



# SPORTS POUR TOUS

Programme printemps/été 16.04.2012 - 30.09.2012



## SOMMAIRE / INHALTSVERZEICHNIS

Préface / Vorwort	- 1
Sports pour tous	3
<b>1. Jeunes (de 12 à 16 ans) / Jugendliche (von 12 bis 16 Jahren)</b>	<b>3</b>
1.1. S.d.S. Sport-Wochen	4
1.2. Sports pour tous	5
<b>2. Adultes (à partir de 16 ans) / Erwachsene (ab 16 Jahren)</b>	<b>7</b>
2.1. Éducation physique/Sportkurse	8
2.2. Activités aquatiques/Aktivitäten im Wasser	15
2.3. Activités en plein air/Sport im Freien	18
Groupe sportif pour cardiaques/Sport für Herzkranken-	22
Groupe sportif pour personnes traitées d'un cancer/ Sport für Krebspatienten	23
<b>3. Aînés (à partir de 55 ans) / Senioren (ab 55 Jahren)</b>	<b>24</b>
3.1. Éducation physique/Sportkurse-	25
3.2. Activités aquatiques/Aktivitäten im Wasser	27
3.3. Activités en plein air/ Sport im Freien	29
3.4. S.d.S. Sport-Wochen	32
<b>Activités avec les clubs / Klubaktivitäten</b>	<b>33</b>
<b>Programme réduit «Vacances scolaires» / Schulferienprogramm</b>	<b>36</b>
<b>Tarifs / Tarife</b>	<b>38</b>
<b>Plan / Lageplan</b>	<b>40</b>
<b>Événements sportifs/ Sportevent 2012</b>	<b>42</b>
<b>Parcours fitness / Fitnesskurs</b>	<b>43</b>
<b>Promenades / Wanderwege</b>	<b>44</b>
<b>Piste cyclable / Fahrradweg</b>	<b>45</b>

## PRÉFACE / VORWORT

Après une longue saison hivernale, la Ville de Luxembourg a le grand plaisir de vous présenter son nouveau programme «Sports pour tous - printemps/été 2012». A côté des activités sportives de salle, le Service des sports vous offre également toute une panoplie d'activités en plein air et vous donne la possibilité de vous défouler et de vous divertir selon votre âge, vos capacités physiques et vos besoins individuels.

Cette année, le programme comporte par exemple l' «animation football» pour les jeunes, des cours de beach-volley et des randonnées cyclistes sur route pour les jeunes et les adultes, ainsi que de nombreuses activités en plein air pour les Aînés / Actifs 55+. Soyez rassurés : des moniteurs, toujours spécialisés en leur matière, vous motiveront, vous guideront et vous enseigneront les bonnes techniques des différentes activités sportives.

Toujours soucieuse d'augmenter la qualité de vie de ses citoyens, la Ville s'engage à promouvoir son mouvement «d' Stad beweegt sech» et tient à vous rappeler qu'une activité sportive régulière vous permet de rester en bonne santé.

Profitez donc de nos offres sportives et gardez la forme.

**Xavier Bettel**  
Bourgmestre  
**Simone Beissel**  
Echevin des sports  
**Viviane Loschetter**  
Echevin des seniors et de la jeunesse

Nach einer langen Winterpause ist die Stadt Luxemburg sehr erfreut, Ihnen das neue Programm „Sports pour tous - Frühling/ Sommer 2012“ anzukündigen. Neben zahlreichen Indoor-Aktivitäten bietet der „Service des sports“ auch eine ganze Reihe Outdoor-Aktivitäten an und bietet Ihnen die Möglichkeit sich zu entspannen und sich nach Ihren individuellen Bedürfnissen, Alter und körperlichen Fähigkeiten sportlich zu betätigen.

Dieses Jahr umfasst das Programm zum Beispiel die „Animation Football“ für Jugendliche, Beach-Volley-Kurse und Radtouren für Jugendliche und Erwachsene, sowie viele Outdoor-Aktivitäten für Senioren / Aktiv 55+. Die Sportlehrer, allesamt Spezialisten auf ihrem Gebiet, werden selbstverständlich alles dafür geben, Sie zu motivieren, Ihnen neue Sportarten beizubringen und Ihre Kenntnisse über die unterschiedlichen Sportarten zu erweitern.

Da die Stadt Luxemburg großen Wert auf eine hohe Lebensqualität legt, fördert sie insbesondere das Programm „d’Stad beweegt sech“, denn regelmäßige körperliche Aktivität steigert Ihr Wohlbefinden und leistet einen positiven Beitrag zu Ihrer Gesundheit.

Nutzen Sie unser attraktives Sportangebot und halten Sie sich fit.

**Xavier Bettel**

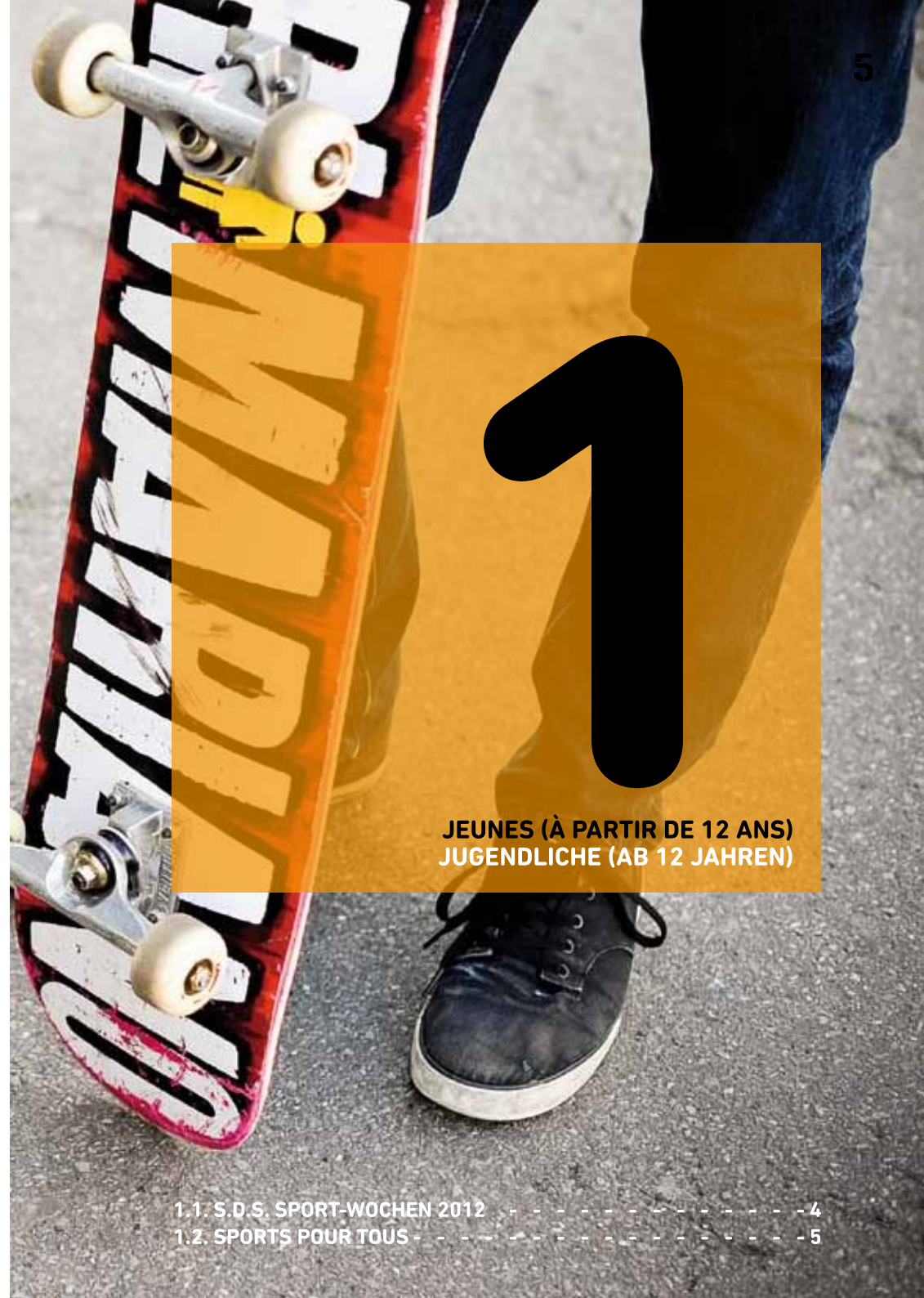
Bürgermeister

**Simone Beissel**

Sportschöffe

**Viviane Loschetter**

Senioren- und Jugendschöffin



**JEUNES (À PARTIR DE 12 ANS)  
JUGENDLICHE (AB 12 JAHREN)**

1.1. S.D.S. SPORT-WOCHEN 2012	- - - - -	4
1.2. SPORTS POUR TOUS	- - - - -	5

# 1.1.

## S.D.S. SPORT-WOCHEN 2012

Ce programme spécial vacances d'été organisé par le Service des sports de la Ville de Luxembourg à l'intention des jeunes de 11 à 17 ans est composé de 19 stages sportifs différents. Ces stages sont majoritairement constitués d'une semaine avec logement en pension complète dans des auberges de jeunesse et centres sportifs. Des nouveaux stages sont programmés pour 2012, pour plus d'informations, veuillez vous adresser au Service des Sports.

Dieses Sommerferienprogramm wird vom Sportdienst der Stadt Luxemburg für die 11 bis 17 Jährigen zusammengestellt. Es umfasst dieses Jahr 19 Sportcamps während denen eine oder mehrere Sportarten erlernt und ausgeübt werden. Die meisten einwöchigen Sport-Wochen sind mit Kompletterpflegung in Jugendherbergen und Sportzentren. Für 2012 sind neue Sport-Wochen vorgesehen, nähere Informationen bekommen sie beim Sportamt.

