahrradtouren 08.06., 29.06., 06.07. & 13/14.07.2022	B3809	Gymnastique de ski (Sports aînés) / Ski-Gymnastik (Seniorensport)	B3028	Danse intense pour seniors / Intensiver Seniorentanz	B3033	Randonnées pédestres Soft (1 heure) / Sanftes Wandern (1 Stunde)	B3788	Randonnées pédestres Soft (2 heures) / Sanftes Wandern (2 Stunden)	B3789	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen	B3127	Gym douce (debout et assis) / Sanfte Gymnastik (im Stehen und im Sitzen)	B3113	Gym douce / Sanfte Gymnastik	B3226	Sports aînés / Seniorensport	B3226	Gym douce / Sanfte Gymnastik	B3408		
	Limpertsberg 1(1/2) 08.45 - 10.15		Piscine Bonnevoie (11/2) 09.00 - 09.45		Konviktsgaard 1(1/2)/(14) (11, av. Marie-Thérèse) 09.15 - 10.15		1(1/2)/(51/7)/(8) 10.00 - 17.00		Stade 1(1/2)/(10) (Rue du Stade) 10.00 - 11.00		Konviktsgaard 1(1/2)/(14) (11, av. Marie-Thérèse) 09.15 - 10.15		1(1/2)/(51/7)/(8) 14.30 - 15.30		1(1/2)/(51/7)/(8) 14.30 - 16.30		Patinoire Kockel- scheuer 1(1/2)/(13) 14.30 - 16.30		Konviktsgaard 1(1/2)/(14) (11, av. Marie-Thérèse) 15.00 - 15.45		Bonnevoie-Sud 1(1/2) (42, rue J.F. Gangler) 15.00 - 15.45		Bonnevoie-Sud 1(1/2) (42, rue J.F. Gangler) 16.00 - 16.45		Stade 1(1/2) (Rue du Stade) 16.15 - 17.15			
JEUDI DONNERSTAG	Aqua Gym / Wassergymnastik	B3423	Sports aînés & Gym douce / Seniorensport & Sanfte Gymnastik	B3521	Qi Gong	B3589	Taijiquan	B3600																				
	Piscine Gasperich (11/2) 16.30 - 17.15		Cessange 1(1/2) 17.00 - 18.00		Bonnevoie 1(1/2) (42, rue J.F. Gangler) 17.15 - 18.00		Bonnevoie 1(1/2) (42, rue J.F. Gangler) 18.15 - 19.00																					
JEUDI DONNERSTAG	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten	B4000	Aqua Gym / Wassergymnastik	B4004	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten	B4006	Taijiquan	B4010	Aqua Gym / Wassergymnastik	B4038	Gym douce (debout et assis) / Sanfte Gymnastik (im Stehen und im Sitzen)	B4031	Gym douce / Sanfte Gymnastik	B4040	Badminton Loisir / Freizeit-Federball	B4004	Aqua Gym / Wassergymnastik	B4120	Aqua Gym / Wassergymnastik	B4206	Zumba® Gold	B4208	Aqua Gym / Wassergymnastik	B4212	Golf-Découverte / Golf-Schnupperkurs	B4698		
	Limpertsberg 1(1/2) 08.45 - 10.15		Piscine Bonnevoie (11/2) 09.00 - 09.45		Limpertsberg 1(1/2) 10.30 - 12.00		Kirchberg 1(1/2)/(12) Parc mun. "Reimerwee" 12.30 - 13.15		Piscine Belair 1(1/2) 14.00 - 14.45		Bonnevoie-Nord 1(1/2) (54, rue du Verger) 14.00 - 14.45		Cents 1(1/2) Rue Léon Kauffman 14.15 - 15.00		Eich / Mühlenbach 1(1/2) (151, rue de Mühlenbach) 14.15 - 15.15		Piscine Gare 1(1/2) 14.30 - 15.15		Piscine Limpertsberg 1(1/2) 14.30 - 15.15		Cents 1(1/2) (Rue Léon Kauffman) 16.00 - 17.00		Piscine Bonnevoie (11/2) 16.30 - 17.15		Kockelscheuer 1(1/2)/(51/7) (18, route de Luxembourg) 17.00 - 19.00			
VENDREDI FREITAG	Danse pour seniors / Seniorentanz	B5013	Randonnées en kayak / Kajakwandern 22.04., 13.05., 01.07. & 08.07.2022	B5098	Aqua Gym / Wassergymnastik	B5274	Walking	B5010	Nordic-Walking « Nei derbal - je débute » (pour débutants / für Anfänger)	B5011	Nordic-Walking (2-3 niveaux d'intensité / Leistungsgruppen)	B5012	Danse pour seniors / Seniorentanz	B5014	Musculation douce sur machines / Sanftes Muskeltraining an Geräten	B5015	Qi Gong	B5020	Taijiquan	B5021	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen	B5027	Sports aînés & Gym douce / Seniorensport & Sanfte Gymnastik	B5112	Sports aînés / Seniorensport	B5208	Aqua Gym / Wassergymnastik	B5233
	Konviktsgaard 1(1/2)/(14) (11, av. Marie-Thérèse) 09.15 - 10.15		1(1/2)/(51/7)/(8) 09.00 - 17.00		Piscine Bonnevoie (11/2) 09.45 - 10.30		Kockelscheuer 1(1/2) Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00		Kockelscheuer 1(1/2) Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00		Kockelscheuer 1(1/2) Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00		Konviktsgaard 1(1/2)/(14) (11, av. Marie-Thérèse) 10.45 - 11.45		Limpertsberg (11/2) 10.30 - 12.00		Mert 1(1/2)/(51/11) Parc municipal 13.15 - 14.00		Mert 1(1/2)/(51/11) Parc municipal 14.30 - 15.30		Patinoire Kockel- scheuer 1(1/2)/(13) 14.30 - 16.30		Cents 1(1/2) (Rue Léon Kauffman) 16.15 - 17.15		Eich - Centre culturel 1(1/2) (2, rue Auguste Laval) 16.15 - 17.00		Piscine Gasperich (11/2) 17.00 - 17.45	

