



## RANDONNÉES PÉDESTRES SOFT / SANFTES WANDERN

Promenades guidées d'environ 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 2 Stunden durch die verschiedenen Stadtviertel Luxemburgs. Ein Spaziergang in der freien Natur erlaubt es einem sich vom Alltag abzulenken und zusätzlich etwas für die Gesundheit zu machen.

**Quand / Wann** : chaque mercredi / jeden Mittwoch 14h30 - 16h30  
(Pas de cours le / Kein Kurs am 23.05.2018)

Dates / Daten	Randonnées pédestres / Wanderungen	Lieu de rendez-vous / Treffpunkt	Ligne et arrêt de bus / Buslinie und Haltestelle
18.04.	Luxembourg - Kockelscheuer	Entrée / Eingang Patinoire	P&R "ligne 18"
25.04.	Luxembourg - Gasperich	Clôche d'Or (Oberweis)	Clôche d'Or "ligne 21"
02.05.	Luxembourg - Kirchberg	Mudam	Philharmonie/Mudam "ligne 16"
09.05.	Luxembourg - Bonnevoie	Club de tennis Bonnevoie	Izezer Knupp "ligne 5/6"
16.05.	Luxembourg - Hamm	Eglise / Kirche	Kierch "ligne 15"
30.05.	Luxembourg - Vallée de la Pétrusse	Mini Golf	Stadgronn Bréck "ligne 23"
06.06.	Luxembourg - Bambësch	Club de tennis	Centre sportif "ligne RGTR 275"
13.06.	Luxembourg - Eich	Centre Culturel Eich	Centre culturel Eich "ligne 8/21/23"
20.06.	Luxembourg - Howald	Cipa	Cipa "ligne 3 /31"
27.06.	Luxembourg - Bonnevoie	Kaltreis-Château d'eau	Kaltreis "ligne 5/6"
04.07.	Luxembourg - Howald	Château d'eau	Waassertuerm "ligne 3"
11.07.	Luxembourg - Ville	Office de tourisme	

**Bus** : pas de transfert en bus organisé par le Service des sports. / Es wird kein Busdienst vom Sportdienst organisiert.

**Infos pratiques / Nützliche Infos** :

- La durée de la randonnée pédestre « demi-journée » est de 2 heures environ. La condition physique des participants sera prise en compte lors de la composition des groupes. / Die Dauer der Halbtags-Wanderung beträgt zirka 2 Stunden. Die Gruppen werden den physischen Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst.
- 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 différents 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 23.05.2018)

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

Dates / Daten	Randonnées pédestres / Wanderungen	Départ en train / Abfahrt mit dem Zug	Distance / Distanz
17.04.	Dudelange - Dudelage Haardt	9h39	10 km
24.04.	Sandweiler - Luxembourg	9h33	15 km
08.05.	Goebelsmuehle - Kautenbach	9h16	18 km
15.05.	Heisdorf - Lintgen	9h25	18 km
29.05.	Leudelange - Sprinkange	9h20	15 km
05.06.	Canach - Canach	Bus* 9h00	15 km
12.06.	Born - Echternach	Bus* 9h00	20 km
19.06.	Michelau - Goebelsmuehle	9h16	18 km
26.06.	Wecker - Roodt/Syre	9h05	18 km
03.07.	Traumschleife Cloefpfad	Bus* 9h00	9 km
10.07.	Pétange - Rodange	9h21	17 km

**Bus\*** : organisé par la Ville de Luxembourg / organisiert von der Stadt Luxembourg.  
Lieu de rendez-vous / Treffpunkt : 9h00 Gare Centrale Luxembourg (Parvis) / Hauptbahnhof Luxembourg (Parvis)

**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.
- Chaussures adéquates obligatoires. / Angepasstes Schuhwerk erforderlich.
- Les billets de train sont à charge des participants. / Die Zugtickets sind zu Lasten der Teilnehmer.
- Le pique-nique et les boissons sont à emporter par les participants. / Die Teilnehmer nehmen Picknick und Getränke selbst mit.
- Les frais du transfert en bus sont à charge de la Ville. / Die Kosten des Bustransports sind zu Lasten der Stadt Luxembourg.

## 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 21.05.2018)

**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 des sports. / Das Sportmaterial wird gratis vom Service des sports zur Verfügung gestellt.

## WALKING & NORDIC-WALKING KOCKELSCHUEUR

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 25.05.2018)

**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 des sports. / Das Sportmaterial wird vom Service des sports zur Verfügung gestellt.

