



SPORTS POUR TOUS PROGRAMME SPÉCIAL « VACANCES D'ÉTÉ »

La Ville de Luxembourg a le plaisir de vous annoncer son programme spécial « Sports pour tous - Vacances d'été » qui commence le lundi 17 juillet 2023. Comme les années précédentes, le Service Sports offre une large palette d'activités sportives s'adressant aussi bien aux citoyens de la Ville qu'aux habitants des autres communes. Dans une optique de divertissement, de remise en forme, de bien-être et d'intégration, la Ville offre des cours adaptés aux besoins et aux goûts de tous : jeunes, adultes et personnes âgées.

Le programme spécial «Vacances d'été» est gratuit pour toutes les personnes inscrites au « Sports pour tous - Saison 2022-2023 ».

Nouvelles inscriptions:

Service Sports / Tél.: 4796-4415 / sports@vdl.lu / www.vdl.lu

La nouvelle saison «Sports pour tous» démarrera le 1. octobre 2023.



SPORTS POUR TOUS SPEZIELLES „SOMMERFERIEN-PROGRAMM“

Hiermit stellt die Stadt Luxemburg ihr neues spezielles „Sports pour tous Sommerferien-Programm“, das am Montag den 17. Juli 2023 beginnt, vor. Wie auch in den vorhergehenden Jahren, hat der Service Sports ein abwechslungsreiches Sportprogramm zusammengestellt das sich nicht nur an die Bürger der Stadt Luxemburg richtet sondern auch an die Einwohner anderer luxemburgischer Gemeinden. Um unser Angebot so unterhaltend wie möglich zu gestalten, um den Teilnehmern durch ein gezieltes Training zu ermöglichen wieder in Form zu kommen und somit besseres Wohlbefinden zu entwickeln und um die Integration in der Stadt zu fördern, wurden Kurse für alle Altersgruppen und Geschmäcker ausgewählt.

Das „Sommerferien-Programm“ ist kostenlos für alle „Sports pour tous“-Teilnehmer der Saison 2022-2023.

Neue Einschreibungen:

Service Sports / Tel: 4796-4415 / sports@vdl.lu / www.vdl.lu

Die neue „Sports pour tous“-Saison beginnt am 01. Oktober 2023.

Auskünfte und Anmeldung:

Service Sports / 90, bld de Kockelscheuer L-1821 Luxembourg
Tel: 4796-4415 / sports@vdl.lu / www.vdl.lu

Renseignements et inscription:

Service Sports / 90, bld de Kockelscheuer L-1821 Luxembourg
Tél.: 4796-4415 / sports@vdl.lu / www.vdl.lu



Sport-loisir en plein air pour tous les goûts et tous les âges, tous les jours de 11h30 à 19h30, sur la « Kinnekswiss » (située entre le champ du Glacis et l'avenue de la Porte-Neuve).
Mise à disposition gratuite du matériel sportif et animations sportives en continu.

Plus d'informations sur www.vdl.lu et auprès du Service Sports de la Ville de Luxembourg / T : 4796-4415.

SPORTS POUR TOUS

PROGRAMME SPÉCIAL « VACANCES D'ÉTÉ 2023 » / SPEZIELLES „SOMMERFERIEN-PROGRAMM 2023“

17.07.2023 - 30.09.2023

LUNDI

MONTAG

Musculation sur machines (1) / Muskeltraining an Geräten (1)	V1001	Gym Entretien (1) / Bleiben sie in Form Gymnastik (1)	V1002	Musculation sur machines (1) / Muskeltraining an Geräten (1)	V1003	Sport-loisir et détente / Freizeitsport und Erholung	Gym Abdominaux - Dos (1) / Bauch- und Rückengymnastik (1)	V1005	Sports aînés (3) Sport für Senioren (3)	V1007	Fitness Gym (1) / Fitness Gymnastik (1)	V1010
Limpertsberg Hall omnisports (47a, rue Ermesinde) 08.45 - 10.15		Hollerich Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 10.15 - 11.15		Limpertsberg Hall omnisports (47a, rue Ermesinde) 10.30 - 12.00		Kinnekswiss Parc municipal (4) 11.30 - 19.30	Hollerich Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 14.15 - 15.15		Belair (8) Hall omnisports (14, rue d'Ostende) 16.15 - 17.15		Cessange Hall omnisports (12, rue St. Joseph) 18.30 - 19.30	

