

RANDONNÉES PÉDESTRES SOFT / SANFTES WANDERN

Promenades guidées d'environ 1h30 à 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 1:30 bis 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 14h30-16h00 / 16h30
(Pas de cours le / Kein Kurs am 01.05.2024)

Dates / Daten	Randonnées pédestres / Wanderungen	Lieu de rendez-vous / Treffpunkt	Ligne et arrêt de bus / Buslinie und Haltestelle
17.04.	Luxembourg - Kockelscheuer	Entrée / Eingang Patinoire	Patinoire "ligne 18"
24.04.	Howald	Eglise / Kirche	Bei der Kirch "ligne 3"
08.05.	Leudelange	Leudelange - Rue de la Forêt (arrêt de bus)	Galgebösch "ligne 4"
15.05.	Luxembourg - Grund	Skatepark Péitruss (Vallée de la Pétrusse)	Stadgronn, Bréck "ligne 23"
22.05.	Bonnevoie	Kofferfabrik (Rue Auguste Charles)	Kofferfabrik "ligne 9"
05.06.	Cents	Institut National des Sports (INS) - Rdv Parking en face / gegenüber	Fort Dumoulin "ligne 14" / "ligne 15"
12.06.	Bridel	Brideler Stuff (1, rue Lucien Wercollier)	Brideler Stuff "ligne RGTR 921"
19.06.	Luxembourg - Bambësch	Siewenburen (Rue des Sept-Fontaines)	Roudebierg "ligne 21" / "ligne 31"
26.06.	Hamm	Hospice de Hamm (2, rue E. Neveu)	Englebert Neveu "ligne 9"
03.07.	Kiem	Hall Omnisports Kiem (40, bd Pierre Frieden)	Léon Thyès "ligne 18"
10.07.	Luxembourg - Bambësch	Centre sportif Bambësch / Terrains de tennis	Centre sportif "ligne RGTR 275"

Infos pratiques / Nützliche Infos :
• 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 09h30-16h30 (Journée entière / Ganztags)
Lieu de rendez-vous / Treffpunkt : Luxembourg Gare Centrale / Luxemburg Hauptbahnhof

Dates / Daten	Randonnées pédestres / Wanderungen	Départ du train / Zugabfahrt	Degré de difficulté / Schwierigkeitsgrad
16.04.	Walferdange - Bourglinster	09h55	moyen / mittel
23.04	Noertzange - Bivange	09h32	facile / leicht
30.04.	Sandweiler - Luxembourg	09h42	facile / leicht
07.05.	Kautenbach - Goebelsmühle	09h44	difficile / schwer
14.05.	Esch-sur-Alzette - Tétange	09h21	moyen / mittel
21.05.	Müllerthal - Müllerthal	09h00 (Bus)	moyen / mittel
04.06.	Rumelange - Dudelange	09h00 (Bus)	moyen / mittel
11.06.	Colmar-Berg - Ettelbruck	09h25	moyen / mittel
18.06.	Mersch - Kopstal	09h44	moyen / mittel
25.06.	Drauffelt - Clervaux	09h44	moyen / mittel
02.07.	Grevenmacher - Ahn	09h00 (Bus)	facile / leicht
09.07.	Bollendorf (Grüne Hölle)	09h00 (Bus)	moyen / mittel

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 QUA1 105, en face de la gare et devant l'ancien bâtiment de la "Post". / Die Abfahrten mit dem Bus finden am QUA1 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 10h00 - 11h00 (Pas de cours le / Kein Kurs am 20.05.2024)
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
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“ : 15.04. - 15.07.2024