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) À cause de la pandémie du coronavirus, tous les participants sont priés de respecter et appliquer toutes les mesures de sécurité, de distanciation et d'hygiène en vigueur dans tous les établissements sportifs, sur tous les sites en plein air et durant toutes les activités. (cf. «notice d'information concernant les mesures sanitaires dans le cadre de la lutte contre le Covid-19», jointe au formulaire d'inscription) / Aufgrund der Coronavirus-Pandemie sind alle Teilnehmer gebeten alle in den Sportinfrastrukturen, im Freien sowie während den Aktivitäten geltenden Sicherheits-, Abstands- und Hygienebestimmungen zu respektieren und anzuwenden. (siehe Infoblatt betreffend «Maasures sanitaires dans le cadre de la lutte contre le Covid-19», das dem Anmeldeformular beigelegt ist).

(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 286 euros. Les 11 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 ». La première séance aura lieu le 26.04. et non pas le 19.04.2022. / Die Teilnahmekosten für diesen Kurs im „Golf & Country Club Christnach“ betragen 286 Euro. Die 11 Golfstunden werden von einem professionellen Golflehrer geleitet. Um am „Golfkurs für Fortgeschrittene“ teilnehmen zu können, muss man im Besitz einer „Green Card“ sein. Der erste Golfkurs findet erst am 26.04. statt und nicht am 19.04.2022.

(5) Pour plus d'informations concernant le programme et déroulement exact de ce cours, veuillez vous adresser au Service Sports (T: 4796-4414 / 4796-4415) 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 Sports (T: 4796-4414 / 4796-4415) 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) Ce cours aura lieu dans le parc municipal "Kaltréis" à Bonnevoie. Lieu de rendez-vous : entrée du parc située du côté du bvd Kaltréis. / Dieser Kurs findet im Stadtpark "Kaltréis" in Bonnevoie statt. Treffpunkt ist der Eingang des Parks oberhalb der Treppen neben dem Kreisverkehr, der den Boulevard KAdenauer und die Rue A.Borschette miteinander verbindet, gegenüber der "Deutsche Bank".