### Stages pour les 11 à 12 ans

Mini Multisports Nautiques	24.07 - 29.07.2012
Mini Multisports	17.07 - 21.07.2012
Mini Sailing - Brouwersdam (NL)	03.08 - 10.08.2012
Mini Maxi - Sports <b>NOUVEAU</b>	14.08 - 18.08.2012

### Stages pour les 13 à 17 ans

Multisports Nautiques	15.07 - 20.07.2012
Wake'n Sportsfun	16.07 - 20.07.2012
Equitation / Reitsport	16.07 - 20.07.2012
Wake'n Sportsfun	23.07 - 27.07.2012
Euro Sportjugendcamp (All)	22.07 - 29.07.2012
Plongée / Tauchen	23.07 - 30.07.2012
Martial Arts <b>NOUVEAU</b>	24.07 - 27.07.2012
Mountainbike	23.07 - 28.07.2012
Kitesurfing - Brouwersdam (NL)	03.08 - 10.08.2012
Sailing - Brouwersdam (NL)	03.08 - 10.08.2012
Surfing - Brouwersdam (NL)	03.08 - 10.08.2012
Multisports - Skateboard	11.08 - 16.08.2012
Escalade / Klettern	18.08 - 23.08.2012
Multisports - Sala Comacina (I)	25.08 - 02.09.2012
Catamaran - Sala Comacina (I)	25.08 - 02.09.2012

# 1.2.

## SPORTS POUR TOUS

(JEUNES/JUGENDLICHE)

Le Service des sports, en collaboration avec le Service jeunesse de la Ville de Luxembourg, offre aux jeunes âgés de 12 à 16 ans (à l'exception des cours de tir à l'arc et tir aux armes à air comprimé accessibles à partir de 14 ans) la possibilité de s'entraîner à différentes pratiques sportives. Les jeunes sont encadrés par des entraîneurs spécialisés sous la direction d'un moniteur d'éducation physique.

**Le programme prévoit des modules « indoor » et « outdoor » (Streetsport activities).**

**En indoor : Hip-Hop, Breakdance, Fitness Dance, Volleyball, Badminton, Football, Skateboard, Renforcement musculaire, ...**

**En outdoor à partir du printemps 2012 : Beach-Volley, Football, Randonnée cycliste, Tir à l'arc, Jogging, Triathlon, ...**

La participation aux cours est gratuite.

### Activités sportives pour enfants en surpoids

Le Service des sports en collaboration avec le Service médical de la Ville de Luxembourg organiseront un cours d'éducation physique (Movin' Kids) pour enfants avec surpoids une fois par semaine. Le cours sera encadré par les monitrices et les moniteurs professionnels du Service des sports.

### Multi- (Handi-) Sports

Ce cours s'adresse aux personnes en situation de handicap âgées entre 12 et 26 ans. A l'aide de nombreux jeux ludiques les concernés s'intègrent à nouveau dans la société en dépit de leur handicap. Le cours sera organisé et dirigé en collaboration avec un moniteur expérimenté de l'association « Les enfants du soleil » qui a comme objectif de permettre aux personnes handicapées de pratiquer une activité sportive régulière, adaptée à leurs besoins et à leurs capacités, et de promouvoir leur santé physique, morale et sociale.

**RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS / AUSKUNFT UND ANMELDUNG**

Service des sports de la Ville de Luxembourg

5, rue de l'Abattoir L-1111 Luxembourg

T: 4796-2463 / G: 691 98 24 63 ou T: 4796-4424 / G: 691 98 44 24 [www.vdl.lu](http://www.vdl.lu)

Der Sportdienst, in Zusammenarbeit mit der Jugenddienststelle der Stadt Luxemburg, ermöglicht es Jugendlichen zwischen 12 und 16 Jahren (ausser Bogenschiessen und Luftdruckwaffenschiessen Mindestalter 14 Jahre) verschiedene Sportarten zu erlernen und auszuüben, ohne Mitglied in einem Sportclub zu sein. Die Jugendlichen werden von ausgebildeten Trainern in die verschiedenen Techniken eingeführt, dies unter der Leitung von Sportbetreuern der Stadt Luxemburg.

**Das Programm sieht sowohl „indoor“- als auch „outdoor“-Aktivitäten vor.**

**Beim Indoor werden angeboten: Hip-Hop, Badminton, Skateboard, Fitness Dance, Volleyball, Fussball, Krafttraining, ...**

**Beim Outdoor ab Frühjahr 2012 umfasst das Angebot: Beachvolley, Jogging, Triathlon, Bogenschiesseen, Fahrradfahren, sowie Fußball.**

Die Teilnahme an den Kursen ist kostenlos..

**Sportaktivitäten für übergewichtige Kinder**

In Zusammenarbeit mit dem Service médical der Stadt Luxemburg bietet der Service des sports einmal pro Woche einen sanften Gymnastikkurs (Movin' Kids) für übergewichtige Kinder an. Der Kurs wird von speziell ausgebildeten Sportbetreuern der Stadt geleitet.

**Multi- (Handi-) Sports**

Dieser Kurs richtet sich an Sportbegeisterte (12 bis 26 Jahre) mit einem Handicap, denen mit Hilfe der angebotenen Aktivitäten der Sprung in eine integrierte Gesellschaft vereinfacht wird. In Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Kursleiter der Vereinigung „Les enfants du soleil“ wird dieser Kurs sicherlich für Erfolgserlebnisse sorgen. Der Verein verfolgt das Ziel Personen mit einem Handicap das regelmäßige Ausüben einer an ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten angepasste sportliche Aktivität aus zu üben. Hier werden die körperliche, psychologische und soziale Gesundheit gefördert.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS  
 AUSKUNFT UND ANMELDUNG  
 T: 4796-4400



2

ADULTES (À PARTIR DE 16 ANS)  
 ERWACHSENE (AB 16 JAHREN)

2.1. ÉDUCATION PHYSIQUE / SPORTKURSE - - - - -	8
2.2. ACTIVITÉS AQUATIQUES / AKTIVITÄTEN IM WASSER - - -	15
2.3. ACTIVITÉS EN PLEIN AIR / SPORT IM FREIEN - - - - -	18

# 2.1.

## ÉDUCATION PHYSIQUE (À PARTIR DE 16 ANS) SPORTKURSE (AB 16 JAHREN)

L'offre d'éducation physique pour adultes comprend quelques 75 cours qui ont lieu dans les halls omnisports et salles de gymnastique de la ville. Pour en connaître l'adresse, veuillez consulter le plan inséré aux pages 40-41. Les cours sont conçus de manière évolutive afin de tenir compte des aptitudes physiques individuelles des participant(e)s. Les cours sont dirigés par des moniteurs de la Ville de Luxembourg. Pendant les vacances scolaires, un programme réduit est proposé aux inscrits.

Plan p.40-41

Seit 30 Jahren bietet die Stadt Luxemburg ihren Bürgern (und anderen Interessenten) die Möglichkeit, an in ungefähr 75 verschiedenen Sportkursen teilzunehmen. Inzwischen besteht ein breit gefächertes Angebot. Die Kurse tragen der körperlichen Verfassung der Teilnehmer Rechnung und sind aufbauend gestaltet. Sie werden von speziell ausgebildeten Sportbetreuern der Stadt Luxemburg geleitet. Während der Schulferien finden die normalen Kurse nicht statt, es wird aber ein reduziertes Programm angeboten.

Lageplan S.40-41

Tous les cours sont mixtes, à l'exception du cours «Gym Dames» et du «Cours d'éducation physique pour femmes avec surcharge pondérale». Les cours se font en principe en langue luxembourgeoise. Les programmes des différents cours sont exécutés sur musique. Toute personne participe aux cours à ses propres risques.

Alle Trainingsprogramme werden mit Hintergrundmusik durchgeführt. Alle Kurse wenden sich sowohl an Männer als an Frauen, mit Ausnahme des Damengymnastikkurses und des Fitnesskurses für übergewichtige Damen. Die Kurse werden hauptsächlich in luxemburgischer Sprache abgehalten. Jeder nimmt auf eigene Verantwortung an den Kursen teil.

## DESCRIPTIF DES COURS ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

### Fitness Dance

Les moniteurs sportifs spécialisés en leur matière s'engageront à vous apprendre de nouveaux mouvements à base d'aérobic. Les sons du house, du latino et du jazz présentent des séquences pour tous les goûts. La garantie d'amusement et de défoulement est donnée sans que vous passiez un seul moment d'ennui.

Die Sportbetreuer werden Sie mit einem gemischten Angebot aus Aerobic, House, Latino und Jazz-Bewegungen in Schwung bringen. Zur passenden Musik macht die Bewegung Spass, so dass die Zeit wie im Fluge vergeht.



### Cours d'éducation physique pour femmes avec surcharge pondérale (Le cours est réservé aux dames)

#### Fitnesskurs für übergewichtige Frauen (Der Kurs ist für Damen reserviert)

Suite à la demande des personnes concernées, un cours de remise en forme sera organisé sous forme de gymnastique douce sur musique de fond relaxante. Le cours s'adresse aux femmes présentant une surcharge pondérale qui ne permet pas l'exécution d'une gymnastique traditionnelle poussée. Le cours sera adapté aux capacités physiques des participantes.

Ein Kurs mit sanfter Gymnastik für übergewichtige Frauen wird ab dieser Saison angeboten. Der Kurs richtet sich an Frauen welche trotz Übergewicht ihre Fitness durch angepasste Gymnastik erhalten und verbessern wollen. Die Übungsleiter werden spezielle Übungen zu angepasster Hintergrundmusik in Ihrem Programm anbieten.

