



SPORTS POUR TOUS

PROGRAMME AUTOMNE-HIVER / HERBST- UND WINTERPROGRAMM
01.10.2021 - 03.04.2022

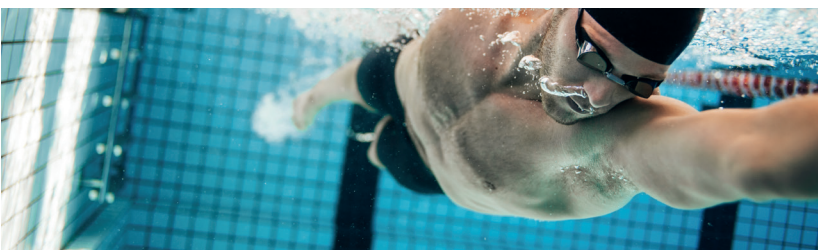
COURS DE SPORT ET DE REMISE EN FORME POUR JEUNES, ADULTES ET AÎNÉS
SPORT- UND FITNESSKURSE FÜR JUGENDLICHE, ERWACHSENE UND SENIOREN



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.



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 seront 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.



SPORTS POUR TOUS : « PROGRAMME PRINTEMPS-ÉTÉ 2022 » „FRÜHLINGS- UND SOMMER- PROGRAMM 2022“

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.