LUNDI MONTAG	Stretching	B1002	Zumba® Gold	B1004	Nordic-Walking (2-3 niveaux d'intensité / Leistungs- gruppen)	B1005	Gym douce / Sanfte Gymnastik	B1006	Sports aînés / Senioren-sport	B1008	Gym douce (debout et assis) / Sanfte Gymnastik (im Stehen und im Sitzen)	B1021																
	Hollerich (1) (rue de l'Abattoir) 08.45 - 09.45		Stade (1) (rue du Stade) 10.00 - 11.00		Bonnevoie (1)/(6) 10.00 - 11.00		Limpertsberg (1) 16.00 - 17.00		Belair (1) (14, rue d'Ostende) 16.15 - 17.15		Gasperich (1) 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 à partir du / ab dem 07.05.2024	B2498	Golf pour avancés / Golf für Fortgeschrittene à partir du / ab dem 07.05.2024	B2598	Stretching	B2004	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten	B2006	Taijiquan	B2008	Boules & Pétanque / Boulespiet	B2789	Aqua Gym / Wassergymnastik	B2201	Gym douce / Sanfte Gymnastik	B2101	Qi Gong	B2110	Aqua Gym / Wassergymnastik	B2202	Gym douce / Sanfte Gymnastik	B2302		
	Limpertsberg (1) 08.45 - 10.15		(1)/(5)/(7)/(8) 09.30 - 16.30		Christnach (1)/(4)/(5)/(7) 10.00 - 16.00		Christnach (1)/(4)/(5)/(7) 10.00 - 16.00		Hollerich (1) (rue de l'Abattoir) 10.15 - 11.15		Limpertsberg (1) 10.30 - 12.00		Kinnekswiss (1)/(2)/(5) Parc mun."Centre-Ville" 13.00 - 13.45		Kockelscheuer (1)/(5)/(7) Camping 14.00 - 16.00		Piscine Cents (1) Rue Léon Kauffman 14.00 - 14.45		Gare (1) (Rue de Strasbourg) 14.15 - 15.00		Bonnevoie (1)/(5)/(9) Parc municipal "Kaltreïs" 14.30 - 15.30		Piscine Limpertsberg (1) 15.45 - 16.30		Dommeldange (1) 16.00 - 17.00			
MERCREDI MITTWOCH	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten	B3000	Aqua Gym / Wassergymnastik	B3024	Randonnées cyclistes / Fahrradtouren 19.06., 26.06., 03.07. & 10/11.07.2024	B3889	Gymnastique de ski (Sports aînés) / Ski-Gymnastik (Senioren-sport)	B3026	Danse intense pour seniors / Intensiver Seniorentanz	B3033	Randonnées pédestres Soft (1h30 - 2 heures) / Sanftes Wandern (1.30 - 2 Stunden)	B3789	Gym douce (debout et assis) / Sanfte Gymnastik (im Stehen und im Sitzen)	B3113	Gym douce / Sanfte Gymnastik	B3226	Sports aînés / Senioren-sport	B3326	Gym douce / Sanfte Gymnastik	B3408								
	Limpertsberg (1) 08.45 - 10.15		Piscine Bonnevoie (1) 09.00 - 09.45		(1)/(5)/(7)/(8) 09.30 - 16.30		Stade (1)/(10) (Rue du Stade) 10.00 - 11.00		Konviktsgaart (1)/(13) (11, av. Marie-Thérèse) 10.00 - 11.30		(1)/(5)/(7)/(8) 14.30 - 16.30		Konviktsgaart (1)/(13) (11, av. Marie-Thérèse) 15.00 - 15.45		Bonnevoie-Sud (1) (42, rue J.F. Gangler) 15.00 - 15.45		Bonnevoie-Sud (1) (42, rue J.F. Gangler) 16.00 - 16.45		Stade (1) (Rue du Stade) 16.15 - 17.15									
JEUDI DONNERSTAG	Aqua Gym / Wassergymnastik	B3423	Sports aînés & Gym douce / Senioren-sport & Sanfte Gymnastik	B3521	Qi Gong	B3589	Taijiquan	B3600	Jeu d'échecs / Schachspiel	B3620																		
	Piscine Gasperich (1) 16.30 - 17.15		Cessange (1) 17.00 - 18.00		Bonnevoie (1)/(5)/(9) Parc municipal "Kaltreïs" 17.00 - 17.45		Bonnevoie (1)/(5)/(9) Parc municipal "Kaltreïs" 18.00 - 18.45		Bonnevoie (1)/(3) (42, rue J.F. Gangler) 18.00 - 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	Qi Gong	B4011	Aqua Gym / Wassergymnastik	B4035	Gym douce (debout et assis) / Sanfte Gymnastik (im Stehen und im Sitzen)	B4031	Gym douce / Sanfte Gymnastik	B4040	Badminton Loisir / Freizeit-Federball	B4104	Aqua Gym / Wassergymnastik	B4320	Aqua Gym / Wassergymnastik	B4306	Zumba® Gold	B4308	Aqua Gym / Wassergymnastik	B4312	Golf-Découverte / Golf-Schnupperkurs	B4589
	Limpertsberg (1) 08.45 - 10.15		Piscine Bonnevoie (1) 09.00 - 09.45		Limpertsberg (1) 10.30 - 12.00		Kirchberg (1)/(5)/(12) Rdv. mun. "Reimerwee" 12.00 - 12.45		Kinnekswiss (1)/(2)/(5) Parc mun."Centre-Ville" 13.30 - 14.15		Piscine Belair (1) 14.00 - 14.45		Bonnevoie-Nord (1) (54, rue du Verger) 14.00 - 14.45		Cents (1) Rue Léon Kauffman 14.15 - 15.00		Eich / Mühlenbach (1) (151, rue de Mühlenbach) 14.15 - 15.15		Piscine Gare (1) 14.30 - 15.15		Piscine Limpertsberg (1) 14.30 - 15.15		Cents (1) (Rue Léon Kauffman) 15.30 - 16.30		Piscine Bonnevoie (1) 16.30 - 17.15		Kockelscheuer (1)/(5)/(7) (18, route de Luxembourg) 17.00 - 19.00	
VENDREDI FREITAG	Randonnées en kayak / Kajakwandern 07.06., 14.06., 28.06. & 05.07.2024	B5489	Aqua Gym / Wassergymnastik	B5224	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	Sports aînés & Gym douce / Senioren-sport & Sanfte Gymnastik	B5112	Sports aînés / Senioren-sport	B5208	Aqua Gym / Wassergymnastik	B5223				
	(1)/(5)/(7)/(8) 09.00 - 17.00		Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30		Kockelscheuer (1) Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00		Kockelscheuer (1) Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00		Kockelscheuer (1) Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00		Konviktsgaart (1)/(13) (11, av. Marie-Thérèse) 10.00 - 11.30		Limpertsberg (1) 10.30 - 12.00		Merl (1)/(5)/(11) Parc municipal 13.15 - 14.00		Merl (1)/(5)/(11) Parc municipal 14.30 - 15.30		Cents (1) (Rue Léon Kauffman) 16.15 - 17.15		Eich - Centre culturel (1) (3, rue Auguste Laval) 16.15 - 17.00		Piscine Gasperich (1) 17.00 - 17.45					