(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 dans le parc municipal à Meri (Entrée Nord - Rue de Bragance), Pas de vestiaires et pas de douches sur place. / Dieser Kurs findet im Stadtpark Meri (Eingang Nord - Rue de Bragance) statt. Keine Umkleideräume und keine Duschen vor Ort.

(12) Ce cours aura lieu dans le parc municipal "Reimerwee" à Kirchberg. Lieu de rendez-vous : entrée du parc en haut des escaliers situés près du rond-point liant le bvd KAdenauer et la rue A.Borschette, en face de la "Deutsche Bank". / Dieser Kurs findet im Stadtpark "Reimerwee" in Kirchberg statt. Treffpunkt ist der Eingang des Parks oberhalb der Treppen neben dem Kreisverkehr, der den Boulevard KAdenauer und die Rue A.Borschette miteinander verbindet, gegenüber der "Deutsche Bank".

(13) Le cours est uniquement proposé jusqu'à la fin du mois d'avril 2022. / Kurs wird nur bis zum Ende des Monats April 2022 angeboten.

(14) Les participants sont priés d'utiliser la porte d'entrée dans la petite cours derrière la résidence pour accéder directement à la petite salle de gym au sous-sol. / Die Teilnehmer sind gebeten die Eingangstür im Hinterhof der Residenz zu benutzen umso direkt in den kleinen Tunnal im Erdgeschoss zu gelangen.

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 2021, plus de 45 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 19 avril 2022, 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 und Bewegung sind der Schlüssel zu einem aktiven und gesunden Leben bis ins höchste Alter. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass regelmäßige Bewegung die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessert, Krankheiten im Alter vorbeugt bzw. deren Verlauf positiv beeinflusst, und somit die Gesundheit der Älteren fördert. Bewegung, Spiel und Sport fördern daher gerade auch bei alten Menschen die allgemeine Fitness, die Selbstständigkeit und die Lebenszufriedenheit. Dabei ist es nie zu spät um anzufangen, auch wenn man lange nicht oder noch nie sportlich aktiv war.

Daher präsentiert die Stadt Luxemburg 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 2021 werden im Seniorenprogramm jede Woche mehr als 45 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 19. April 2022 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.

- Renseignements et inscription auprès du Service Sports : T: 4796-4415 / -4414. / Auskunft und Einschreibung beim Service Sports: T: 4796-4415 / -4414.
- L'inscription auprès du Service 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 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 01.10.2021 - 15.07.2022) 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 Teilnahme-kosten an den verschiedenen „Sports pour tous“-Kursen wurden vom Gemeinderat bestimmt und sind im Taxenreglement festgelegt. Ein Kurs pro Saison (gehend vom 01.10.2021 - 15.07.2022) 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.

NOTICE D'INFORMATION CONCERNANT LES MESURES SANITAIRES "COVID-19" / INFORMATIONEN BETREFFEND DIE "COVID-19" -GESUNDHEITSMABNAHMEN