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“ (01.10.2021 - 03.04.2022)
 - Programme « Printemps / Été » / „Frühlings- und Sommerprogramm“ (18.04.2022 - 15.07.2022)
 - Programme réduit « Vacances scolaires » / Reduziertes „Schulferien-Programm“
 - Congé de la Toussaint / Allerheiligen (01.11. - 07.11.2021)
 - Congé de Noël / Weihnachten (20.12.2021 - 02.01.2022)
 - (Pas de cours / Keine Kurse)
 - Congé de Carnaval / Karnevalsferien (14.02. - 20.02.2022)
 - Congé de Pâques / Osterferien (04.04. - 17.04.2022)
 - Congé de la Pentecôte / Pfingstferien (23.05. - 29.05.2022)
 - Programme spécial « Vacances d'été 2022 » / Spezielles „Sommerferienprogramm 2022“ (16.07. - 30.09.2022)
 - 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 inopinés auront lieu tout au long de la saison. / Die Anmeldung beim Service Sports 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).
- A cause de la pandémie du Covid-19, le collège des bourgmestre et échevins de la Ville de Luxembourg accorde exceptionnellement une remise de 10 € pour chaque inscription au programme « Sports pour tous » de la saison 2021/2022, sous réserve que la participation au(x) cours sélectionné(s) soit payante et donne lieu à l'établissement d'une facture d'un montant supérieur à zéro. / Aufgrund der Covid-19-Pandemie gewährt der Schöffenrat der Stadt Luxemburg ausnahmsweise einen Rabatt von 10 € für jede Anmeldung im « Sports pour tous »-Programm der Saison 2021/2022, insofern die Teilnahme an dem/den ausgewählten Kurs(-en) kostenpflichtig ist und eine Rechnung von mehr als 0 € ausgestellt wird.
- 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 courus 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 Kursus 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 baignades municipales est applicable. / Um an den Wasseraktivitäten in den öffentlichen Schwimmbädern und verschiedenen Lernschwimmbädern 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.
- Malgré la crise sanitaire actuelle due à la pandémie du coronavirus, la Ville de Luxembourg a décidé d'élaborer et proposer un programme „Sports pour tous“ à destination de tout type de public. Le Service Sports a dû tenir compte des dispositions légales en vigueur ainsi que des recommandations du Ministère de la Santé et du Sport, pour élaborer le programme de la Saison 2021-2022. La protection maximale de la santé de chaque participant et de chaque membre du personnel reste une priorité absolue de la Ville. Ainsi, une série de mesures de sécurité, de distanciation et d'hygiène sont applicables dans tous les établissements sportifs (piscines, halls omnisports, salles de gym...), sur tous les sites en plein air (parcs, centre de loisirs...) et durant toutes les activités sportives proposées. Selon l'évolution de la pandémie dans les mois à venir, l'adoption de nouvelles mesures par le gouvernement pourrait entraîner des changements dans l'organisation du programme „Sports pour tous 2021-2022“ tels que l'adaptation, la limitation voire la suppression de certaines activités. La Ville précise que, malgré toutes les mesures et précautions prises et toutes les recommandations suivies afin d'éviter toute propagation du coronavirus, le risque d'infection ne saurait être exclu pendant une activité „Sports pour tous“. Chacun participe aux activités à ses propres risques et périls. Aucune responsabilité n'incombera de ce fait à la Ville. Le participant déclare renoncer de ce chef à tous recours et actions à l'égard de la Ville de Luxembourg et de tout autre acteur impliqué dans l'organisation des activités. A cet effet, la Ville fait appel à la solidarité et responsabilité individuelle de tous les participants et de toutes les personnes impliquées dans l'organisation des cours pour éviter la propagation du coronavirus dans le cadre des activités „Sports pour tous“. / Trotz der aktuellen „Covid-19“-Pandemie hat die Stadt Luxemburg beschlossen für die kommende Saison 2021-2022 ein „Sports pour Tous“-Programm anzubieten. Da der Schutz der Teilnehmer und Mitarbeiter für die Stadt Luxemburg oberste Priorität genießt, wurden alle Kurse und Aktivitäten so gestaltet, dass diese sämtlichen gesetzlichen Bestimmungen und Empfehlungen der Ministerien für Gesundheit und Sport gerecht werden. So gelten auch in den Sportinfrastrukturen der Stadt Luxemburg die vom Gesetzgeber festgelegten Sicherheits-, Distanzierungs- und Hygienemaßnahmen. Des Weiteren macht die Stadt Luxemburg darauf aufmerksam, dass in Abhängigkeit der Entwicklung der Pandemie zusätzliche Einschränkungen, Anpassungen oder sogar eine Absage der Kurse und Aktivitäten erfolgen kann. Jeder Teilnehmer muss sich bewusst sein, dass eine Ansteckung mit dem Covid-19 Virus auch während den Sportkursen und Aktivitäten nicht ausgeschlossen werden kann. Daher muss sich jeder Teilnehmer im Klaren sein, dass er auf eigenes Risiko an den Kursen und Aktivitäten teilnimmt. Diesbezüglich muss auch jeder Teilnehmer im Vorfeld eine Verzichtserklärung zu Gunsten der Stadt Luxemburg unterschreiben die besagt, dass er oder ein Dritter im Falle einer Ansteckung mit dem Covid-19 Virus, keine rechtlichen Schritte oder andere Maßnahmen gegen die Stadt Luxemburg, deren Personal sowie alle anderen Beteiligten einleitet. Damit eine Ansteckung mit dem Covid-19 Virus im Rahmen der von der Stadt Luxemburg angebotenen Kurse und Aktivitäten vermieden werden kann, appelliert die Stadt Luxemburg an die Solidarität, Vernunft und Verantwortung aller Beteiligten und fordert sie eindringlich auf sich an sämtliche Regeln im Zusammenhang mit der Covid-19 Pandemie zu halten.
- Pour plus d'informations concernant les cours ou/et les modalités d'inscription, veuillez consulter le site 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 betreffen, bitten wir Sie die Internetseite 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 rigueur. / Die Teilnahme an den Kursen für Jugendliche ist kostenlos. Die Einschreibung, sowie eine Teilnehmerlaubnis 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:

- | | |
|---|----------|
| 1. pour les habitants de la ville de Luxembourg / Einwohner der Stadt Luxemburg | |
| - par cours et par saison / Pro Kurs und pro Saison | 30,00 € |
| - passe-partout -adultes / Erwachsenen-Passepartout | 110,00 € |
| 2. 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 rigueur. / 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:

- | | |
|---|---------|
| 1. pour les habitants de la ville de Luxembourg / Einwohner der Stadt Luxemburg | |
| - par cours et par saison / Pro Kurs und pro Saison | 30,00 € |

- | | |
|---|----------|
| - passe-partout -aînés / Senioren-Passepartout | 110,00 € |
| 2. 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 rigueur. / 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 Teilnehmerkosten 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 courus, le calcul ayant lieu par mois entamé. La saison commence le 1^{er} 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 Kursus kann während der Saison im Rahmen der Verfügbarkeit gewechselt werden.



