

# SPORTS POUR TOUS

PROGRAMME AUTOMNE-HIVER / HERBST- UND WINTERPROGRAMM  
01.10.2023 - 31.03.2024

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

## 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 des capacités physiques, de la condition générale et 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 Service Sports abgehalten und den individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst. Sich bewegen, sich austoben und in der Gruppe amüsieren; das sind die Grundsätze einer Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten, der Gesamtkondition sowie des eigenen Wohlfühlens.



## SPORTS POUR TOUS : « PROGRAMME PRINTEMPS-ÉTÉ 2024 » „FRÜHLINGS- UND SOMMER- PROGRAMM 2024“

Après les vacances de Pâques, le programme « Sports pour tous - automne/hiver » sera adapté à la période printanière resp. estivale et complété par de nouvelles activités sportives en plein air pour jeunes, adultes et aînés.

Ainsi les jeunes pourront jouer au beachvolley, pratiquer du football et faire du vélo ou du jogging en groupe. Les adultes pourront participer à des activités comme randonnée pédestre pour avancés (journée entière), après-midis de golf-découverte à Kockelscheuer, cours de golf au club de golf à Christnach (pour débutants et confirmés) ou beachvolley, et les aînés pourront pratiquer des activités comme nordic-walking, randonnée pédestre, randonnée cycliste, randonnée en canoë-kayak, boules et pétanque, ainsi que qi gong et taijiquan en plein air.

Nach den Osterferien wird das „Herbst- und Winterprogramm“ dem Frühling und Sommer angepasst, und mit etlichen Outdoor-Aktivitäten für Jugendliche, Erwachsene und Senioren bereichert. So können die Jugendlichen dann zum Beispiel draussen Beachvolleyball und Fussball spielen, Fahrradfahren und in der Gruppe laufen gehen. Die Erwachsenen können dann auch an neuen Aktivitäten teilnehmen wie Wandern für Fortgeschrittene (Ganztags), Golf-Schnupperkurse in Kockelscheuer, Golfkurse für Anfänger und Fortgeschrittene im Golfklub in Christnach oder Beachvolleyball in Cessange spielen, und die Senioren ihnen angepassten Freizeitsport betreiben wie zum Beispiel Nordic-Walking, Wandern, Fahrradfahren, Kanu- und Kayakwandern, Boulespielen oder Qi Gong und Taijiquan im Freien ausüben.

## ZOOM SUR CERTAINS COURS ZOOM AUF EINIGE KURSE

### Jogging

Le jogging est un sport-loisir par excellence qui, pratiqué en douceur et selon les conseils de moniteurs spécialisés, permet notamment d'entraîner l'endurance, de renforcer le système cardio-vasculaire et immunitaire, et d'améliorer le bien-être des participants en général ! Différents niveaux d'intensité de jogging (débutant - soft - avancé) sont proposés lors des cours de jogging qui ont lieu à des jours, des heures et sur des sites différents à travers la Ville de Luxembourg.

Jogging ist eine ideale Freizeitsportaktivität, die behutsam und korrekt ausgeübt unter der Anleitung von speziell ausgebildeten Betreuern, unter anderem zur Steigerung der Ausdauer, zur Stärkung des Herzkreislaufs und des Immunsystems, sowie zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens der Teilnehmer beiträgt. Verschiedene Leistungsgruppen (Anfänger - Soft - Fortgeschritten) werden in den Laufkursen, die an verschiedenen Tagen, zu unterschiedlichen Zeiten und an diversen Orten durch die Stadt, angeboten werden.

### Zumba® Fitness

Tous les jeudis après-midis, des cours de Zumba pour les enfants de 7 à 11 ans et aussi les jeunes de 12 à 16 ans sont mis en œuvre à Cessange. Ces cours leur offrent la possibilité d'apprendre des mouvements et chorégraphies issues du Hip-Hop, du Reggaeton, du Cumbia et bien d'autres styles. Leur but est d'inciter les jeunes à se défouler et s'exprimer par le biais du jeu, du plaisir et de l'activité physique.

Jeden Donnerstagnachmittag werden Zumba-Kurse für Kinder von 7-11 Jahren sowie Jugendliche von 12-16 Jahren in Cessange angeboten. Diese Kurse bieten ihnen die Möglichkeit Bewegungen und Choreographien aus dem Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vielen anderen Stilen zu erlernen. Ziel der Kurse ist es, die Kinder dazu anzuregen sich durch Spiel, Spass und Bewegung auszudrücken und auszutoben.



ÉCOLE DE VÉLO POUR ENFANTS DE 4-8 ANS /  
FAHRRADSCHULE FÜR KINDER VON 4-8 JAHREN  
Bike Park Boy Konen Cessange

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION /  
AUSKUNFT UND ANMELDUNG  
SERVICE SPORTS / T: 4796-4415 /  
SPORTS@VDL.LU / SPORTS.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“ (01.10.2023 - 31.03.2024)
  - Programme « Printemps / Été » / „Frühlings- und Sommerprogramm“ (15.04.2024 - 15.07.2024)
  - Programme réduit « Vacances scolaires » / Reduziertes „Schulferien-Programm“
    - Congé de la Toussaint / Allerheiligen (30.10. - 05.11.2023)
    - Congé de Noël / Weihnachten (25.12.2023 - 07.01.2024) (Pas de cours / Keine Kurse)
    - Congé de Carnaval / Karnevalsferien (12.02. - 18.02.2024)
    - Congé de Pâques / Osterferien (01.04. - 14.04.2024)
    - Congé de la Pentecôte / Pfingstferien (27.05. - 02.06.2024)
  - Programme spécial « Vacances d'été 2024 » / Spezielles „Sommerferienprogramm 2024“ (16.07.2024 - 30.09.2024)
  - 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 approfondis auront lieu tout au long de la saison. / Die Teilnahme an den Kursen für Jugendliche 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).
- 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. „Seniorenprogramm“) 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 de cours 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 Kurs kann während der Saison im Rahmen der Verfügbarkeit 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 den Service Sports 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 Badanstalt) ou au « Bierger-Center » pour lequel le tarif ordinaire des bains municipaux est applicable. / Um an den Wasseraktivitäten in den öffentlichen Schwimmbädern und verschiedenen Lernschwimmbekken in der Stadt teilnehmen zu können, müssen die Teilnehmer eine Eintrittskarte zum Normaltarif an der Kasse des Schwimmbads (Bonnevoie oder Badanstalt) 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](http://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](http://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 régieur. / Die Teilnahme an den Kursen für Jugendliche ist kostenlos. Die Einschreibung, sowie eine Teilnahmeerlaubnis der Eltern, ist Pflicht.

Article 2 Éducation physique pour adultes (à partir de 16 ans) / Artikel 2 : Erwachsenenport (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 régieur. / 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 régieur. / 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 / Artikel 4: Rückerstattung

Le remboursement des droits d'inscription n'est possible que sur présentation d'un certificat médical attestant une incapacité à participer aux cours. Le remboursement se fait au prorata des mois de cours, 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 Monatsgrundlage, 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 Kurs kann während der Saison im Rahmen der Disponibilität gewechselt werden.