### Body Shape

Lors des exercices de gymnastique sur musique, le tonus du corps tout entier est entraîné. Certaines parties, tels les épaules, les hanches et les abdominaux, sont visées plus spécifiquement.

Trainiert wird der Ausgleich zwischen Entspannung und Muskelanspannung. Das Training oder „In-Form-Bringen“ des gesamten Körpers erfolgt über Gymnastikübungen auf Musik. Bestimmte Körperteile wie Schultern, Hüften und Bauch werden ganz besonders angesprochen.

### Éducation physique pour parents et enfants Eltern-Kind-Gymnastik

Lors de ce cours, l'accent est mis sur l'éducation de la motricité et de la réactivité. Les enfants sont animés à escalader, balancer, courir, participer aux jeux de balles et à d'autres jeux qu'ils ne peuvent exercer à la maison (tel le saut sur le trampoline etc.). La mère ou le père, ou l'un des grands-parents exercent les mouvements ensemble avec eux ou les aident. Les enfants, répartis en différents groupes suivant leur âge, n'ont pas besoin de vêtements spécifiques. Les adultes sont priés de porter des chaussures de sports.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS  
AUSKUNFT UND ANMELDUNG  
T: 4796-4400  
www.vdl.lu

Im Mittelpunkt des Eltern-Kind-Turnens stehen Bewegungsabläufe wie Klettern, Schaukeln, Rutschen oder Rennen. Das Spiel mit Bällen in allen Größen schult die Grobmotorik und Reaktionsfähigkeit. Auch Spielmöglichkeiten, die es zu Hause nicht gibt, wie beispielsweise Schwungtuch und Trampolin, werden ausprobiert. Mutter oder Vater, Oma oder Opa nehmen aktiv an den Übungen teil. Die Kinder brauchen keine spezielle Kleidung. Die Erwachsenen müssen Turnschuhe tragen.

### Fitness

Le cours vise l'entraînement de la condition physique en général. Il est organisé selon les méthodes traditionnelles (travail en différents ateliers ou en circuit à l'aide de ballons de médecine ou autre matériel). L'échauffement en début de séance et le retour au calme à la fin du cours, tout comme le stretching, font partie de cette offre. Des jeux sportifs peuvent être intégrés au programme.

Training der allgemeinen Kondition gemäss traditioneller Methoden, wie beispielsweise Zirkeltraining an einzelnen Stationen, mit Medizinbällen oder anderen Geräten. Aufwärm- und Cool-down-Phase, beispielsweise durch Stretching, runden dieses Angebot ab. Je nach Zusammensetzung der Teilnehmergruppe werden auch Spiele im Programm integriert.

### Fitness Ski

Mise en condition physique générale et préparation spécifique à la pratique des disciplines de sport d'hiver et notamment du ski alpin, du ski de fond, du patinage, du

curling, etc. Amélioration de la capacité cardio-pulmonaire par des exercices réguliers en endurance aérobie. Entraînement des différents facteurs de coordination. Réduction des risques de blessures lors du ski par la pratique d'exercices d'étirements et d'assouplissements (surtout au niveau des ligaments et tendons des articulations exposées). La préparation spécifique aux sports d'hiver se fera du mois d'octobre au mois de mars. Par après, le cours consiste en un entraînement « fitness ».

Allgemeines und spezifisches Ausdauertraining als Vorbereitung auf den Wintersport, vor allem Alpinski, Skilanglauf, Snowboard, Schlittschuhlaufen, Curling usw. Verbesserung der Herz- und Lungenleistung durch regelmäßige Aerobic-Ausdauerübungen. Verminderung des Verletzungsrisikos beim Skilaufen durch spezielle Stretching- und Dehnübungen (vor allem im Bereich der exponierten Bänder und Gelenke). Durch eine spezifische Skiimitationsgymnastik wird die Koordinationsfähigkeit verbessert. Diese Vorbereitung auf den Wintersport wird zwischen Oktober und März angeboten. Danach erfolgt ein allgemeines Fitnessstraining.

### Fitness Step

A l'aide du « Step », plates-formes ajustables en hauteur, l'endurance cardio-pulmonaire est entraînée de façon très dynamique.

Le cours enchaîne des mouvements sur musique, faciles et à la portée de tous.

Mit den „Steps“, kleinen, höhenverstellbaren Stützen, wird die Ausdauer von Herz, Lungen

und Kreislauf dynamisch trainiert. Inhalt des Kurses sind Bewegungsabläufe auf Musik, die sich für alle eignen.

### Fitness Gym

Ce cours fonctionne selon les mêmes principes que le cours « Gym Entretien », mais à une intensité plus élevée. Les différents groupes musculaires sont entraînés de façon ponctuelle.

Gleiches Prinzip wie beim Kurs „Bleiben Sie in Form“, allerdings ist hier die Belastung intensiver, und verschiedene Muskelgruppen werden spezifisch trainiert.

### Gym Abdomino/Dos

#### Bauch- und Rückengymnastik

Le cours vise l'entraînement spécifique des muscles abdominaux et dorsaux. L'entraînement est pratiqué selon les principes fondamentaux de l'éducation physique, notamment l'échauffement conséquent et le retour au calme respectivement avant et après l'effort. Hier werden vor allem die Bauch- und Rückenmuskeln trainiert. Es gibt eine konsequente Aufwärmphase und eine Ruhephase zwischen- durch sowie vor und nach den Übungen.

### Gym Aérobie

#### Aerobic Gymnastik

Amélioration de l'endurance par une gymnastique sur musique en aérobie, c'est-à-dire sans intensités aiguës en alternant efforts et pauses actives. Les principaux groupes musculaires, tels les abdominaux, les dorsaux, les bras, les jambes, les hanches, etc. sont plus

spécifiquement entraînés.

Steigerung der Ausdauer durch Aerobicgymnastik auf Musik, d.h. ohne Intensivbelastung, sondern durch den Wechsel zwischen Belastung und aktiven Pausen. Insbesondere die wichtigsten Muskelgruppen wie Bauch, Rücken, Arme, Beine und Hüftbereich werden trainiert.

### Gym Dames

#### Gymnastik für Damen

Ce cours réservé aux dames est axé essentiellement sur les exercices de gymnastique féminine. Les exercices sont entrecoupés de séquences visant l'entraînement de l'endurance.

Dieser Kurs ist den Frauen vorbehalten und umfasst spezifische Übungen für den weiblichen Körper. Allgemeine Ausdauerübungen werden jedoch in das Programm integriert.

### Gym Détente

#### Entspannungsgymnastik

Pratique d'exercices physiques sur musique, visant la détente par l'application du principe tension/détente. Ce cours s'adresse surtout aux personnes qui, après leur travail, cherchent la détente musculaire et qui souhaitent retrouver le tonus nécessaire au bien-être grâce au stretching notamment.

Übungen auf Musik zur allgemeinen Entspannung nach dem Prinzip Anspannen/Entspannen. Dieser Kurs ist insbesondere für diejenigen geeignet, die ihre Muskeln nach der Arbeit entspannen wollen und ihr Wohlbefinden durch Stretching steigern möchten.

**Gym Douce****Sanfte Gymnastik**

Ce cours est fondé sur la sensation plutôt que sur l'effort. Les exercices sont exécutés de façon très douce et sont de ce fait à la portée de tout le monde.

Hier geht es mehr um das Empfinden als um das Belasten. Die Übungen sind sehr sanft und daher für jeden geeignet.

**Gym Entretien****Gymnastik „Bleiben Sie in Form“**

Le cours, destiné à entretenir la forme physique en général, atteint son but par un entraînement musculaire régulier à faible intensité cardio-pulmonaire et des exercices d'étirements et de souplesse. Le cours, ayant lieu en matinée, s'adresse entre autres à ceux qui travaillent de façon irrégulière ou qui sont de service par roulement.

Dieser Kurs zur Aufrechterhaltung von Leistungsfähigkeit und Ausdauer beinhaltet ein regelmäßiges Muskeltraining bei geringer Belastung von Herz, Lungen und Kreislauf. Stretch- und Beweglichkeitsübungen runden diesen Kurs ab, der u. a. auch vormittags angeboten wird und daher eine interessante Alternative für diejenigen darstellt, die unregelmäßige oder Schichtarbeitszeiten haben.

**Gym pour tous****Gymnastik für alle**

Ce cours vise la mise en forme générale par l'application des principes de l'éducation physique de base, et notamment le développement de la force, de la souplesse et du bien-être en général.

Die Zielsetzung dieses Kurses ist die Steigerung der Kraft, der Beweglichkeit und des Wohlbefindens. Dies wird durch ein allgemeines Konditionstraining erreicht.

**Gym préventive****Präventiv Gymnastik**

Mieux vaut prévenir que guérir! Ce cours vise le maintien de la santé et une meilleure prise de conscience de son corps. Apprentissage des gestes corrects de la vie quotidienne, et notamment s'asseoir de façon à respecter le corps, lever sans lésions des objets lourds etc. Des exercices préventifs de déficiences musculaires du dos et de l'abdomen font également partie du programme.

In diesem Kurs werden korrekte Haltung, richtiges Gehen und Laufen sowie die Grundstellungen in den Fitness- und Gymnastikkursen vermittelt. Sie entwickeln durch diesen Kurs ein besseres Körperbewusstsein und erlernen die richtigen Gesten und Bewegungsabläufe für den Alltag, beispielsweise das richtige Hinsetzen und Heben von Lasten. Weitere wichtige Elemente dieses Angebots sind Präventivübungen gegen Muskelabbau an Rücken und Bauch zum Wohle Ihrer Gesundheit.