ADULTES / ERWACHSENE 01.10.2021 - 03.04.2022			
LUNDI / MONTAG			
08.45 - 10.15	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Limpertsberg (1)/(2)	A1005
10.15 - 11.15	Nordic-Walking (2-3 niveaux d'intensité / Leistungsgruppen)	Bonnevoie (1)/(2) 115, rue Anatole France	A1015
10.15 - 11.15	Gym Entretien / Bleiben Sie in Form Gymnastik	Hollerich (1)/(2) Rue de l'Abattoir	A1019
10.30 - 12.00	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Limpertsberg (1)/(2)	A1020
12.15 - 13.00	Midi Gym / Gymnastik in der Mittagspause	Belair (1)/(2) 14, rue d'Ostende	A1111
14.15 - 15.15	Gym Abdominaux - Dos / Bauch- und Rückengymnastik	Hollerich (1)/(2) Rue de l'Abattoir	A1119
16.00 - 18.00	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Complexe Boy Konen (1)/(2)	A1150
16.00 - 17.00	Gym Parents-Enfants / Eltern-Kind Gymnastik (1-2 ans / Jahre)	Dommeldange (1)/(2)	A1202
17.00 - 18.00	Gym Parents-Enfants / Eltern-Kind Gymnastik (2-4 ans / Jahre)	Dommeldange (1)/(2)	A1302
17.30 - 18.30	Gym Dames / Gymnastik für Damen	Cents (1)/(2) Rue Léon Kauffman	A1309
18.00 - 20.00	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Complexe Boy Konen (1)/(2)	A1322
18.00 - 19.00	Multisports Loisir / Multiple Freizeit-Sportaktivitäten	Belair (1)/(2) 14, rue d'Ostende	A1414
18.30 - 19.30	Fitness Ski / Gym	Hamm (1)/(2)/(13)	A1516
18.30 - 19.30	Fitness Gym / Fitness Gymnastik	Merl (1)/(2)	A1614
20.00 - 21.00	Gym Détente / Entspannungsgymnastik	Cessange (1)/(2)	A1721
20.00 - 21.00	Fitness Ski / Gym	Stade (1)/(2)/(13) Rue du Stade	A1808
20.00 - 21.30	Volleyball Loisir / Freizeit-Volleyball	Hamm (1)/(2)/(4) Rue de Hamm	A1840
20.00 - 21.30	Badminton Loisir / Freizeit-Federball	Dommeldange (1)/(2)/(4)	A1921
08.45 - 09.45	Stretching	Hollerich (1)/(2) Rue de l'Abattoir	A2005
10.00 - 11.00	Gym Entretien / Bleiben Sie in Form Gymnastik	Belair (1)/(2) 14, rue d'Ostende	A2008
12.15 - 13.00	Cross Fitness	Belair (1)/(2) 14, rue d'Ostende	A2150
12.30 - 13.15	Midi Gym / Gymnastik in der Mittagspause	Bonnevoie (1)/(2) 42, rue J.F. Gangler	A2200
12.30 - 13.15	Body Shape	Limpertsberg (1)/(2)	A2206
14.30 - 15.30	Qi Gong	Bonnevoie (1)/(2)/(11) Parc municipal «Kaltreis»	A2210
17.30 - 18.30	Fitness Fiesta	Merl (1)/(2)	A2214
18.00 - 19.30	Jeu d'échecs / Schachspiel	Bonnevoie (1)/(2)/(4) 42, rue J.F. Gangler	A2240
18.00 - 20.00	Curling-Découverte / Curling-Schnupperkurs 09., 16., 23. & 30.11.2021	Kockelscheuer (1)/(2)/(4)/(7) Patinoire	A2250
18.30 - 19.15	Aqua Gym / Wassergymnastik	Badanstalt (1)/(2)/(8)	A2315
18.30 - 19.30	Jogging (2 niveaux d'intensité / 2 Leistungsgruppen)	Kiem (1)/(2)/(5)	A2400
18.30 - 19.30	Walking / Nordic-Walking	Kiem (1)/(2)/(5)	A2401
18.30 - 19.30	Fitness Gym / Fitness Gymnastik	Kiem (1)/(2)	A2307
18.45 - 19.45	Fitness Gym / Fitness Gymnastik	Merl (1)/(2)	A2414
18.45 - 20.00	Ecole de patinage / Eisklaufschule 05., 12., 19. & 26.10.2021	Kockelscheuer (1)/(2)/(3) Patinoire	A2425
19.30 - 20.15	Aqua Power / Intensive Wassergymnastik	Piscine Bonnevoie (1)/(2)	A2434
20.00 - 21.00	Body Shape	Merl (1)/(2)	A2514
20.00 - 21.00	Gym Préventive / Präventiv Gymnastik	Bonnevoie (1)/(2) 6, rue J. B. Gellé	A2526