Malgré la crise sanitaire actuelle due à la pandémie du coronavirus, la Ville de Luxembourg a décidé d'élaborer et proposer un programme "Sports pour tous" à destination de tout type de public. Le Service Sports a dû tenir compte des dispositions légales en vigueur ainsi que des recommandations du Ministère de la Santé et du Sport, pour élaborer le programme de la saison 2021-2022. La protection maximale de la santé de chaque participant et de chaque membre du personnel reste une priorité absolue de la Ville. Ainsi, une série de mesures de sécurité, de distanciation et d'hygiène sont applicables dans tous les établissements sportifs (piscines, halls omnisports, salles de gym...), sur tous les sites en plein air (parcs, centre de loisirs...) et durant toutes les activités sportives proposées. Selon l'évolution de la pandémie dans les mois à venir, l'adoption de nouvelles mesures par le gouvernement pourrait entraîner des changements dans l'organisation du programme "Sports pour tous 2021-2022" tels que l'adaptation, la limitation voire la suppression de certaines activités. La Ville précise que, malgré toutes les mesures et précautions prises et toutes les recommandations suivies afin d'éviter toute propagation du coronavirus, le risque d'infection ne saurait être exclu pendant une activité « Sports pour tous ». Chacun participe aux activités à ses propres risques et périls. Aucune responsabilité n'incombera 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. A cet effet, 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 «Covid-19» -Pandemie hat die Stadt Luxemburg beschlossen für die Saison 2021-2022 ein "Sports pour Tous" -Programm anzubieten. Da der Schutz der Teilnehmer und Mitarbeiter für die Stadt Luxemburg oberste Priorität genießt, wurden alle Kurse und Aktivitäten so gestaltet, dass diese sämtlichen gesetzlichen Bestimmungen und Empfehlungen der Ministerien für Gesundheit und Sport gerecht werden. So gelten auch in den Sportinfrastrukturen der Stadt Luxemburg die vom Gesetzgeber festgelegten Sicherheits-, Distanzierungs- und Hygienemaßnahmen. Des Weiteren macht die Stadt Luxemburg darauf aufmerksam, dass in Abhängigkeit der Entwicklung der Pandemie zusätzliche Einschränkungen, Anpassungen oder sogar eine Absage der Kurse und Aktivitäten erfolgen kann. Jeder Teilnehmer muss sich bewusst sein, dass eine Ansteckung mit dem Covid-19 Virus auch während den Sportkursen und Aktivitäten nicht ausgeschlossen werden kann. Daher muss sich jeder Teilnehmer im Klaren sein, dass er auf eigenes Risiko an den Kursen und Aktivitäten teilnimmt. Diesbezüglich muss auch jeder Teilnehmer im Vorfeld eine Verzichtserklärung zu Gunsten der Stadt Luxemburg unterschreiben die besagt, 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 einleitet. Damit eine Ansteckung mit dem Covid-19 Virus im Rahmen der von der Stadt Luxemburg 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.

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 26.04. (Pas de cours le / kein Kurs am 24.05.)

Lieu / Ort : « Golf & Country Club Christnach »

Prix / Preis : 286 € (pour 11 cours / für 11 Kurse)

Bus: Ligne RGTR 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.
- Les participants peuvent soit manger un repas chaud au prix de 20-25 euro au restaurant du club de golf soit amener leur propre pique-nique. / Die Teilnehmer können entweder ein warmes Essen zum Preis von 20-25 Euro im Restaurant des Golf Clubs bekommen oder ihr eigenes Pick-Nick mitbringen.
- Les frais de participation aux 11 cours de golf s'élèvent à 286 €. 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 11 Golfkurse belaufen sich auf 286 €. Dieser Kurs ist immer kostenpflichtig (auch für alle Personen die sich das erste Mal diese Saison im „Sports pour tous“-Seniorenprogramm einschreiben).

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 09.06., 16.06., 30.06.
et / und 07.07.2022 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 est exigé. / Damit diese Aktivität durchgeführt werden kann, ist eine Mindestteilnehmerzahl von 6 Personen erforderlich.

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 10h15 - 11h15 (Pas de cours le / Kein Kurs am 23.05.2022)

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 dispositon par le Service Sports. / Das Sportmaterial wird gratis vom Service Sports zur Verfügung gestellt.

WALKING & NORDIC-WALKING **KOCKELSCHUEUR**

Le walking et le nordic-walking sont des 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 27.05.2022)

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 Sports. / Das Sportmaterial wird vom Service Sports zur Verfügung gestellt.
- Au niveau du "nordic-walking", plusieurs niveaux d'intensité sont proposés aux participants, dont notamment un cours réservé aux débutants. Prière d'y prêter attention lors de votre inscription. / Beim "Nordic-Walking" werden den Teilnehmern mehrere Leistungsgruppen angeboten, darunter auch ein Kurs der den Anfängern vorbehalten ist. Bitte achten Sie darauf wenn Sie sich für diese Aktivität einschreiben wollen.