**Gym Réveil****Frühgymnastik**

Programme de gymnastique sur musique visant l'entretien musculaire en respectant les principes de l'entretien physique de base, notamment l'amélioration de la flexibilité et l'accroissement des capacités musculaires en général.

Hier geht es um das allgemeine körperliche Wohlbefinden, eine Steigerung der Beweglichkeit und die Stärkung der Muskulatur.

**Midi Gym****Gymnastik in der Mittagspause**

Le Midi gym est adapté aux exigences de la pause de midi et vous redonnera de l'énergie pour le restant de la journée. Ce cours est composé d'une phase d'échauffement cardio-vasculaire, d'un travail spécifique des jambes, des fessiers et des abdominaux, et d'une phase d'étirements en fin de cours. Ceci en 45 min.

Der Kurs „Midi Gym“ gibt Ihnen in 45 min. die notwendige Energie für den Rest des Tages. Nach einer Aufwärmphase werden Bauch, Beine, Po trainiert. Ein Stretching schließt den Kurs ab.

**Multisports**

Le cours a pour objet la mise en condition physique et l'entretien de la forme par la pratique de différentes activités sportives.

Ziel dieses Kurses sind Aufbau und Training der körperlichen Verfassung durch mehrere Sportaktivitäten.

**Renforcement musculaire sur machines****Muskeltraining an Geräten**

Le cours offre la possibilité d'un renforcement musculaire précis et individuel. Les exercices sont pratiqués sur des machines à la pointe des développements récents et ont lieu sous la surveillance d'instructeurs de fitness qualifiés.

Ziel dieses Trainingsangebots ist der stufenweise und individuelle Muskelaufbau, der unter der Anleitung von geschulten Trainern und auf der Basis von Kraftaufbauprogrammen an klassischen und an topaktuellen Fitnessgeräten erfolgt.

**Stretching**

Le besoin de s'étendre est un réflexe naturel pour réagir aux premiers signes de fatigue ou pour combattre une diminution de la souplesse. Le stretching constitue un complément utile à toutes les activités physiques et sportives. Il se pratique facilement et garantit une amélioration sans risque de la souplesse tout en réactivant le tonus musculaire.

Die Notwendigkeit der Entspannung ist eine natürliche Reaktion auf die ersten Anzeichen von Müdigkeit oder ein Nachlassen der Beweglichkeit. Das Stretching ist als eine wichtige Ergänzung zur sportlichen und körperlichen Betätigung zu sehen. Es erlaubt auf einfache Art und Weise eine gefahrlose Steigerung der Beweglichkeit bei gleichzeitiger Muskelstraffung.



**Taijiquan**

Sur la base de mouvements harmonieux, d'une respiration profonde et de la concentration sur sa propre action, ce cours permet de trouver tranquillité intérieure et calme. Le bien-être en général, la capacité de relaxer et les défenses immunitaires sont renforcés. La meilleure prise de conscience de son corps permet par ailleurs de réagir avec plus d'attention envers soi-même. Les participants se donnent rendez-vous au parc de Merl, entrée rue de la Bragance (près de la Chambre des Employés privés). Le cours a lieu dans le parc, sauf en cas d'intempéries où le groupe rejoindra la salle de gymnastique dans la rue de l'Abattoir. Il convient donc d'apporter des souliers de sports. C'est le seul cours pendant lequel la langue anglaise est utilisée, avec des explications en français et allemand.

Harmonisch fließende Bewegungsfolgen, vertiefte Atemführung und Konzentration werden in Einklang gebracht und bewirken innere Ruhe und Gelassenheit. Das Wohlbefinden im Allgemeinen, die Entspannungsfähigkeit und die Abwehrkräfte werden gesteigert. Ausgehend von einer verbesserten Körperwahrnehmung entsteht eine besondere Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und seiner Umgebung. Treffpunkt ist ganzjährig der Park Merl, Eingang Rue de Bragance (in Höhe der Privatbeamtenkammer). Der Kurs findet im Park statt, nur bei sehr schlechtem Wetter wird in den Turnsaal in der Rue de l'Abattoir ausgewichen. Demnach sollte man Sportschuhe mitbringen. Der Kurs wird in englischer Sprache gehalten, mit Erklärungen auf Deutsch und Französisch.

**Power Fitness**

Bien que l'intensité de l'exercice soit élevée, ce cours vise, comme le cours «Fitness», l'amélioration de la condition physique générale. Chaque séance d'entraînement commence par une phase d'échauffement spécifique et se termine par un retour au calme. L'entraînement se fait par le biais de méthodes traditionnelles (exercices en ateliers ou en circuits à l'aide de ballons de médecine ou autre matériel). Genau wie beim „Fitness“-Kurs, wird im „Power Fitness“ die allgemeine Kondition gemäß traditioneller Methoden, wie beispielsweise Zirkeltraining an einzelnen Stationen, mit Medizinbällen oder anderen Geräten, trainiert. Dieser Kurs wird jedoch mit einer höheren Intensität betrieben. Jeder Unterricht beginnt mit einer spezifischen Aufwärmphase und endet mit einer Cool-down-Phase.

## 2.2.

### ACTIVITÉS AQUATIQUES AKTIVITÄTEN IM WASSER

Les intéressés aux activités aquatiques doivent s'inscrire auprès du Service des sports. Les participants aux activités aquatiques doivent se munir d'un billet d'entrée aux Bains Municipaux qu'ils peuvent acquérir au prix usuel à la caisse de la piscine de Bonnevoie, de la «Badanstalt» ou au Bierger-Center. Les billets d'entrée pour la Badanstalt doivent être achetés sur place.

Für die Teilnahme an den Wassergymnastikkursen ist eine Anmeldung beim Service des sports erforderlich. Die Teilnehmer müssen ausserdem eine Eintrittskarte für die städtischen Bäder zum Normaltarif kaufen. Diese Eintrittskarte ist an der Kasse des Schwimmbads Bonneweg, in der „Badanstalt“ und im Bierger-Center der Stadt erhältlich.

**DESCRIPTIF DES COURS****ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN****Aqua Gym**

Le cours comprend des activités dans l'eau qui permettent l'entraînement de toutes les parties du corps. La pratique de la gymnastique aquatique permet de conserver et d'améliorer le bien-être en général. Pour participer aux activités aquatiques, il n'est pas nécessaire de savoir nager.

Die während des Kurses durchgeführten Übungen erlauben es, den gesamten Körper zu trainieren.

Pendant les plages horaires indiquées, le petit bassin est réservé aux participants aux cours de gymnastique.

Während die Tageszeiten ist das Nichtschwimmerbecken den Teilnehmern am Gymnastikkurs vorbehalten.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS  
AUSKUNFT UND ANMELDUNG  
T: 4796-4400



### Hydro Gym

Le cours comprend différentes formes d'activités exécutées dans l'eau permettant l'entraînement de toutes les parties du corps. Les disciplines suivantes sont enseignées: aqua-fitness, hydrojogging, hydro-power-walking, liquid-bodytoning, hydro-fun, workout avec des haltères et autres matériaux aquatiques. Les qualités physiques de l'eau sont mises à profit pour entraîner la force, l'endurance et la rapidité.

Hydrogym ist ein Sammelbegriff für alle denkbaren Bewegungsformen im Wasser. Dieses umfassende Körpertraining begreift die folgenden Disziplinen: Aqua-Fitness, Hydro-Jogging, Hydro-Power-Walking, Liquid-Bodytoning, Hydro-Fun, Workout mit Handgeräten im Wasser. Die physikalische Eigenschaft des Wassers (Auftrieb, Widerstand, hydrostatischer Druck) kann hervorragend zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit genutzt werden.

### Aqua-jogging

La technique de l'aqua-jogging s'apprend facilement, elle ressemble à celle du jogging sur terre. L'aqua-jogging est pratiqué dans l'eau allant jusqu'à la hanche ou la poitrine. Par opposition à la nage, la pression de l'eau est utilisée d'une manière active pour renforcer les muscles et le système cardio-vasculaire.

Beim Aufenthalt im Wasser muss das Herz weniger arbeiten, um den Körper mit sauerstoffreichem Blut zu versorgen.

Das senkt die Pulsfrequenz und ohne viel Aufwand wird das Herz-Kreislauf-System gestärkt. Im Gegensatz zum Schwimmen, wo versucht wird, den Wasserwiderstand so gering wie möglich zu halten, wird er beim Aqua-Jogging aktiv genutzt, um die Muskeln zu kräftigen. Aqua-Jogging ist leicht zu erlernen, die Technik ähnelt der des Joggens an Land. Auch die Arme müssen mitschwingen. Gelaufen wird in hüft- oder brusttiefem Wasser.

### Aqua Power

Comme le cours «Aqua Gym», mais à une intensité plus élevée, ce cours comprend des activités dans l'eau qui permettent l'entraînement de toutes les parties du corps. Il permet aux participants de conserver et d'améliorer leur condition physique et ainsi leur bien-être en général.

Genau wie im „Aqua Gym“-Kurs, jedoch mit erhöhter Intensität, werden in diesem Kurs Übungen durchgeführt die den ganzen Körper trainieren. So können die Teilnehmer ihre körperliche Kondition und das damit verbundene Wohlbefinden erhalten und sogar verbessern.



### Leçons de natation Schwimmkurse

Des leçons de natation collectives sont dispensées aux adultes et aux enfants à la piscine de Bonnevoie. Les intéressés voudront s'inscrire à la caisse.

Kollektive Schwimmlehrgänge für Erwachsene und Kinder finden im Schwimmbad Bonneweg statt. Interessierte schreiben sich an der Kasse des Schwimmbads ein.