20.00 - 21.00	Fitness Ski / Gym	Kiem (1)/(2)/(13)	A2607
08.45 - 09.45	Gym Parents-Enfants / Eltern-Kind Gymnastik (1-4 ans / Jahre)	Beggen (1)/(2)	A3001
08.45 - 09.45	Stretching	Hollerich (1)/(2) Rue de l'Abattoir	A3002
10.00 - 12.00	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Complexe Boy Konen (1)/(2)	A3022
10.15 - 11.15	Gym Abdominaux - Dos / Bauch- und Rückengymnastik	Hollerich (1)/(2) Rue de l'Abattoir	A3110
10.30 - 12.00	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Limpertsberg (1)/(2)	A3115
12.15 - 13.00	Aqua Gym / Wassergymnastik	Badanstalt (1)/(2)/(8)	A3120
12.15 - 13.00	Midi Gym / Gymnastik in der Mittagspause	Merl (1)/(2)	A3215
14.15 - 15.15	Gym Dames / Frauengymnastik	Stade (1)/(2) Rue du Stade	A3308
15.30 - 17.00	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Limpertsberg (1)/(2)	A3329
17.00 - 18.00	Gym Détente / Entspannungsgymnastik	Merl (1)/(2)	A3400
17.15 - 18.00	Qi Gong	Bonnevoie (1)/(2) 42, rue J.F. Gangler	A3510
17.30 - 18.30	Fitness Gym / Fitness Gymnastik	Cents (1)/(2) Rue Léon Kauffman	A3520
17.30 - 19.00	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Limpertsberg (1)/(2)	A3529
18.15 - 19.00	Taijiquan	Bonnevoie (1)/(2) 42, rue J.F. Gangler	A3530
18.15 - 19.15	Fitness Gym / Fitness Gymnastik	Merl (1)/(2)	A3540
19.00 - 19.45	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Bonnevoie (1)/(2)	A3544
19.30 - 20.15	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Limpertsberg (1)/(2)	A3706
19.30 - 20.30	Stretching	Merl (1)/(2)	A3714
19.30 - 21.00	Hockey sur gazon Loisir / Freizeit-Feldhockey	Cessange (1)/(2)/(4)/(10) Complexe B.Konen	A3720
20.00 - 21.00	Body Shape / Stretching	Gasperich (1)/(2)	A3733
08.15 - 09.00	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Bonnevoie (1)/(2)	A4020
10.00 - 11.00	Gym Entretien / Bleiben Sie in Form Gymnastik	Stade (1)/(2) Rue du Stade	A4025
12.30 - 13.15	Midi Gym / Gymnastik in der Mittagspause	Cents (1)/(2) Rue Léon Kauffman	A4100
12.30 - 13.15	Taijiquan	Kirchberg (1)/(2)/(9) Parc municipal «Réimerwee»	A4110
12.30 - 13.15	Body Shape	Limpertsberg (1)/(2)	A4212
14.00 - 16.00	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Complexe Boy Konen (1)/(2)	A4213
18.00 - 19.00	Fitness Fiesta	Merl (1)/(2)	A4314
18.30 - 19.30	Jogging	Belair (1)/(2) 14, rue d'Ostende	A4400
18.30 - 19.30	Walking / Nordic-Walking	Belair (1)/(2) 14, rue d'Ostende	A4401
18.30 - 19.15	Aqua Jogging / Wasser-Jogging	Piscine Bonnevoie (1)/(2)	A4424
18.30 - 20.00	Tir à l'arc / Bogenschiessen	Bonnevoie (1)/(2)/(4) 42, rue J.F. Gangler	A4426
19.00 - 20.00	Fitness Gym	Beggen (1)/(2)	A4501
19.00 - 21.00	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Complexe Boy Konen (1)/(2)	A4502
19.00 - 21.30	Tennis de table Loisir / Freizeit-Tischtennis	Cessange (1)/(2)/(4)	A4510
19.15 - 20.00	Aqua Gym / Wassergymnastik	Badanstalt (1)/(2)/(8)	A4515
20.00 - 21.00	Power Body Shape	Merl (1)/(2)	A4614
08.45 - 09.45	Gym Entretien / Bleiben Sie in Form Gymnastik	Hollerich (1)/(2) Rue de l'Abattoir	A5002
08.45 - 09.45	Gym Parents-Enfants / Eltern-Kind Gymnastik (1-4 ans / Jahre)	Rollingergrund (1)/(2)	A5004