MARDI

DIENSTAG

Gym Entretien (1) / Bleiben sie in Form Gymnastik (1)	V2004	Sport-loisir et détente / Freizeitsport und Erholung	Body Shape (1)	V2006	Taijiquan	V2007	Gym douce (3) / Sanfte Gymnastik (3)	V2008	Qi Gong	V2012	Football (2) / Fussball (2) 12-18 ans 18. & 25.07.2023	V2009	Jogging (2 niveaux / 2 Leistungsgruppen) (1) (2)	V2011	Walking & Nordic-Walking (1)	V2010	Fitness Gym (1)/(2) / Fitness Gymnastik (1)/(2)	V2015
Belair (8) Hall omnisports (14, rue d'Ostende) 10.00 - 11.00		Kinnekswiss Parc municipal (4) 11.30 - 19.30	Limpertsberg (10) Hall omnisports (47a, rue Ermesinde) 12.30 - 13.15		Kinnekswiss (6) (11) Parc municipal 13.00 - 13.45		Gare (rue de Strasbourg) 14.15 - 15.15		Bonnevoie (6) (7) Parc municipal Kaltréis 14.30 -15.30		Gasperich Terrain multisports (Mühlenweg) 16.00 - 17.30		Baumbusch (Rue du Bridel) 18.30 - 19.30		Baumbusch (Rue du Bridel) 18.30 - 19.30		Kiem Hall omnisports (40, bd Pierre Frieden) 18.30 - 19.30	

MERCREDI

MITTWOCH

Stretching (1)	V3001	Musculation sur machines (1) / Muskeltraining an Geräten (1)	V3002	Gym Abdominaux - Dos (1) / Bauch- und Rückengymnastik (1)	V3008	Sport-loisir et détente / Freizeitsport und Erholung	Gym douce (3) / Sanfte Gymnastik (3)	V3009	Gym Détente (1) (2) / Entspannungsgymnastik (1) (2)	V3010	Qi Gong	V3011	Taijiquan	V3013	Fitness Gym (1) (2) / Fitness Gymnastik (1) (2)	V3012
Hollerich Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 08.45 - 09.45		Cessange Complexe Boy Konen (5, rue des Sports) 10.00 - 12.00		Hollerich Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 10.15 - 11.15		Kinnekswiss Parc municipal (4) 11.30 - 19.30	Bonnevoie Hall omnisports (42, rue J.F. Gangler) 15.00 - 16.00		Merl Hall omnisports (62, bd M. Cahen) 17.00 - 18.00		Kinnekswiss (6) (9) (11) Parc municipal 17.00 - 17.45		Kinnekswiss (6) (9) (11) Parc municipal 18.00 - 18.45		Merl Hall omnisports (62, bd M.Cahen) 18.30 - 19.30	

JEUDI

DONNERSTAG

Musculation douce sur machines (3) / Sanftes Muskeltraining an Geräten (3)	V4001	Gym Entretien (1) / Bleiben sie in Form Gymnastik (1)	V4004	Musculation douce sur machines (3) / Sanftes Muskeltraining an Geräten (3)	V4008	Sport-loisir et détente / Freizeitsport und Erholung	Beach-Volley (1) (2)	V4011	Musculation sur machines (1) (2) / Muskeltraining an Geräten (1) (2)	V4012	Body Shape (1)	V4016
Limpertsberg Hall omnisports (47a, rue Ermesinde) 08.45 - 10.15		Belair (8) Complexe sportif (14, rue d'Ostende) 10.00 - 11.00		Limpertsberg Hall omnisports (47a, rue Ermesinde) 10.30 - 12.00		Kinnekswiss Parc municipal (4) 11.30 - 19.30	Cessange Complexe Boy Konen (5, rue des Sports) 17.00 - 21.00		Cessange Complexe Boy Konen (5, rue des Sports) 18.00 - 20.00		Merl Hall omnisports (62, bd M. Cahen) 18.30 - 19.30	

VENREDI

FREITAG

Gym Entretien (1) / Bleiben sie in Form Gymnastik (1)	V5001	Musculation sur machines (1) / Muskeltraining an Geräten (1)	V5002	Walking & Nordic-Walking (1) (3)	V5004	Stretching (1) (2)	V5003	Musculation douce sur machines (3) / Sanftes Muskeltraining an Geräten (3)	V5005	Sport-loisir et détente / Freizeitsport und Erholung	Qi Gong	V5011	Gym Abdominaux - Dos (1) / Bauch- und Rückengymnastik (1)	V5006	Taijiquan	V5012	Sports aînés / Gym douce (3) Sport für Senioren / Sanfte Gymnastik (3)	V5010	
Hollerich Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 08.45 - 09.45		Limpertsberg Hall omnisports (47a, rue Ermesinde) 08.45 - 10.15		Kockelscheuer Rdv. Patinoire 10.00 - 11.00		Hollerich Salle de gymnastique (rue de l'Abattoir) 10.15 - 11.15		Limpertsberg Tramsschapp (47a, rue Ermesinde) 10.30 - 12.00		Kinnekswiss Parc municipal (4) 11.30 - 19.30		Kinnekswiss (6) (11) Parc municipal 13.00 - 13.45		Belair (8) Complexe sportif (14, rue d'Ostende) 14.15 - 15.15		Merl (5) (6) Parc municipal 14.30 - 15.30		Cents Hall omnisports (rue Léon Kauffman) 16.15 - 17.15	