### Brevets de sauvetage Rettungsschwimmen

Des cours pour l'obtention de brevets de sauvetage ont lieu sur demande sous la direction des instructeurs de natation de la piscine de Bonnevoie.

Kurse zum Erlangen eines Rettungsschwimmerausweises finden unter der Leitung von Schwimmlehrern im Schwimmbad Bonneweg statt, jedes Mal dann, wenn sich genügend Interessierte gemeldet haben.

## 2.3.

ACTIVITÉS EN PLEIN AIR  
SPORT IM FREIEN

Le programme « Sports pour tous » propose aux intéressés les activités en plein air suivantes durant la saison « printemps - été »: Walking, Nordic-Walking, Jogging (pour tous les niveaux), Randonnées cyclistes, Taijiquan et Beach-Volley. Ces offres sont organisées dans des groupes à différents niveaux d'intensité. Des moniteurs de la ville et des entraîneurs de clubs spécialisés accompagneront les participants et veilleront à l'apprentissage et à l'application des techniques correctes des différentes activités sportives.

Des douches et des vestiaires sont gratuitement à la disposition des participants. Im Rahmen der Sportkurse im Freien werden im Frühling und Sommer Walking, Nordic-Walking, Jogging (für alle Leistungsniveaus), Randonnées cyclistes, Taijiquan und Beach-Volley angeboten. Diese Kurse sind fast alle in Gruppen mit unterschiedlichen Intensitätsgraden eingeteilt sind. Betreuer der Stadt Luxemburg sowie spezialisierte Trainer aus Sportvereinen begleiten die Teilnehmer und achten auf das Erlernen und die Anwendung der richtigen Techniken. Umkleieräume und Duschen stehen den Teilnehmern gratis zur Verfügung.

INSCRIPTIONS / ANMELDUNG  
T: 4796-4400

DESCRIPTIF DES COURS  
ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN**Walking**

Walking est un sport doux, mais très efficace pour entraîner le système cardiovasculaire. Chacun peut pratiquer le walking, qui, souvent, sert d'entraînement avant de passer au jogging ou au nordic walking. Il est important d'appliquer la bonne technique pour obtenir un résultat optimal.

Walking ist eine sanfte und gesundheitsfördernde Sportart, durch die der ganze Körper trainiert wird. Jeder kann walken: Walking dient als Einstiegssportart für Untrainierte und Übergewichtige, als Training für ältere Personen, und wendet sich auch an leistungsorientierte Sportler. Wichtig ist eine gute Walking-Technik, bei der die gesamte Rumpfmuskulatur beansprucht wird.

**Jogging**

Le jogging, sport très apprécié de nos jours, permet d'entraîner l'endurance et le système cardio-pulmonaire, stimule le système immunitaire et soulage du stress. Un entraînement idéal s'étend sur deux jours par semaine au minimum, pendant chaque fois au moins 30 minutes. Il permet d'accroître progressivement la performance et de réduire les pauses, sans perdre haleine. L'échauffement et une phase de « cool-down » respectivement



avant et après l'effort sont des éléments essentiels garantissant une pratique saine du jogging.

Jogging erfreut sich großer Beliebtheit. Der Laufsport verbessert die Ausdauer, vergrößert das Atemvolumen, trainiert das Herz, stimuliert das Immunsystem, setzt Glückshormone frei und baut Stress ab. Trainiert werden soll an mindestens zwei Tagen die Woche, wobei die Trainingsdauer nicht unter 30 Minuten betragen sollte. Wie bei allen Sportarten ist ein adäquates Aufwärmprogramm ratsam, genau wie eine Cool-down-Phase nach der Anstrengung.

**Nordic Walking**

Lors du Nordic Walking correctement exécuté, 90 % des muscles sont mis à contribution. Ce sport renforce également le système cardio-pulmonaire. Il permet le maintien en forme autant que la communication entre les membres du groupe. Nordic Walking beansprucht 90 Prozent der gesamten Körpermuskulatur. Neben den Muskeln stärkt Nordic Walking auch die Venen und das Immunsystem, und hilft Stress abzubauen. Nordic Walking erlaubt es Ihnen, Ihren Körper in Form zu halten und gleichzeitig mit anderen Menschen zu kommunizieren.

**Baumbusch**

*Départ:* Baumbusch - Centre Sportif et de Loisirs  
*Meeting Point:* Panneau « Sports pour tous »

*Des douches et vestiaires sont à la disposition des participants (vestiaire jogger).*

*Duschen und Umkleieräume stehen zur Verfügung (Jogger-Umkleieräume).*

**Kockelscheuer**

*Départ:* Centre sportif et de loisirs Kockelscheuer/  
Eissporthalle Kockelscheuer

*Meeting Point:* Entrée de la Patinoire/  
Eingang Eissporthalle Kockelscheuer

*Les vestiaires installés à la Patinoire sont à la disposition des participants aux cours.*

*Duschen und Umkleieräume stehen zur Verfügung.*

*Cours durant toute l'année / Die Kurse werden das ganze Jahr über angeboten*

**« Nei derbäi - Je débute »**

Le cours s'adresse à tous, et plus particulièrement à ceux qui n'ont jamais pratiqué le jogging ou qui en ont perdu l'habitude. Cette action vous permettra de retrouver progressivement la forme et de vous fixer des objectifs réalistes.

Der Kurs „Nei derbäi - je débute“ richtet sich an alle, die gerne mit dem Laufsport beginnen möchten, oder aus der Übung gekommen sind. Die Aktion ermöglicht Ihnen die Form progressiv aufzubauen und realistische Ziele im Laufsport anzustreben.

*Du 7 octobre 2011 au 28 septembre 2012 inclus*

*Stade Josy Barthel (Piste synthétique),*

*le vendredi à 18.00 heures. Des douches et vestiaires sont à la disposition des participants aux cours.*

*Vom 07 Oktober 2011 bis 28 September 2012*

Stadion Josy Barthel (Synthetische Piste)  
Freitag 18:00 Uhr, Duschen und Umkleieräume  
stehen zur Verfügung.

### Préparation aux courses de fond

#### Vorbereitung zum Langstreckenlauf

L'entraînement des facteurs essentiels nécessaires à la pratique des courses de longue distance, à savoir la technique correcte de la course à pied et l'apprentissage du rythme adéquat, sont les buts primordiaux de ce cours. Des moniteurs spécialement formés sont à la disposition des participants. Cette offre a été intégrée au programme Sports pour tous suite au succès du marathon de nuit.

Das Erlernen der korrekten Lauftechnik sowie des Gefühls für den Rhythmus sind die Hauptzielsetzungen dieses Angebots. Geschulte Übungsleiter stehen den Teilnehmern während des Trainings zur Verfügung. Der großartige Erfolg des Nachtmarathons veranlasste den Sportdienst der Stadt, diesen Kurs in sein Angebot aufzunehmen.

#### Stade Josy Barthel/Stadion Josy Barthel

*Meeting Point: piste synthétique/*

*Synthetische Piste*

*les samedis à partir de 9.00 heures*

*Samstag ab 9:00 Uhr*

*Des douches et vestiaires sont disponibles au Hall*

*Omnisport du Stade Josy Barthel.*

*Duschen und Umkleidekabinen stehen in der Sporthalle zur Verfügung.*

*Cours durant toute l'année*

*Die Kurse werden das ganze Jahr über angeboten*

#### Centre Ville/Stadtzentrum

*Meeting Point: Centre de relaxation aquatique*

*Badanstalt*

*Des douches et vestiaires sont à la disposition des participants.*

*Duschen und Umkleieräume stehen zur Verfügung.*

*Cours durant toute l'année*

*Die Kurse werden das ganze Jahr über angeboten*

### Beach-Volley

A partir du 3.05 jusqu'au 27.09.2012, les amateurs du sport en plein air ont la possibilité de pratiquer le Beach Volley sur des terrains spécialement aménagés à cet effet.

Le «Sports pour tous Beach Volley" a lieu sur les terrains de sport Boy Konen à Cessange, 3, rue des Sports, le jeudi de 17.00 - 21.00

Ab dem 03.05 bis einschliesslich 27.09.2012, haben alle diejenigen, die gerne Sport im Freien machen, die Möglichkeit Beach Volley auf speziell hierfür ausgestatteten Feldern zu spielen. Der Kurs findet im Sportkomplex Boy Konen in Cessingen statt, und dies jeden Donnerstag zwischen 17.00 und 21.00 Uhr

### Randonnée cycliste sur route

Ce cours comprend l'enseignement des techniques de freinage, de conduite, de changement de vitesse et de pédalage.

Les randonnées ont lieu sur des pistes cyclables et des routes à faible circulation.

Les participants au cours seront répartis en groupe causette (2 heures, de préférence vélo de course) et un groupe rouleurs (2 à 3 heures, uniquement vélo de course) et réaliseront des parcours appropriés.

Gelehrt werden Fahr-, Brems- und Trettechniken sowie Geschwindigkeitswechsel. Die Radtouren führen über Fahrradwege und Strassen mit wenig Verkehr. Die Teilnehmer werden in zwei Gruppen aufgeteilt: eine Freizeitgruppe (2 Stunden, bevorzugt Strassenfahrrad) und eine Hobbygruppe (2 bis 3 Stunden, nur Strassenfahrrad) und fahren entsprechend schwierige oder weniger schwierige Strecken.

### Athlétisme (pas de moniteur)

#### Leichtathletik (ohne Betreuer)

A moins que le Stade Josy Barthel ne soit occupé par des manifestations sportives, la piste synthétique est ouverte au public tous les samedis entre 9.00 et 11.00 heures. Des douches et vestiaires sont disponibles au hall omnisports du Stade.