08.45 - 10.15	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Limpertsberg (1)/(2)	A5005
10.00 - 11.00	Walking	Kockelscheuer (1)/(2) Patinoire	A5125
10.00 - 11.00	Nordic-Walking « Nei derbai - je débute » (pour débutants / für Anfänger)	Kockelscheuer (1)/(2) Patinoire	A5126
10.00 - 11.00	Nordic-Walking (2-3 niveaux d'intensité / Leistungsgruppen)	Kockelscheuer (1)/(2) Patinoire	A5127
10.15 - 11.00	Aqua Gym / Wassergymnastik	Badanstalt (1)/(2)/(8)	A5110
10.15 - 11.15	Stretching	Hollerich (1)/(2) Rue de l'Abattoir	A5130
12.30 - 13.15	Midi Gym / Gymnastik in der Mittagspause	Limpertsberg (1)/(2)	A5211
13.15 - 14.00	Qi Gong	Stade (1)/(2)/(6) Rue du Stade	A5220
14.15 - 16.15	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Complexe Boy Konen (1)/(2)	A5222
14.15 - 15.15	Autodéfense / Selbstverteidigung	Bonnevoie (1)/(2) Dojo / 42, rue J.F. Gangler	A5226
14.15 - 15.15	Gym Abdominaux - Dos / Bauch- und Rückengymnastik	Stade (1)/(2) Rue du Stade	A5308
14.30 - 15.30	Taijiquan	Merl (1)/(2) Parc municipal	A5310
16.30 - 17.15	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Bonnevoie (1)/(2)	A5324
18.00 - 19.00	Jogging « Nei derbai - je débute » (pour débutants / für Anfänger)	Stade (1)/(2) Rue du Stade	A5402
18.00 - 19.00	Body Shape	Merl (1)/(2)	A5414
18.30 - 19.30	Fitness Gym / Fitness Gymnastik	Eich/Mühlenbach (1)/(2) 151, rue de Mühlenbach	A5504
19.00 - 21.00	Tennis de table Loisir / Freizeit-Tischtennis	Bonnevoie (1)/(2)/(4) 42, rue J.F. Gangler	A5610
19.15 - 20.15	Fitness Step	Merl (1)/(2)	A5614
20.00 - 21.00	Gym pour tous / Gymnastik für alle	Bonnevoie (1)/(2) 54, rue du Verger	A5626
09.00 - 11.00	Préparation à la course de fond / Vorbereitung zum Langstreckenlauf	Stade Josy Barthel (1)/(2)	A6008
09.00 - 12.00	« Multi- HANDI- Sports » - Découverte / - Schnupperkurs 20.11.2021	Belair (1)/(2)/(12)	A6010
09.00 - 11.00	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Complexe Boy Konen (1)/(2)	A6022
09.45 - 12.00	Triathlon (Natation / Schwimmen)	Limpertsberg (1)/(2)/(4)/(14) (3, rue Batty Weber)	A6100
10.00 - 11.00	Jogging « Nei derbai - je débute » (pour débutants / für Anfänger)	Baumbusch (1)/(2)	A6102
10.00 - 11.00	Jogging (2 niveaux d'intensité / 2 Leistungsgruppen)	Baumbusch (1)/(2)	A6103
10.00 - 11.00	Walking / Nordic-Walking « Nei derbai - je débute » (pour débutants / für Anfänger)	Baumbusch (1)/(2)	A6104
10.00 - 11.00	Walking / Nordic-Walking	Baumbusch (1)/(2)	A6105
10.00 - 10.45	Hydrogym / Hydrogymnastik	Piscine Bonnevoie (1)/(2)	A6124
10.00 - 11.00	Power Fitness	Limpertsberg (1)/(2)	A6208
10.00 - 12.30	Billard Carambole - Billard Pétanque	Bonnevoie (1)/(2)/(4) 55, rue D. Schlechter	A6226
11.45 - 13.00	Ecole de patinage (parents & enfants 4-11 ans) / Eisklaufschule (Eltern und Kinder 4-11 Jahre) 09., 16., 23. & 30.10.2021	Patinoire Kockelscheuer (1)/(2)/(3)	A6300
11.45 - 13.00	Ecole de patinage (parents & enfants 12-16 ans) / Eisklaufschule (Eltern und Kinder 12-16 Jahre) 13., 20., 27.11. & 04.12.2021	Patinoire Kockelscheuer (1)/(2)/(3)	A6301
08.45 - 09.45	Gym Détente / Entspannungsgymnastik	Merl (1)/(2)	A7012
10.15 - 11.15	Fitness Gym / Fitness Gymnastik	Merl (1)/(2)	A7014