- Activités en salle /
Aktivitäten in der Halle
- Activités en plein air /
Aktivitäten im Freien
- Activités aquatiques /
Wasseraktivitäten
- N

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) Ce cours aura lieu au parc municipal au centre-ville - « Kinnekswiss » (située entre le champ du Glacis et l'avenue de la Porte-Neuve). Lieu de rendez-vous près de l'entrée Nord - Rue Nicolas Adames et du siège de la Croix-Rouge luxembourgeoise. Pas de vestiaires et pas de douches sur place. / Dieser Kurs wird im Stadtpark im Zentrum auf der « Kinnekswiss » (gelegen zwischen dem Champ du Glacis und der Avenue de la Porte-Neuve) stattfinden. Treffpunkt nahe dem Eingang Nord - Rue Nicolas Adames und dem Sitz der "Croix-Rouge luxembourgeoise". Keine Umkleieräume und keine Duschen vor Ort.
- (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 9 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 ». Pas de cours le 28.05.2024. / Die Teilnahmekosten für diesen Kurs im „Golf & Country Club Christnach“ betragen 286 Euro. Die 9 Golfstunden werden von einem
- professionellen Golflehrer geleitet. Um am „Golfkurs für Fortgeschrittene“ teilnehmen zu können, muss man im Besitz einer „Green Card“ sein. Kein Kurs am 28.05.2024.

(5) Pour plus d'informations concernant le programme et déroulement exact de ce cours, veuillez vous adresser au Service Sports (T. 4798-4414 / 4796-4415) ou consulter le site sports.vdl.lu / Für höhere Auskunft des genauen 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 sports.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 "Kaltreïs" à Bonnevoie. Lieu de rendez-vous : entrée du parc située du côté du bdv Kaltreïs. Pas de vestiaires et pas de douches sur place. / Dieser Kurs findet im Stadtpark "Kaltreïs" in Bonnevoie statt. Treffpunkt ist der Eingang des Parks auf der Seite des Boulevard Kaltreïs. Keine Umkleieräume und keine Duschen vor Ort.

(10) Après les vacances de Pâques, ce cours se transformera en cours « Sports aînés ». / Nach den Osterferien wird dieser Kurs zu einem « Senioren-sport » -Kurs umgewandelt.

(11) Ce cours aura lieu dans le parc municipal à Merl (Entrée Nord - Rue de Bragance). Pas de vestiaires et pas de douches sur place. / Dieser Kurs findet im Stadtpark-Merl (Eingang Nord - Rue de Bragance) statt. Keine Umkleieräume und keine Duschen vor Ort.

(12) Ce cours aura lieu dans le parc municipal "Réimerwee" à Kirchberg. Lieu de rendez-vous : entrée du parc en haut des escaliers situés près du rond-point liant le bdv K.Adenauer et la rue A.Borschette, en face de la "Deutsche Bank". Pas de vestiaires et pas de douches sur place. / Dieser Kurs 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". Keine Umkleieräume und keine Duschen vor Ort.

(13) 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 Turnsaal im Erdgeschoss zu gelangen.