Außer an den Tagen, an denen im Stadion Josy Barthel Sportveranstaltungen stattfinden, kann die synthetische Piste samstags zwischen 9:00 und 11:00 Uhr für Sportaktivitäten genutzt werden.

Duschen und Umkleidekabinen stehen in der Sporthalle zur Verfügung.

### Footing pour avancés / Footing für Fortgeschrittene

Journée entière/Ganztags

Quand/Wann: Mardi/Dienstag

Du/vom 17.04.-10.07.2012

De/von: 10h00 - 16h00

Rendez-vous/Treffpunkt: Luxembourg Gare Centrale

Dates / Daten	Randonnée / Wanderung	Départ / Abfahrt Train
17.04	Wecker-Roodt/Syr	08.48
24.04	Michelau-Kautenbach	08.50
08.05	Belvaux-Nidercorn	08.50
15.05	Lorentzweiler-Luxemburg	09.20
22.05	Mertert-Manternach	08.48
05.06	Drauffelt-Kautebach	09.15
12.06	Dommeldange-Lorentzweiler	09.20
19.06	Sandweiler-Luxemburg	08.48
26.06	Mertert-Langsur-Wasserbillig	08.48
03.07	Ettelbrück-Diekirch	08.50
10.07	Obercorn-Rodange	09.20

Pique-nique et boissons: à emporter par les participants.

Die Teilnehmer nehmen Picknick und Getränke individuell mit.

Le billet de train nécessaire est à charge du participant.

Das Zugticket ist zu Lasten der Teilnehmer.

Chaussures adéquates/Angepasstes Schuhwerk

Pas de cours/Kein Kurs: 01.05.2012 (Fête du Travail) et 29.05.2012 (Congé de la Pentecôte)

## GRUPE SPORTIF POUR CARDIAQUES SPORT FÜR HERZKRANKE

Des activités sportives à l'intention des personnes souffrant d'un problème cardiaque sont organisées par l'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques (A.L.G.S.C.)

**Avis pour les intéressés:** votre médecin de famille, votre interniste ou cardiologue peut vous inscrire en tant que patient à ce cours. Les participants vont être orientés vers un groupe ou un autre selon le degré de leur affection. Non compétitif.

Die Sportaktivitäten für Leute mit Kreislaufproblemen werden von der luxemburgischen Vereinigung der Sportgruppen für Herzkrankte organisiert.

**Hinweis für Interessierte:** Im Normalfall sollte der Hausarzt, der Internist oder der Kardiologe die Patienten anmelden. Die Teilnehmer werden nach dem Schweregrad ihrer Erkrankung und nach Alter in verschiedene Gruppen eingeteilt. Kein Leistungsdruck.

### Centre des sports Belair

14, rue d'Ostende  
T: Hall omnisports 4796-4980  
T: Piscine 4796-4982

### Piscine

- Bassin d'apprentissage mardi  
19.00 - 20.00 h cours de natation  
- Bassin d'apprentissage jeudi  
19.00 - 20.00 h cours d'aquagym

### Hall omnisports

- mercredi de 18.00 - 20.00 h  
entraînement/éducation physique

### Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs pour Cardiaques

BP 1366 L-1013 Luxembourg  
M. Gast KOBS  
T: 621 496 593  
kobsgast@pt.lu

### Adresse de contact / Kontaktadresse

Association Luxembourgeoise des  
Groupes Sportifs pour Cardiaques  
Centre Hospitalier  
Dr Charles Delagardelle  
4, rue Barblé L-1210 Luxembourg  
T: 4411-2221

## GRUPE SPORTIF POUR PERSONNES TRAITÉES D'UN CANCER SPORT FÜR KREBSPATIENTEN

Des activités sportives à l'intention des personnes traitées d'un cancer sont organisées par l'Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques. Ces activités sont organisées à l'intention des patients qui soit ont suivi une réhabilitation de kinésithérapie, soit participent sur recommandation de leur médecin traitant. La participation n'a aucun caractère de compétition.

Die Luxemburger Vereinigung der Krebs-sportgruppen bietet wegen Krebs behandelten

Patienten sportliche Aktivitäten an. An diesen Aktivitäten können alle Krebspatienten teilnehmen, entweder nach einer physiotherapeutischen Rehabilitation oder auf Empfehlung ihres behandelnden Arztes. Es besteht keinerlei Leistungsdruck.

### Campus Geesseknäpchen

Quand: mardi et jeudi  
19.00 - 20.45 h  
pas de cours pendant les vacances scolaires

### Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques

23, rue de Steinsel L-7395 Hunsdorf  
T: 691 959 267  
info@sportifsoncologiques.lu,  
www.sportifsoncologiques.lu

### Adresse de contact / Kontaktadresse

M. Daniel Ruef  
T: 691 665 345  
daniel.ruef@sportifsoncologiques.lu



# 3.1.

## ÉDUCATION PHYSIQUE POUR AÎNÉS / ACTIF 55+ GYMNASTIKKURSE FÜR SENIOREN / ACTIF 55+

# 3

**AÎNÉS / ACTIF 55+  
SENIOREN / ACTIF 55+**

<b>3.1. ÉDUCATION PHYSIQUE / SPORTKURSE</b>	<b>- - - - - 25</b>
<b>3.2. ACTIVITÉS AQUATIQUES / AKTIVITÄTEN IM WASSER</b>	<b>- - 27</b>
<b>3.3. ACTIVITÉS EN PLEIN AIR / SPORT IM FREIEN</b>	<b>- - - - - 29</b>
<b>3.4. S.D.S. SPORT-WOCHEN</b>	<b>- - - - - 32</b>

Outre les cours pour adultes, le programme « Sports pour tous » comprend des cours réservés aux personnes âgées de 55 ans et plus. Ces cours sont adaptés à leur rythme et leur permettent aisément de se tenir en forme. **Les cours sont gratuits pour les personnes concernées.** Les participants aux activités aquatiques sont toutefois priés de se munir d'un billet d'entrée aux bassins. Toute personne participe aux cours à ses propres risques.

Neben den Kursen für Erwachsene begreift das Programm „Sports pour tous“ Kurse, die den Menschen ab 55 Jahren vorbehalten sind. Diese Kurse sind ihrem Rhythmus angepasst und erlauben es ihnen auf gesunde Weise in Form zu bleiben. Sie werden **gebührenfrei** angeboten. Die Teilnehmer an den Schwimmkursen sind indes gebeten, ein Eintrittsbillet der städtischen Bäder zu kaufen. Jeder nimmt auf eigene Gefahr an den verschiedenen Aktivitäten teil. Alle Kurse werden von ausgebildeten Betreuern geleitet.

### Actif 55+

Depuis la saison 2007-2008, le programme Sports pour tous pour adultes est élargi par des cours spéciaux s'adressant aux personnes âgées de 55 ans et plus. **Les cours Actif 55+ sont payants.** Les cours sont spécialement adaptées au niveau des intensités cardiaques des personnes visées. Sont proposés des cours de musculation sur machines et d'autodéfense.

Die Stadt Luxemburg bietet ein zusätzliches Programm für Personen ab 55 Jahren an, dies unter dem Motto „Actif 55+“. Die Intensität des Herz-Lungenkreislaufs ist den Fähigkeiten dieser Altersgruppe angepasst. Angeboten werden Jogging soft, Stärkung der Muskeln an Geräten soft sowie ein Selbstverteidigungskurs. **Die Actif 55+ Kurse unterliegen den normalen Tarifen.**

### DESCRIPTIF DES COURS

#### ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

#### Musculation soft sur machines

##### Sanftes Muskeltraining an Geräten

Le cours est adapté individuellement aux participants. L'entraînement vise avant tout une amélioration des capacités musculaires au niveau du tronc et des membres inférieurs. Chaque participant recevra un plan d'entraînement individuel établi avant le début des cours.

Vor Beginn des Kurses wird für jeden Teilnehmer ein individuelles Trainingsprogramm erstellt, das die Stärkung aller Muskelgruppen sowohl des Rumpfes als auch der Beine berücksichtigt. Jeder Teilnehmer erhält ein individuelles Trainingsprogramm vor Beginn des Kurses.

#### Autodéfense

##### Selbstverteidigung (Actif 55+)

Ce cours vise à apprendre aux participants les techniques de base de l'autodéfense afin



de leur permettre de savoir se défendre. Les cours comprennent également des exercices de musculation et d'étirement spécifiques partiellement exécutés en position couchée. In diesem Kurs werden die Basistechniken der Selbstverteidigung erlernt und geübt. Spezifische Stärkungs- und Dehnungsübungen sind Bestandteil dieses Angebots.

### Danse pour Seniors Seniorentanz

Ce cours est organisé dans la salle de gymnastique de la Résidence d'accueil G.D. Joséphine-Charlotte (Konviktsgaard). Il est dirigé par des monitrices spécialisées dans le domaine de la danse pour seniors. Le port de chaussures à semelles propres, qui garantissent aux pieds une aisance des mouvements pour éviter des chutes, est demandé. Il n'y a aucune restriction vestimentaire.

**Thé dansant et après-midi de jeux chaque 1<sup>er</sup> et 3<sup>e</sup> mercredis du mois de 15.00 à 17.00 heures au Konviktsgaard.**

Der Tanzkurs findet jeden Freitag im Gymnastiksaal der „Résidence d'accueil G.D. Joséphine-Charlotte“ (Konviktsgaard) statt. Geschulte Tanzlehrerinnen leiten diesen Kurs, der Senioren begeistern dürfte. Die Teilnehmer/innen sollten Schuhe tragen, die den Füßen Halt bieten, um Stürzen vorzubeugen. Es gibt keine Kleiderordnung.