## AÎNÉS / SENIOREN / ACTIFS 55+

PROGRAMME « PRINTEMPS-ÉTÉ » / „FRÜHLINGS- UND SOMMER-PROGRAMM“ : 16.04.2018 - 13.07.2018

LUNDI MONTAG	B10002	B10006	B10008	B10010	B10012						
Stretching	Nordic-Walking	Gym douce / Sanfte Gymnastik	Sports aînés / Seniorensport	Gym douce (debout et assis) / Sanfte Gymnastik (im Stehen und im Sitzen)							
Hollerich (rue de l'Abattoir) 08.45 - 09.45	Bonnevoie (6) 10.00 - 11.00	Limpertsberg 16.00 - 17.00	Belair (14, rue d'Ostende) 16.15 - 17.15	Gasperich 16.30 - 17.30							
MARDI DIENSTAG	B10004	B26009	B24009	B25009	B10008	B27009	B10010	B22002	B12002		
Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten	Randonnées pédestres pour avancés / Wandern für Fortgeschrittene	Golf pour débutants / Golf für Anfänger	Golf pour avancés / Golf für Fortgeschrittene	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten	Boules & Pétanque / Boulespiel	Gym douce / Sanfte Gymnastik	Aqua Gym / Wassergymnastik	Gym douce / Sanfte Gymnastik			
Limpertsberg (1) 08.45 - 10.15	(1)/(5)/(7)/(8) 10.00 - 16.00	Christnach (1)/(4)/(5)/(7) 10.00 - 16.00	Christnach (1)/(4)/(5)/(7) 10.00 - 16.00	Limpertsberg (1) 10.30 - 12.00	Kockelscheuer (5)/(7) Camping 14.00 - 16.00	Gare (Rue de Strasbourg) 14.15 - 15.00	Piscine Limpertsberg (1) 15.45 - 16.30	Dommeldange 16.00 - 17.00			
MERCREDI MITTWOCH	B10004	B13000	B10013	B10013	B10013	A27006	B10013	B10013	B10013	B10013	B10013
Aqua Gym / Wassergymnastik	Initiation au Vélo / Fahrrad-Einführungskurs 30.05.2018	Danse intense pour seniors / Intensiver Seniorentanz	Randonnées pédestres Soft / Sanftes Wandern	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen	Gym douce (debout et assis) / Sanfte Gymnastik (im Stehen und im Sitzen)	Gym douce / Sanfte Gymnastik	Sports aînés / Seniorensport	Gym douce / Sanfte Gymnastik	Aqua Gym / Wassergymnastik	Sports aînés / Seniorensport & Sanfte Gymnastik	Taijiquan
Piscine Bonnevoie (1) 09.00 - 09.45	Stade Josy Barthel (rue du Stade) (5) 9.30 - 12.00	Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	(1)/(5)/(7)/(8) 14.30 - 16.30	Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30	Konviktsgaard (1) 15.00 - 16.00	Bonnevoie-Sud (42, rue J.F. Gangler) 15.00 - 15.45	Bonnevoie-Sud (42, rue J.F. Gangler) 16.00 - 16.45	Stade (Rue du Stade) 16.15 - 17.15	Piscine Gasperich (1) 16.30 - 17.15	Cessange 17.00 - 18.00	Kinnekswiss (5) Parc municipal 18.00 - 18.45
JEUDI DONNERSTAG	B10004	B10014	B10014	B10014	B10014	B10014	B10014	B10014	B10014	B10014	B10014
Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten	Aqua Gym / Wassergymnastik	Randonnées cyclistes / Fahrrad-touren 21.06., 28.06., 05.07. & 12/13.07.2018	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten	Aqua Gym / Wassergymnastik	Gym douce (debout et assis) / Sanfte Gymnastik (im Stehen und im Sitzen)	Badminton / Federball	Aqua Gym / Wassergymnastik	Aqua Gym / Wassergymnastik	Aqua Gym / Wassergymnastik	Aqua Gym / Wassergymnastik	Golf-Découverte / Golf-Schnupperkurs
Limpertsberg (1) 08.45 - 10.15	Piscine Bonnevoie (1) 09.00 - 09.45	(1)/(5)/(7)/(8) 10.00 - 16.00	Limpertsberg (1) 10.30 - 12.00	Piscine Belair (1) 14.00 - 14.45	Bonnevoie-Nord (54, rue du Verger) 14.15 - 15.15	Eich / Mühlenbach (151, rue de Mühlenbach) 14.15 - 15.15	Piscine Gare (1) 14.30 - 15.15	Piscine Limpertsberg (1) 14.30 - 15.15	Piscine Bonnevoie (1) 16.30 - 17.15	Kockelscheuer (1)/(5)/(7) (18, route de Luxembourg) 17.00 - 19.00	
VENREDI FREITAG	B10016	B10016	B10016	B10016	B10016	B10016	B10016	B10016	B10016	B10016	B10016
Randonnées en kayak / Kajakwandern 01.06., 22.06., 29.06. & 06.07.2018	Aqua Gym / Wassergymnastik	Walking / Nordic-Walking	Danse pour seniors / Seniorentanz	Qi Gong	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen	Sports aînés / Seniorensport & Sanfte Gymnastik	Sports aînés / Seniorensport	Aqua Gym / Wassergymnastik	Aqua Gym / Wassergymnastik	Jeu d'échecs / Schachspiel	
(1)/(5)/(7)/(8) 09.00 - 17.00	Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Kockelscheuer Riv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Kinnekswiss (5) Parc municipal 13.00 - 13.45	Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30	Cents 16.15 - 17.15	Eich - Centre culturel (3, rue Auguste Laval) 16.15 - 17.15	Piscine Gasperich (1) 16.30 - 17.15	Piscine Gasperich (1) 17.30 - 18.15	Bonnevoie (1)/(3) (42, rue J.F. Gangler) 20.00 - 22.00	

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) Le cours est uniquement proposé jusqu'au 27.04.2018. / Kurs wird nur bis zum 27.04.2018 angeboten.

(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 264 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 ». / Die Teilnahmekosten für diesen Kurs im „Golf & Country Club Christnach“ betragen 264 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.

(5) Pour plus d'informations concernant le programme et déroulement exact de ce cours, veuillez vous adresser au Service des sports (T: 4796-4400, 4796-4403 ou 691 98 44 03) 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 des sports (T: 4796-4400, 4796-4403 oder 691 98 44 03) 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.