

# 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<sup>re</sup> 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).