**Tanztee und Spielnachmittage jeden 1ten und 3ten Mittwoch des Monats von 15:00 bis 17:00 Uhr im Konviktsgaard.**

### Gymnastique douce pour aînés

#### Sanfte Gymnastik

La pratique de la gymnastique douce permet de conserver et d'améliorer son bien-être. Les cours sont organisés dans différents quartiers de la ville. Gymnastikkurse für Menschen ab 55 Jahren werden jede Woche in den verschiedenen Stadtvierteln angeboten. Gymnastik trägt zur Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens bei.

### Sports Aînés (cours mixte)

#### Senioren-sport

Les activités suivantes sont proposées lors de ce cours: gymnastique traditionnelle, jeux sportifs adaptés, jeux d'adresse et de coordination, diverses autres activités sportives. Le cours est conçu de manière évolutive afin de tenir compte des aptitudes physiques individuelles des personnes participantes. Direction: moniteurs de la Ville de Luxembourg.

Dieser Kurs begreift folgende Aktivitäten: Geschicklichkeits- und Koordinationsspiele, traditionelles Turnen, sportliche Spiele, andere Sportaktivitäten. Es handelt sich um einen aufbauenden Kurs, der der körperlichen Leistungsfähigkeit der Teilnehmer/innen Rechnung trägt.

### Pétanque sur glace

#### Eisstockschiessen

La Ville de Luxembourg, en collaboration avec le club «Hiversport Eisstock-Club Luxembourg», vous permet de pratiquer la pétanque sur glace. Des entraîneurs qualifiés font découvrir cette pratique sportive attrayante

aux participants. Pendant les cours, veuillez porter une tenue de sport ou des vêtements de loisirs appropriés, notamment des chaussures solides et confortables. Les cours ont lieu à la Patinoire de Kockelscheuer. Le nombre de participants étant limité, les intéressés doivent s'inscrire auprès du Service des sports. Tous les cours sont mixtes. La langue utilisée est le luxembourgeois.

In Zusammenarbeit mit dem "Hiversport Eisstock-Club Luxembourg" bietet die Stadt Luxemburg Interessenten die Möglichkeit am Eisstockschiessen teilzunehmen. Entdecken Sie diese attraktive Sportart unter der Anleitung von erfahrenen Eisstocktrainern. Beim Spiel auf dem Eis erleben Sie die Faszination einer Sportart, die sich auch bei älteren Menschen einer immer grösseren Beliebtheit erfreut. Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, sind Sie gebeten, sich beim Service des sports einzuschreiben. Bitte Sport- oder angepasste Freizeitkleidung tragen, vor allem feste und bequeme Schuhe.



## 3.2.

### ACTIVITÉS AQUATIQUES WASSERAKTIVITÄTEN

Pour des raisons de limite de places dans les bassins, les intéressés à la gymnastique aquatique doivent s'inscrire auprès du Service des sports pour le ou les cours de leur choix. Les participants doivent se munir d'un billet d'entrée pour lequel le tarif des bains municipaux est applicable. Les billets sont à prendre à la caisse de la piscine de Bonnevoie ou au Bierger-Center.

Senioren, die an den Wasseraktivitäten teilnehmen möchten, sind gebeten, sich beim Sportdienst für den oder die Kurse ihrer Wahl anzumelden, dies, weil nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung steht. Die Teilnehmer müssen außerdem im Besitz einer Eintrittskarte für die städtischen Bäder sein, die zum Normaltarif an der Kasse des Schwimmbades Bonneweg oder im „Bierger-Center“ gekauft werden kann. Um an den Wasseraktivitäten teilzunehmen, ist es nicht erforderlich, schwimmen zu können.

## DESCRIPTIF DES COURS/ ERLÄUTERUNGEN ZU DEN KURSEN

### Aqua Gym

Le cours comprend des activités dans l'eau qui permettent l'entraînement de toutes les parties du corps. Les cours sont organisés dans les bassins d'apprentissage des différents quartiers de la ville et les exercices sont adaptés aux personnes âgées de plus de 55 ans. La pratique de la gymnastique aquatique permet de conserver et d'améliorer son bien-être en général. Pour participer aux activités aquatiques, il n'est pas nécessaire de savoir nager!

Die während des Kurses durchgeführten Übungen erlauben es, den gesamten Körper zu trainieren. Die Kurse finden in den Lehrschwimmbekken in den verschiedenen Stadtvierteln statt und sind den Senioren ab 55 Jahren angepasst. Wassergymnastik erlaubt es, das Wohlbefinden zu wahren und zu bessern.

Un cours d'apprentissage de natation réservé aux aînés se tient au bassin d'apprentissage à la rue Léon Kauffman au Cents.

Les participants doivent se munir d'un billet d'entrée prévu par le tarif des bains municipaux. Les billets sont à prendre à la caisse de la piscine de Bonnevoie.

Ein Schwimmkurs für Senioren ab 55 Jahren wird im Lehrschwimmbekken Cents, rue Léon Kauffman, angeboten.

Die Teilnehmer müssen im Besitz einer Eintrittskarte sein, die zum Normaltarif an der Kasse des Schwimmbades Bonneweg gekauft werden kann.

RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTIONS  
AUSKUNFT UND ANMELDUNG  
Service des sports  
T: 4796-4400 / F: 45 41 60  
www.vdl.lu

## 3.3.

### ACTIVITÉS EN PLEIN AIR SPORT IM FREIEN

#### SPORTS POUR TOUS PLEIN AIR 2012 – AÎNÉS / ACTIF 55+

##### Boules & Pétanques/Boulespiel

Quand/Wann: Mardi/Dienstag

Du/vom 08.05-10.07.2012

Lieu/Ort: Camping Kockelscheuer

De/von: 14h00 - 16h00

Bus: Ligne 18

Arrêt/Bushaltestelle: Camping Kockelscheuer

Pas de cours/Kein Kurs le 29.05.2012

(Congé de la Pentecôte)

##### Pétanque sur macadam/Eisstockschiessen auf dem Trockenen

Quand/Wann: Jeudi /Donnerstag

Du/vom 24.05 – 02.08.2012

Lieu/Ort: Patinoire/Eisssporthalle

De/von 15h00 – 17h00

Bus: Ligne 18

Arrêt/Bushaltestelle: P & R Kockelscheuer

#### Randonnées en Canoë – Kajak/ Kanuwandern

Quand/Wann: Jeudi/Donnerstag:

05.07+12.07.2012

Lieu/Ort: Base nautique Lultzhausen

De/von: 10h00 - 16h00

BUS - Transfert organisé par la Ville de Luxembourg

Arrêt et horaire de bus/

Bushaltestelle und Fahrplan:

P&R Kockelscheuer

(Panneau Ramassage Scolaire)/ 9h00

Gare centrale (Arrêt Gare-Parvis-Eurobus)/ 9h15

Centre Arrêt Banque BGL BNP Paribas  
Luxembourg / 9h20

#### Voile/Segeln (Base nautique Lultzhausen)

Quand/Wann: Jeudi/Donnerstag:

05.07. +12.07.2012

Lieu/Ort: Base nautique Lultzhausen

De/von: 10h00 - 16h00

BUS - Transfert organisé par la Ville de Luxembourg

Arrêt et horaire de bus/

Bushaltestelle und Fahrplan:

P&R Kockelscheuer

(Panneau Ramassage Scolaire)/ 9h00

Gare centrale (Arrêt Gare-Parvis-Eurobus) / 9h15

Centre Arrêt Banque BGL BNP Paribas  
Luxembourg / 9h20



**Footing Soft**

Quand/Wann: Mercredi/Mittwoch  
 Du/vom 18.04 - 11.07.2012  
 De/von: 14h00 - 16h00  
 BUS - Transfert organisé par la Ville de Luxembourg  
 Arrêt et horaire de bus/  
 Bushaltestelle und Fahrplan:  
 P&R Kockelscheuer  
 (Panneau Ramassage Scolaire)/ 14h00  
 Gare centrale (Arrêt Gare-Parvis-Eurobus)/ 14h10  
 Centre Arrêt Banque BGL BNP Paribas  
 Luxembourg / 14h15

Footing Soft

Dates / Daten	Destination	Rendez-vous
18.04	Contern	Parking Gare Sandweiler
25.04	Kirchberg	Kiem H.O. 40, bd. Pierre Frieden
02.05	Bettembourg	Terrain de Football rue de Mondorf (près du Parc Merveilleux Bettembourg)
09.05	Luxembourg/Bambesch	Juegdschlass 44, rue des sept Arpents Luxembourg
16.05	Bettembourg	Terrain de Football rue Mondorf (près du Parc Merveilleux Bettembourg)
23.05	Luxembourg/Rollingergrund	Siewenburen 36, rue des Sept-Fontaines
06.06	Abweiler	P&R Kockelscheuer
13.06	Leudelange	Parking Gare Leudelange
20.06	Luxembourg/Bonnevoie	Club Tennis Bonnevoie 115, rue Anatole France
27.06	Walferdange	Parking Raschpétzer (C.R. 125)
04.07	Luxembourg/Hamm	Parking Crématoire
11.07	Mamer-Kehlen	Parking près de la route (C.R 102)

Chaussures adéquates/Angepasstes Schuhwerk

**Footing pour avancés**

Journée entière/Ganztags  
 Quand/Wann: Mardi/ Dienstag du/vom 17.04.-10.07.2012  
 De/von: 10h00 - 16h00  
 Rendez-vous/Treffpunkt: Luxembourg Gare Centrale