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 08.06., 29.06., 06.07. et / und 13-14.07.2022
De / von : 10h00 - 16h00 (Journée entière / Ganztags)
Lieu / Ort : différents points de départ / verschiedene Abfahrtsorte

Dates / Daten	Randonnées cyclistes / Fahrradtouren	Point de départ / Treffpunkt	Horaire / Uhrzeit	Distance / Distanz
08.06.	Luxembourg - Wasserbillig	Arrêt de Tram - Luxexpo	09h30	50 km
29.06.	Troisvierges - Kautenbach	Gare Centrale Luxembourg	09h16	53 km
06.07.	Schengen - Luxembourg	Gare Centrale Luxembourg (BUS - Quai 105)	09h30	54 km
13- 14.07.	Kleinbettingen - Lutzhausen - Mersch	Gare Centrale Luxembourg	09h10	100 km

Infos pratiques / Nützliche Infos :
- Chaussures adéquates et vêtements de sport obligatoires. / Angepasstes Schuhwerk und Sportkleidung erforderlich.
- Les participants sont priés d'amener leur propre vélo et casque. Il est aussi possible de louer si nécessaire un vélo auprès du Service "Vélo en ville" situé à 8 Bisserweg L-1238 Lëtzebuerg (T: 4796-2383). / Die Teilhemer sind gebeten ihr eigenes Fahrrad und ihren eigenen Helm mitzubringen. Fahrräder sowie Helme können notfalls aber auch beim "Vélo en ville" unter folgender Adresse- 8 Bisserweg L-1238 Lëtzebuerg - gemietet werden. (T: 4796-2383).
- Le port du casque est obligatoire. L'utilisation d'un vélo de course n'est pas souhaitée. / Das Tragen eines Fahrradhelmes ist Pflicht. Das Benutzen eines Strassenrennrades ist nicht erwünscht.
- Une pause pique-nique est prévue à midi. / Eine Picknick-Pause ist vorgesehen.
- Les 3 premières randonnées cyclistes auront lieu sur une seule journée (à savoir les mercredis 08.06., 29.06. et 06.07.), tandis que la dernière sera élargie sur deux journées (mercredi 13.07. et jeudi 14.07.) et inclura une nuitée sur place (à Esch-sur-Sûre). Cette dernière randonnée cycliste sur deux jours (avec nuitée) ne sera proposée que si les mesures Covid-19 le permettent et 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 13.07. de 9h00 à 16h00. Les frais de restauration et de logement (1 nuitée) sont à charge des participants./Die ersten 3 Fahrradwanderungen finden immer während

einem ganzen Tag statt (und zwar Mittwoch den 08.06., 29.06. und 06.07.), während die letzte sich über zwei Tage (Mittwoch den 13.07. und Donnerstag den 14.07.) ausdehnt und eine Übernachtung vor Ort (in Esch-sur-Sûre) beinhalten wird. Damit diese Fahrradwanderung über 2 Tage (mit Übernachtung) stattfinden kann, müssen jedoch die Covid-19 Maßnahmen es erlauben und 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 13.07. von 9h00 bis 16h00, statt. Die Kosten für das Essen und die Übernachtung sind zu Lasten der Teilnehmer.

TAIJIQUAN
TAIJIQUAN

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 jeudi / jeden Donnerstag
De / von : 12h30 - 13h15
Pas de cours le / Kein Kurs am 26.05.2022.
Lieu / Ort : « Réimerwee » – Parc municipal Kirchberg / Stadtpark Kirchberg

Quand / Wann : chaque vendredi / jeden Freitag
De / von : 14h30 - 15h30
Pas de cours le / Kein Kurs am 27.05.2022.
Lieu / Ort : Parc municipal Merl / Stadtpark Merl

Infos pratiques / Nützliche Infos :
• Le cours du jeudi aura lieu dans le parc municipal "Réimerwee" au Kirchberg. Lieu de rendez-vous : entrée du parc en haut des escaliers situés près du rond-point liant le bvd K.Adenauer et la rue A.Borschette, en face de la "Deutsche Bank". / Der Kurs am Donnerstag findet im Stadtpark "Réimerwee" in Kirchberg statt. Treffpunkt ist der Eingang des Parks oberhalb der Treppen neben dem Kreisverkehr, der den Boulevard K.Adenauer und die Rue A.Borschette miteinander verbindet, gegenüber der "Deutsche Bank".
• Le cours du vendredi aura lieu dans le parc municipal de Merl (Entrée Nord - Rue de Bragance). / Der Kurs am Mittwoch findet im Freien im Merler Stadtpark (Eingang Nord - Rue de Bragance) statt.



