

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 29.05.2019)

Dates / Daten	Randonnées pédestres / Wanderungen	Lieu de rendez-vous / Treffpunkt	Ligne et arrêt de bus / Buslinie und Haltestelle
24.04.	Luxembourg - Kockelscheuer	Entrée / Eingang Patinoire	P&R "ligne 18"
08.05.	Luxembourg - Kirchberg	Luxexpo "Quai 1"	Luxexpo "Quai 1"
15.05.	Luxembourg - Bambësch	Siwenburen	Roudebierg "ligne 31"
22.05.	Luxembourg - Bonnevoie	Club de tennis Bonnevoie	Anatole France "ligne 5/6"
05.06.	Luxembourg - Vallée de la Pétrusse	Mini Golf	Stadgronn, Bréck "ligne 23"
12.06.	Luxembourg - Bambësch	Club de tennis Spora	Centre sportif Bambësch "ligne RGTR 275"
19.06.	Luxembourg - Kirchberg	Pont rouge / Rout Bréck	Rout Bréck - Pafendall "ligne 20"
26.06.	Luxembourg - Ville	Office de tourisme	
03.07.	Luxembourg - Bonnevoie	Kaltreis - Waasserturm	Kaltreis "ligne 5/6"
10.07.	Luxembourg - Howald	Eglise / Kirche	Kierch "ligne 3/30"

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 d'une heure et demie voire de deux heures et demie. Deux niveaux seront alors proposés : un groupe qui marche pendant environ 1h30 et l'autre jusqu'à 2h30 au maximum. La condition physique des participants sera prise en compte lors de la composition des groupes. / Die Dauer der Halbtags-Wanderung beträgt zwischen 1h30 und 2h30. Zwei verschiedene Leistungsniveaus werden demnach angeboten: eine Gruppe die während ungefähr 1 Stunde und 30 Minuten und die andere die bis zu 2 Stunden und 30 Minuten wandern geht. 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 28.05.2019)

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

Dates / Daten	Randonnées pédestres / Wanderungen	Départ en train / Abfahrt mit dem Zug	Degré de difficulté / Schwierigkeitsgrad
23.04.	Mersch - Mersch	9h44 (ligne 10/60)	moyen / mittel
30.04.	Wecker - Betzdorf	10h05 (ligne 60/30)	facile / leicht
07.05.	Steinfort - Clairefontaine - Steinfort	Bus* 9h00	facile / leicht
14.05.	Trauschleife - Schengen	Bus* 9h00	difficile / schwer
21.05.	Nommern - Larochette	Bus* 9h00	moyen / mittel
04.06.	Belvaux - Differdange	10h02 (ligne 60/30)	moyen / mittel
11.06.	Draufelt - Kautenbach	9h44 (ligne 10/60)	difficile / schwer
18.06.	Berdorf - Befort	Bus* 9h00	difficile / schwer
25.06.	Sandweiler - Münsbach	10h05 (ligne 60/30)	facile / leicht
02.07.	Echternach - Lauterborn	Bus * 9h00	difficile / schwer
09.07.	Wiltz - Wiltz	9h16	facile / leicht

Bus* : organisé par la Ville de Luxembourg / organisiert von der Stadt Luxemburg. Lieu de rendez-vous / Treffpunkt : 9h00 Gare Centrale Luxembourg (Parvis) / Hauptbahnhof Luxemburg (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.
- Bonne condition physique requise. / Gute körperliche Verfassung vorausgesetzt.
- 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 Luxemburg.

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 27.05.2019)

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 31.05.2019)