- (1) Nombre de participants limité. L'inscription est obligatoire, même avec un «passe-portfolio». (Teilnehmerzahl ist begrenzt. Das Anmelden ist obligatorisch, auch mit einem „Passe-partout“.)
- (2) À cause de la pandémie du coronavirus, tous les participants sont priés de respecter et appliquer toutes les mesures de sécurité, de désinfection et d'hygiène en vigueur dans tous les établissements sportifs, sur tous les sites en plein air et durant toutes les activités. (et «notes de information» concernant les mesures sanitaires dans le cadre de la lutte contre le Covid-19, jointe au formulaire d'inscription) / Aufgrund der Coronavirus-Pandemie sind alle Teilnehmer gebeten alle in den Sportinfrastrukturen, im Freien sowie während aller Aktivitäten (sowie Hygienehinweisen, mit Abstand- und Hygienehinweisen) zu respektieren und anzuwenden. (siehe Infoblatt betreffend «Maasures sanitaires dans le cadre de la lutte contre le Covid-19», das dem Anmeldeformular beiliegt und zu lesen.)
- (3) L'inscription à cette activité donne droit à 4 cours de patinage pour débutants d'une heure patinoire. (Nach den Osterferien 2022 wird dieser Kurs zu einem patins sont inclus dans le prix. Par contre, les participants sont priés d'être ponctuels et d'arriver à l'heure. (Teilnehmer sind gebeten die Eingangs- und Kurszeiten pünktlich zu befolgen und sich vorher beim Service Sport an der Hand der Eltern zu melden.)