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 mardi / jeden Dienstag
De / von : 14h30 - 15h30
Pas de cours le / Kein Kurs am 24.05.2022
Lieu / Ort : « Kaltréis » – Parc municipal Bonnevoie / Stadtpark Bonnevoie

Quand / Wann : chaque vendredi / jeden Freitag
De / von : 13h15 - 14h00
Pas de cours le / Kein Kurs am 27.05.2022
Lieu / Ort : Parc municipal Merl / Stadtpark Merl

Infos pratiques / Nützliche Infos :
• Le cours du mardi aura lieu dans le parc municipal "Kaltréis" à Bonnevoie. Lieu de rendez-vous : entrée du parc située du côté du bvd Kaltréis. / Der Kurs am Dienstag findet im Stadtpark "Kaltréis" in Bonnevoie statt. Treffpunkt ist der Eingang des Parks auf der Seite des Boulevard Kaltréis.
• Le cours du vendredi aura lieu au parc municipal Merl (Entrée Nord - Rue de Bragance). Il s'agit de la suite du cours de qi gong (B5020) organisé jusqu'au mois d'avril dans la salle de gymnastique du Stade Josy Barthel (rue du Stade). Les personnes inscrites au B5020 seront évidemment autorisées à participer à ce cours sans redevance supplémentaire. / Der Kurs am Freitag findet im Freien im Merler Stadtpark (Eingang Nord - Rue de Bragance) statt. Bei diesem Kurs handelt es sich um die Fortsetzung des bis zum Monat April im Turnsaal des Stade Josy Barthel organisierten Qi Gong-Kurses (B5020). Die bis jetzt im 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 22.04. de / von 10h00-16h00 et / und 13.05., 01.07. et / und 08.07.2022 de / von 09h00 - 17h00 (Journée entière / Ganztags)

Dates / Daten	Randonnées en kayak / Kayakwanderungen	Départ bus* / Busabfahrt *
22.04.	Remerschen ("Baggerweieren")	10h00
13.05.	Born - Wasserbillig (Sûre)	09h00
01.07.	Mettlach / Saarschleife (Saar)	09h00
08.07.	Lultzhausen (Lac de la Haute-Sûre)	09h00

Bus* : organisé par la Ville de Luxembourg / organisiert von der Stadt Luxemburg
Arrêt et horaire de bus / Bushaltestelle und Fahrplan : 09h00 ou/oder 10h00 Gare Centrale Luxembourg QUAI 105 (en face de la gare, devant l'ancien bâtiment de la "Post" / gegenüber des Bahnhofs, vorm ehemaligen Postgebäude)

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 Bustransports sind zu Lasten der Stadt Luxemburg.

RANDONNÉES PÉDESTRES POUR AVANCÉS / WANDERN FÜR FORTGESCHRITTENE

Les journées entières de randonnée pédestre offrent certainement le meilleur moyen de découvrir ensemble les différentes 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 24.05.2022).

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

Dates / Daten	Randonnées pédestres / Wanderungen	Départ / Abfahrt	Degré de difficulté / Schwierigkeitsgrad
19.04.	Dommeldange - Luxembourg	09h25	facile / leicht
26.04.	Gobrange - Müllerthal	09h00 (bus)	moyen / mittel
03.05.	Münsbach - Münsbach	09h41	facile / leicht
10.05.	Diekirch - Ettelbrück	09h25	moyen / mittel
17.05.	Pétange - Rodange	09h21	moyen / mittel
31.05.	Sandweiler - Münsbach	09h41	facile / leicht
07.06.	Berdorf - Berdorf	09h00 (bus)	difficile / schwer
14.06.	Mersch - Mersch	09h25	moyen / mittel
21.06.	Hollenfels - Hollenfels	09h00 (bus)	moyen / mittel
28.06.	Reisdorf - Reisdorf	09h00 (bus)	moyen / mittel
05.07.	Colmar-Berg - Ettelbrück	09h25	moyen / mittel
12.07.	Perl - Sierck les Bains	09h00 (bus)	difficile / schwer

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.
- Le pique-nique et les boissons sont à emporter par les participants. / Die Teilnehmer nehmen Picknick und Getränke selbst mit.
- Les départs du bus auront lieu au QUAI 105, en face de la gare et devant l'ancien bâtiment de la "Post". / Die Abfahrten mit dem Bus finden am QUAI 105, gegenüber des Bahnhofs und vorm ehemaligen Postgebäude, statt.