SAMEDI

SAMSTAG

Musculation sur machines (1) / Muskeltraining an Geräten (1)	V6002	Walking & Nordic-Walking (1)	V6010	Jogging «Je débute - Nei derbai» (1) (2) (pour débutants / für Anfänger)	V6011	Jogging (2 niveaux / 2 Leistungsgruppen) (1) (2)	V6012	Sport-loisir et détente / Freizeitsport und Erholung
Cessange Complexe Boy Konen (5, rue des Sports) 09.00 - 11.00		Baumbusch (Rue du Bridel) 10.00 - 11.00		Baumbusch (Rue du Bridel) 10.00 - 11.00		Baumbusch (Rue du Bridel) 10.00 - 11.00		Kinnekswiss Parc municipal (4) 11.30 - 19.30

DIMANCHE

SONNTAG

Sport-loisir et détente / Freizeitsport und Erholung
Kinnekswiss Parc municipal (4) 11.30 - 19.30

La participation aux cours du programme réduit «Vacances d'été» est gratuite pour les personnes déjà inscrites au programme « Sports pour tous - Saison 2022-2023 ».

Die Teilnahme an den Kursen des reduzierten Sommerferien-Programms ist für alle bereits im „Sports pour tous - Saison 2022-2023“ eingeschriebenen Personen kostenlos.

Renseignement et inscription:
Auskunft und Anmeldung:
Service Sports
Tél.: 4796-4415 ou 4796-4414
sports@vdl.lu | www.vdl.lu

Pas de cours les jours fériés
Keine Kurse an Feiertagen

- Activités en salle
Aktivitäten in der Halle
- Activités en plein air
Aktivitäten im Freien
- Activités « Kinnekswiss »
„Kinnekswiss-“ Aktivitäten
- Cours pour aînés
Kurs für Senioren

⁽¹⁾ Cours pour adultes / Kurs für Erwachsene.

⁽²⁾ Cours pour jeunes / Kurs für Jugendliche.

⁽³⁾ Cours pour aînés / Kurs für Senioren.

⁽⁴⁾ Sport-loisir pour tous les goûts et tous les âges, de 11h30 à 19h30, sur la «Kinnekswiss» (située entre le champ du Glacis et l'avenue de la Porte-Neuve). / Freizeitsport für jeden Geschmack und jedes Alter, von 11h30 bis 19h30, auf der „Kinnekswiss“ (gelegen zwischen dem Champ du Glacis und der Avenue Porte-Neuve).

⁽⁵⁾ Parc municipal de Merl (près de l'entrée - rue de Bragance). / Merler Stadtpark (nahe des Eingangs - Rue de Bragance).

⁽⁶⁾ Ce cours n'aura pas lieu entre le 01.08. et le 15.08.2023, ainsi qu'entre le 12 et 15.09.2023./ Dieser Kurs findet nicht zwischen dem 01.08. und 15.08.2023, sowie dem 12. und 15.09.2023, statt.

⁽⁷⁾ Lieu de rendez-vous : entrée principale du parc municipal «Kaltréis» à Bonnevoie (boulevard Kaltréis). / Treffpunkt: Haupteingang des Stadtparks «Kaltréis» in Bonnevoie (Boulevard Kaltréis).

⁽⁸⁾ À cause de l'indisponibilité de cette infrastructure sportive après le 15.09.2023, ce cours n'aura pas lieu entre le 15 et 30 septembre 2023. / Da diese Sportinfrastruktur nach dem 15.09.2023 nicht mehr zur Verfügung steht, kann dieser Kurs nicht zwischem dem 15. und 30. September 2023 stattfinden.

⁽⁹⁾ Ce cours aura lieu dans le cadre du projet «Kinnekswiss : Sport & détente au coeur de la Ville», c'est-à-dire jusqu'au mercredi 30.08.2023 inclus. / Dieser Kurs findet im Rahmen des «Kinnekswiss : Sport und Erholung im Herzen der Stadt» - Projektes statt, so dass der letzte Kurs am 30. August 2023 stattfindet.

⁽¹⁰⁾ Ce cours n'aura pas lieu mardi le 08.08.2023. / Dieser Kurs findet am Dienstag den 08.08.2023 nicht statt.

⁽¹¹⁾ Parc municipal au Centre-Ville - Kinnekswiss (située entre le champ du Glacis et l'avenue de la Porte-Neuve). / Stadtpark im Zentrum - Kinnekswiss (gelegen zwischen dem Champ du Glacis und der Avenue Porte-Neuve).