- (4) En collaboration avec un club sportif ou une association de la Ville, / In Zusammenarbeit mit einem Sportklub oder einer Vereinigung der Stadt. (Zusammenarbeit mit einem Sportklub oder einer Vereinigung der Stadt.)
- (5) Ce cours aura lieu au Kiem durant la période automne-hiver et sera déplacé au Baumbusch à partir du 18 avril 2022 / Kurs findet während der Saison Herbst- und Winterperiode auf dem Kiem statt und wird ab dem 18. April 2022 in den Baumbusch verlegt.
- (6) Après les vacances de Pâques 2022, ce cours sera déplacé en plein air dans le parc municipal Merl. / Nach den Osterferien 2022 wird dieser Kurs nach draussen (in der Merl Stadtpark) verlegt.
- (7) Les participants sont priés d'amener une tenue sportive adaptée, notamment des chaussures de sports propres et antidérapantes. / Teilnehmer sind gebeten eine passende Sportkleidung zu tragen, vor allem saubere und rutschfeste Sportschuhe.
- (8) Pour des raisons de travaux d'entretien, les cours organisés à la piscine Badanstalt ne commenceront qu'à partir du lundi 11 octobre 2021. / Wegen Instandhaltungarbeiten finden die im Schwimmbad Badanstalt organisierten Kurse erst ab Montag dem 11. Oktober 2021 statt.
- (9) Lieu de rendez-vous : entrée du parc municipal «Kaltreis» en haut des escaliers situés près du rond-point (art. le bvd K. Adenauer et la rue A. Borscheette, en face de la « Deutsche Bank ». / Treffpunkt : Eingang des Stadtparks « Réimerwee », oberhalb der Treppen neben dem Kreisverkehr, der den Boulevard K. Adenauer und die Rue A. Borscheette miteinander verbindet, gegenüber der « Deutsche Bank ». / Treffpunkt : Eingang des Stadtparks « Réimerwee », oberhalb der Treppen neben dem Kreisverkehr der den Boulevard K. Adenauer und die Rue A. Borscheette miteinander verbindet, gegenüber der « Deutsche Bank ».
- (10) Ce cours aura lieu du 06.10.2021 au 24.11.2021 et du 23.02. au 13.07.2022. / Dieser Kurs findet vom 06.10.2021 bis zum 24.11.2021 und vom 23.02. bis zum 13.07.2022 statt.