RANDONNÉES PÉDESTRES SOFT / SANFTES WANDERN

Promenades guidées d'environ 1 heure ou de maximum 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 1 Stunde oder maximum 2 Stunden durch die verschiedenen Stadtviertel Luxemburgs. Ein Spaziergang im Freien erlaubt es einem sich vom Alltag abzulenken und zusätzlich etwas für die Gesundheit zu machen.

Quand / Wann : chaque mercredi / jeden Mittwoch 14h30-15h30 (environ 1 heure / ungefähr 1 Stunde) ou / oder 14h30-16h30 (max. 2 heures / 2 Stunden) / (Pas de cours le / Kein Kurs am 25.05.2022)

Dates / Daten	Randonnées pédestres / Wanderungen	Lieu de rendez-vous / Treffpunkt	Ligne et arrêt de bus / Buslinie und Haltestelle
20.04.	Luxembourg - Kockelscheuer	Entrée / Eingang Patinoire	Patinoire "ligne 18"
27.04.	Luxembourg - Dommeldange - Pfaffenthal	Centre culturel Eich (Rue A. Laval)	Centre culturel "ligne 21" / "ligne 23"
04.05.	Luxembourg - Howald	Eglise / Kirche	Bei der Kirch "ligne 3"
11.05.	Luxembourg - Kirchberg - Kiem	Hall omnisports Kiem (40, bd P. Frieden)	Léon Thyès "ligne 18"
18.05.	Luxembourg - Mühlenbach	Centre culturel Eich (Rue A. Laval)	Centre culturel "ligne 21" / "ligne 23"
01.06.	Luxembourg - Bonnevoie	Kofferfabrik	Kofferfabrik "ligne 9"
08.06.	Luxembourg - Cents	Institut National des Sports (INS) - Rdv Parking en face / gegenüber	Fort Dumoulin "ligne 14" / "ligne 15"
15.06.	Luxembourg - Bonnevoie - Kaltréis	Tour d'eau / Wasserturm	Kaltréis "ligne 2"
22.06.	Luxembourg - Bambësch	Siewenburen	Roudebierg "ligne 21" / "ligne 31"
29.06.	Luxembourg - Hamm	Hospice de Hamm	Englebert Neveu "ligne 9"
06.07.	Luxembourg - Kirchberg - Pfaffenthal	Rout Bréck Pafendall	Rout Bréck Pafendall "ligne 6, 12, 16, 18, 21 & 32"
13.07.	Luxembourg - Bambësch	Centre sportif Bambësch / Terrains de tennis	Centre sportif "ligne RGTR 275"

Infos pratiques / Nützliche Infos :

- Deux cours randonnées pédestres "SOFT" sont proposés chaque mercredi : un groupe qui marche pendant environ 1 heure et un autre jusqu'à 2 heures. Prière d'y prêter attention lors de votre inscription. / Zwei verschiedene "Sanftes Wandern" -Kurse werden jeden Mittwoch angeboten : eine Gruppe die während ungefähr 1 Stunde und die andere die bis zu 2 Stunden wandern geht. Achten sie bitte hierauf bei ihrer Anmeldung.
- Chaussures adéquates obligatoires. / Angepasstes Schuhwerk erforderlich.

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 24.05.2022)

Lieu / Ort : Terrain de Boules Kockelscheuer
(Camping Kockelscheuer
22, route de Bettembourg)

Bus : Ligne 18

Arrêt de bus / Bushaltestelle : Camping Kockelscheuer

Infos pratiques / Nützliche Informationen :

- Chaussures adéquates obligatoires. / Angepasstes Schuhwerk erforderlich.
- Le matériel sportif est gratuitement mis à disposition des participants. Chaque participant est évidemment autorisé à utiliser son propre matériel de pétanque. / Das Sportmaterial wird kostenlos zur Verfügung gestellt. Die Teilnehmer dürfen natürlich ihr eigenes Boulesmaterial benutzen.