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“ : 23.04.2019 - 12.07.2019

LUNDI MONTAG	Stretching B1002	Nordic-Walking B1005	Gym douce / Sanfte Gymnastik B1006	Sports aînés / Seniorensport B1008	Gym douce (debout et assis) / Sanfte Gymnastik (im Stehen und im Sitzen) B1021										
	Hollerich (rue de l'Abattoir) 08.45 - 09.45	Bonnevoie (6) 10.00 - 11.00	Limpertsberg 16.00 - 17.00	Belair (9) (14, rue d'Ostende) 16.15 - 17.15	Gasperich 16.30 - 17.30										
MARDI DIENSTAG	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten B2000	Randonnées pédestres pour avancés / Wandern für Fortgeschrittene B2009	Golf pour débutants / Golf für Anfänger B2009	Golf pour avancés / Golf für Fortgeschrittene B2009	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten B2006	Boules & Pétanque / Boulespiel B2009	Gym douce / Sanfte Gymnastik B2101	Aqua Gym / Wassergymnastik B2202	Gym douce / Sanfte Gymnastik B2302	Jeu d'échecs / Schachspiel B2400					
	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	Bonnevoie (1)/(3) (42, rue J.F. Gangler) 20.00 - 22.00					
MERCREDI MITTWOCH	Aqua Gym / Wassergymnastik B3024	Randonnées cyclistes / Fahrradtouren 12.06., 26.06., 03.07. & 10./11.07.2019 B3009	Gymnastique de ski / Ski-Gymnastik B3028	Danse intense pour seniors / Intensiver Seniorentanz B3033	Randonnées pédestres Soft / Sanftes Wandern B3009	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B3327	Gym douce (debout et assis) / Sanfte Gymnastik (im Stehen und im Sitzen) B3113	Gym douce / Sanfte Gymnastik B3226	Sports aînés / Seniorensport B3326	Gym douce / Sanfte Gymnastik B3408	Aqua Gym / Wassergymnastik B3423	Sports aînés & Gym douce / Seniorensport & Sanfte Gymnastik B3521	Qi Gong B3599	Taijiquan B3600	
	Piscine Bonnevoie (1) 09.00 - 09.45	(1)/(5)/(7)/(8) 10.00 - 17.00	Stade (10) (Rue du Stade) 10.00 - 11.00	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 - 15.45	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)/(11) Parc municipal 17.00 - 17.45	Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 18.00 - 18.45	
JEUDI DONNERSTAG	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten B4000	Aqua Gym / Wassergymnastik B4024	Musculation douce sur machines / Sanftes Krafttraining an Geräten B4006	Aqua Gym / Wassergymnastik B4114	Gym douce (debout et assis) / Sanfte Gymnastik (im Stehen und im Sitzen) B4031	Badminton Loisir / Freizeit-Federball B4104	Aqua Gym / Wassergymnastik B4120	Aqua Gym / Wassergymnastik B4206	Aqua Gym / Wassergymnastik B4212	Golf-Découverte / Golf-Schnupperkurs 13.06., 20.06., 27.06. & 04.07.2019 B4599					
	Limpertsberg (1) 08.45 - 10.15	Piscine Bonnevoie (1) 09.00 - 09.45	Limpertsberg (1) 10.30 - 12.00	Piscine Belair (1) 14.00 - 14.45	Bonnevoie-Nord (9) (54, rue du Verger) 14.15 - 15.00	Eich / Mühlenbach (9) (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					
VENDREDI FREITAG	Randonnées en kayak / Kayakwandern 24.05., 07.06., 28.06. & 05.07.2019 B5009	Aqua Gym / Wassergymnastik B5224	Walking / Nordic-Walking B5012	Danse pour seniors / Seniorentanz B5013	Qi Gong B5020	Pétanque sur glace / Eisstockschiessen B5027	Sports aînés & Gym douce / Seniorensport & Sanfte Gymnastik B5112	Sports aînés / Seniorensport B5008	Aqua Gym / Wassergymnastik B5223	Aqua Gym / Wassergymnastik B5323					
	(1)/(5)/(7)/(8) 09.00 - 17.00	Piscine Bonnevoie (1) 09.45 - 10.30	Kockelscheuer Rdv. Entrée Patinoire 10.00 - 11.00	Konviktsgaard (1) 10.00 - 11.30	Kinnekswiss (5)/(11) Parc municipal 13.00 - 13.45	Patinoire Kockelscheuer (2)/(3) 14.30 - 16.30	Cents 16.15 - 17.15	Eich (9) - Centre culturel (3, rue Auguste Laval) 16.15 - 17.15	Piscine Gasperich (1) 16.30 - 17.15	Piscine Gasperich (1) 17.30 - 18.15					

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 24.04. resp. 26.04.2019. / Kurs wird nur bis zum 24.04. bzw. 26.04.2019 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 10 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 10 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.

(9) A cause des élections européennes, les cours organisés dans les halls omnisports des complexes sportifs Merl/Belair (14, rue d'Ostende) et Eich/Mühlenbach (151, rue de Mühlenbach), ainsi que dans les salles de gymnastique à Bonnevoie (rue du Verger) resp. du centre culturel Eich (rue A. Laval) n'auront pas lieu entre le 20 et 30 mai 2019 inclus. / Wegen den Europawahlen können keine Kurse zwischen dem 20. und 30. Mai 2019 (inbegriffen) in den Sporthallen der Sportkomplexe Merl/Belair (14, rue d'Ostende) und Eich/Mühlenbach (151, rue de Mühlenbach), sowie in den Turnsälen in Bonnevoie (rue du Verger) sowie in Eich (rue A. Laval) stattfinden.

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

(11) Ce cours aura lieu sur la « Kinnekswiss » dans le parc municipal situé entre le champ du Glacis et l'avenue de la Porte-Neuve. Pas de vestiaires et pas de douches sur place. / Dieser Kurs findet auf der «Kinnekswiss» im Stadtpark, gelegen zwischen dem Champ des Glacis und der Avenue de la Porte-Neuve, statt. Keine Umkleideräume und keine Duschen vor Ort.