- (11) Lieu de rendez-vous : entrée principale du parc municipal « Kaltreis » à Bonnevoie (Boulevard Kaltreis) / Treffpunkt : Hauptzugang des Stadtparks « Kaltreis » in Bonnevoie (Boulevard Kaltreis).
- (12) Lors d'une matinée, tous les intéressés, avec ou sans besoin spécifique, ont la possibilité de découvrir et tester gratuitement une multitude d'activités sportives adaptées aux personnes avec besoin spécifique. / Während eines morgens haben alle Interessierten, mit oder ohne spezifischen Bedürfnis, die Möglichkeit eine Vielzahl an verschiedenen angepassten Sportaktivitäten für Personen mit spezifischen Bedürfnissen zu entdecken und zu testen.
- (13) Après les vacances de Pâques 2022, le cours «Fitness Ski» se transformera en un entraînement «Fitness Gym» / Nach den Osterferien 2022, wird der «Fitness Ski»-Kurs in ein «Fitness Gym» -Training umgewandelt.
- (14) Pas de cours les samedis précédant les vacances scolaires. / Keine Kurse an den Samstagen vor den Schulferien.

AÎNÉS / SENIOREN / ACTIFS 55+ 01.10.2021 - 01.04.2022			
LU / MO			
08.45 - 09.45	Stretching	Hollerich (1)/(2) Rue de l'Abattoir	B1002
10.00 - 11.00	Zumba ® Gold	Stade (1)/(2) Rue du Stade	B1004
10.15 - 11.15	Nordic-Walking (2-3 niveaux d'intensité / Leistungsgruppen)	Bonnevoie (1)/(2) 115, rue A. France	B1005
16.00 - 17.00	Gym douce / Sanfte Gymnastik	Limpertsberg (1)/(2)	B1006
16.15 - 17.15	Sports aînés / Seniorensport	Belair (1)/(2) 14, rue d'Ostende	B1008
16.30 - 17.30	Gym douce (debout et assis) / Sanfte Gymnastik (im Stehen und im Sitzen)	Gasperich (1)/(2)	B1021
08.45 - 10.15	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten	Limpertsberg (1)/(2)	B2000
10.15 - 11.15	Stretching	Hollerich (1)/(2) Rue de l'Abattoir	B2004
10.30 - 12.00	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten	Limpertsberg (1)/(2)	B2006
14.15 - 15.00	Gym douce / Sanfte Gymnastik	Gare (1)/(2) Rue de Strasbourg	B2101
14.30 - 15.30	Qi Gong	Bonnevoie (1)/(2)/(14) Parc municipal « Kaltreis »	B2110
15.45 - 16.30	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Limpertsberg (1)/(2)	B2202
16.00 - 17.00	Gym douce / Sanfte Gymnastik	Dommeldange (1)/(2)	B2302
18.00 - 19.30	Jeu d'échecs / Schachspiel	Bonnevoie (1)/(2)/(3) 42, rue J.F. Gangler	B2400
18.45 - 20.00	Ecole de patinage pour débutants / Eisklaufschule für Anfänger 05., 12., 19. & 26.10.2021	Patinoire Kockelscheuer (1)/(2)/(12)	B2450
08.45 - 10.15	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten	Limpertsberg (1)/(2)	B3000
09.00 - 09.45	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Bonnevoie (1)/(2)	B3024
09.15 - 10.15	Danse intense pour seniors / Intensiver Seniorentanz	Konviktsgaard (1)/(2)/(9) 11, av. Marie-Thérèse	B3032
10.00 - 11.00	Gymnastique de ski / Ski-Gymnastik	Stade (1)/(2)/(4) Rue du Stade	B3028
10.45 - 11.45	Danse intense pour seniors / Intensiver Seniorentanz	Konviktsgaard (1)/(2)/(9) 11, av. Marie-Thérèse	B3033
14.30 - 16.30	Pétanque sur glace / Eissstockschiessen 06.10.2021 - 27.04.2022	Kockelscheuer (1)/(2) Patinoire	B3100
15.00 - 15.45	Gym douce (debout et assis) / Sanfte Gymnastik (im Stehen und im Sitzen)	Konviktsgaard (1)/(2)/(9) 11, av. Marie-Thérèse	B3113
15.00 - 15.45	Gym douce / Sanfte Gymnastik	Bonnevoie-Sud (1)/(2) 42, rue J.F. Gangler	B3226
16.00 - 16.45	Sports aînés / Seniorensport	Bonnevoie-Sud (1)/(2) 42, rue J.F. Gangler	B3326
16.15 - 17.15	Gym douce / Sanfte Gymnastik	Stade (1)/(2) Rue du Stade	B3408
16.30 - 17.15	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Gasperich (1)/(2)	B3423
17.00 - 18.00	Sports aînés & Gym douce / Seniorensport & Sanfte Gymnastik	Cessange (1)/(2)	B3521
17.15 - 18.00	Qi Gong	Bonnevoie (1)/(2) 42, rue J.F. Gangler	B3599
18.15 - 19.00	Taijiquan	Bonnevoie (1)/(2) 42, rue J.F. Gangler	B3600
08.45 - 10.15	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten	Limpertsberg (1)/(2)	B4000
09.00 - 09.45	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Bonnevoie (1)/(2)	B4004
10.30 - 12.00	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten	Limpertsberg (1)/(2)	B4006
12.30 - 13.15	Taijiquan	Kirchberg (1)/(2)/(15) Parc municipal « Réimerwee »	B4010
14.00 - 14.45	Gym douce (debout et assis) / Sanfte Gymnastik (im Stehen und im Sitzen)	Bonnevoie-Nord (1)/(2) 54, rue du Verger	B4031
14.00 - 14.45	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Belair (1)/(2)	B4035
14.15 - 15.00	Gym douce / Sanfte Gymnastik	Cents (1)/(2) Rue Léon Kauffman	B4040
14.15 - 15.15	Badminton Loisir / Freizeit-Federball	Eich/Mühlenbach (1)/(2) 151, rue de Mühlenbach	B4104
14.30 - 15.15	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Gare (1)/(2)	B4120
14.30 - 15.15	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Limpertsberg (1)/(2)	B4206
16.00 - 17.00	Zumba ® Gold	Cents (1)/(2) Rue Léon Kauffman	B4208
16.30 - 17.15	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Bonnevoie (1)/(2)	B4212
09.15 - 10.15	Danse pour seniors / Seniorentanz	Konviktsgaard (1)/(2)/(9) 11, av. Marie-Thérèse	B5013
09.45 - 10.30	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Bonnevoie (1)/(2)	B5224
10.00 - 11.00	Walking	Kockelscheuer (1)/(2) Patinoire	B5010
10.00 - 11.00	Nordic-Walking « Nei derbai - je débute » (pour débutants / für Anfänger)	Kockelscheuer (1)/(2) Patinoire	B5011
10.00 - 11.00	Nordic-Walking (2-3 niveaux d'intensité / Leistungsgruppen)	Kockelscheuer (1)/(2) Patinoire	B5012
10.45 - 11.45	Danse pour seniors / Seniorentanz	Konviktsgaard (1)/(2)/(9) 11, av. Marie-Thérèse	B5014
10.30 - 12.00	Musculation sur machines / Muskeltraining an Geräten	Limpertsberg (1)/(2)	B5015
13.15 - 14.00	Qi Gong	Stade (1)/(2)/(6) Rue du Stade	B5020
16.30 - 16.30	Pétanque sur glace / Eissstockschiessen 01.10.2021 - 29.04.2022	Kockelscheuer (1)/(2) Patinoire	B5027
16.15 - 17.15	Sports aînés & Gym douce / Seniorensport & Sanfte Gymnastik	Cents (1)/(2) Rue Léon Kauffman	B5112
16.15 - 17.00	Sports aînés / Seniorensport	Eich (1)/(2) Centre culturel (rue A. Laval)	B5208
17.00 - 17.45	Aqua Gym / Wassergymnastik	Piscine Gasperich (1)/(2)	B5223
18.30 - 19.30	Cours d'apprentissage de la natation / Schwimmkurs 01.10. - 17.12.2021	Piscine Gasperich (1)/(2)/(5)	B5450
16.00 - 17.00	Break-Dance (7-11 ans / Jahre)	Gare (1)/(2) Rue de Strasbourg	J1120
17.00 - 18.00	Break-Dance (12-18 ans / Jahre)	Gare (1)/(2) Rue de Strasbourg	J1121
20.00 - 21.30	Badminton Loisir / Freizeit-Federball	Dommeldange (1)/(2)/(3)	J1140
15.00 - 16.00	Jeu d'échecs / Schachspiel (6-16 ans / Jahre)	Bonnevoie (1)/(2)/(3) 42, rue J.F. Gangler	J2024
15.00 - 16.00	Movin' Kids (pour enfants avec des problèmes de poids / für Kinder mit Gewichtsproblemen) (8-12 ans / Jahre)	Gare (1)/(2) Rue de Strasbourg	J2028