Footing pour avancés

Dates / Daten	Randonnée / Wanderung	Départ / Abfahrt Train
17.04	Wecker-Roodt/Syr	08.48
24.04	Michelau-Kautenbach	08.50
08.05	Belvaux-Nidercorn	08.50
15.05	Lorentzweiler-Luxembourg	09.20
22.05	Mertert-Manternach	08.48
05.06	Drauffelt-Kautebach	09.15
12.06	Dommeldange-Lorentzweiler	09.20
19.06	Sandweiler-Luxembourg	08.48
26.06	Mertert-Langsur-Wasserbillig	08.48
03.07	Ettelbrück-Diekirch	08.50
10.07	Obercorn-Rodange	09.20

Pique-nique et boissons: à emporter par les participants.  
 Die Teilnehmer nehmen Picknick und Getränke individuell mit.  
 Le billet de train nécessaire est à charge du participant.  
 Das Zugticket ist zu Lasten der Teilnehmer.  
 Chaussures adéquates/Angepasstes Schuhwerk  
 Pas de cours/Kein Kurs: 01.05.2012 (Fête du Travail) et 29.05.2012 (Congé de la Pentecôte)

**Golf**

- Cours Initiation/Einführungskurs
- Cours Perfectionnement/ Kurs für Fortgeschrittene

Quand/Wann: Mardi/Dienstag  
 Du/vom: 17.04-10.07.2012  
 Lieu/Ort: Christnach (Golf & Country Club Christnach)  
 De/ von: 10h00 -16h00  
 Prix/ Preis: 264 €  
 BUS - Transfert organisé par la Ville de Luxembourg  
 Arrêt et horaire de bus /  
 Bushaltestelle und Fahrplan:  
 P & R Kockelscheuer  
 (Panneau Ramassage scolaire)/ 9h00

Gare centrale Arrêt Gare Parvis Eurobus/ 9h10  
 Centre Arrêt Banque BGL BNP Paribas  
 Luxembourg/ 9h15  
 Pas de cours de Golf les mercredis/  
 Mittwochs findet kein Golfkurs mehr statt  
 Pour le « Cours Perfectionnement »  
 la possession d'une Green Card est obligatoire.  
 Teilnehmer des „Kurs für Fortgeschrittene“  
 müssen im Besitz einer Green Card sein.  
 Pas de cours le/Kein Kurs  
 01.05.2012 (Fête du travail)  
 et 29.05.2012 (Congé de la de Pentecôte)

**RENSEIGNEMENTS / AUSKUNFT**  
 T: 4796-4400/4796-4403  
 sports@vdl.lu

## 3.4.

## S.D.S. SPORT-WOCHEN

**FOOTING & GOLF / SCHÖNWALD**

11.06 - 16.06.2012:

Footing &amp; Golf

16.06 - 21.06.2012:

Footing

Schönwald est situé sur un plateau à 1000 m d'altitude. 140 km de sentiers balisés, tours guidés d'une 1/2 journée ou d'une journée entière. Les personnes inscrites aux cours Sports pour tous - Aînés/Actifs 55+ sont invitées à participer pendant une semaine à différentes randonnées pédestres dans la Forêt Noire (Allemagne). Les amateurs du golf pourront utiliser contre paiement les installations d'un golf club local.

Schönwald liegt auf 1000 m auf einem Hochplateau. 140 km beschilderte Wanderwege, geführte Tagestouren und Halbtageswanderungen. Das Angebot wendet sich an alle Teilnehmer der "Sports pour tous - Senioren/Actif 55+" Kurse. Es begreift eine Woche während der sie an verschiedenen Wanderungen im Schwarzwald (Deutschland) teilnehmen können. Eine Golfanlage steht den Anhängern dieser Sportart in der näheren Umgebung zur Verfügung.

RENSEIGNEMENTS / AUSKUNFT  
T: 4796-4403/4796-4400  
sports@vdl.lu


**ACTIVITÉS AVEC LES CLUBS (à partir de 12 ans)**  
**KLUBAKTIVITÄTEN (ab 12 Jahren)**
**LIEUX ET HORAIRES DES COURS**  
**ORTS- UND ZEITANGABE**
**Aïkido**

Institut National des Sports  
66, rue de Trèves T: 48 25 53

Lundi de 20.00 à 21.30 h

Montag von 20:00 bis 21:30 Uhr

Direction/Leitung: moniteurs/

Betreuer de l'Aïkido Club Luxembourg

**Badminton**

Dommeldange, hall omnisports/  
Dommeldingen Sporthalle  
rue Nic Hein T: 4796-3048/42 09 55 1

Lundi de 20.00 à 22.00 h (cours de 20.00 à 20.45 et de 20.45 à 21.30 h)

Montag von 20:00 bis 22:00 Uhr  
(Kurs von 20:00 bis 20:45 und von 20:45 bis 21:30 Uhr)

Direction/Leitung: moniteurs/Betreuer  
du Badminton Club Européen

**Billard**

Bonnevoie/Bonneweg

sous-sol de l'école primaire/  
Untergeschoss der Schule

55, rue Demy Schlechter T+F: 49 64 51

Samedi de 14.00 à 17.00 h

Samstag von 14:00 bis 17:00 Uhr

Direction/Leitung: moniteurs/

Betreuer du Billard Club « Académie  
de Billard Luxembourg »

**Gymnastique pour tous****Gymnastik für alle**

Bonnevoie/Bonneweg

Gymnase/Turnhalle „Bongeschgewaan“  
rue Gellé T: 44 22 04

Vendredi de 20.00 à 22.00 h

Freitag von 20:00 bis 22:00 Uhr

Le programme hebdomadaire de gymnastique pour tous est complété par des activités loisirs ponctuelles: randonnées pédestres, sorties plein air guidées, rallyes, natation...

Direction: moniteurs de la Ville de Luxembourg et de la Société Gymnastique Bonnevoie

Das wöchentliche Turnprogramm wird durch punktuelle Freizeitaktivitäten ergänzt: Wanderungen, Ausflüge, Rallyes, Schwimmen...

Leitung: Betreuer der Stadt Luxemburg und der „Société de Gymnastique Bonnevoie“

**Jeu d'échecs / Schach**

Bonnevoie/Bonneweg  
Hall omnisports - salle d'échecs  
Sporthalle – Schachsaal  
42, rue J.-F. Gangler T: 4796-3021  
vendredi de 18.30 à 20.00 h  
Freitag von 18:30 bis 20:00 Uhr  
Cours pour jeunes à partir de 8 ans  
Direction/Leitung: Cercle d'échecs  
« Gambit » Bonnevoie T: 48 75 11  
F: 40 53 71 8  
www.gambit.lu

**Triathlon**

Limpertsberg: Bassin d'apprentissage  
Jogging/Natation  
Samedi de 09.45 à 12.00 h  
Samstag von 09:45 bis 12:00 Uhr  
Direction: Triathlon Luxembourg

**Tennis de table / Tischtennis**

Bonnevoie/Bonneweg  
Hall omnisports/Sporthalle  
42, rue J.-François Gangler  
Vendredi de 19.00 à 21.00 h  
Le cours aura lieu pendant toute l'année.  
Freitag von 19:00 bis 21:00 Uhr  
Die Aktivität findet das ganze Jahr über statt.  
Direction: moniteurs du Dësch Tennis  
Union Lëtzebuerg  
T: 4796-3021/26 48 29 33  
www.dtunion.lu  
Leitung: Betreuer des Dësch Tennis  
Union Lëtzebuerg  
T: 44 55 49 (privat) T: 43 62 6

Cessange/Cessingen  
Hall omnisports/Sporthalle  
12, rue St. Joseph T: 4796-2416  
Mardi de 19.00 à 21.30 h  
Dienstag von 19:00 bis 21:30 Uhr  
Direction: moniteurs du Dësch Tennis  
« Amicale »  
Leitung: Betreuer des „Dësch Tennis Amicale“  
F: 40 66 78 G: 621 202 687  
dtcessange@luxp.com

**Tir à l'arc / Bogenschießen**

Bonnevoie/Bonneweg  
Hall omnisports/Sporthalle  
42, rue J.-François Gangler  
T: 4796-3021  
Jeudi de 18.30 à 21.00 h  
Donnerstag von 18:30 bis 21:00 Uhr  
A partir du printemps 2011 les activités seront organisées en plein air au Centre sportif et de loisirs Baumbusch (derrière les courts de tennis et le terrain de football)  
Ab Frühjahr 2011 finden die Aktivitäten im Freien statt, und dies im „Centre Sportif et de Loisirs Baumbusch“ (hinter den Tennisfeldern und dem Fußballfeld)  
Direction: moniteurs de la Société de Tir à l'Arc « Flèche d'Or »  
Leitung: Betreuer der „Société de Tir à l'Arc Flèche d'Or“  
T: 33 55 97  
Âge min. 14 ans/Mindestalter: 14 Jahre

**Tir aux armes à air comprimé /**

Schießen mit Luftdruckwaffen  
Senningerberg  
Stand de Tir Binnewee/Schießstand Binnewee  
T: 34 87 70  
Mardi de 19.00 à 21.00 h,  
Dienstag von 19:00 bis 21:00 Uhr  
Direction: moniteurs de la Société de Tir  
Luxembourg-Cents. Âge minimum 14 ans.  
Leitung: Betreuer des Société de Tir,  
Luxembourg-Cents. Mindestalter: 14 Jahre

**Volleyball**

Centre des Sports Belair  
14, rue d'Ostende  
T: Hall omnisports 4796-4980  
T: Piscine 4796-4982  
Lundi de 19.00 à 21.00 h  
Montag von 19.00 bis 21.00 Uhr  
Direction: moniteurs du Volley-Club Bonnevoie  
Leitung: Trainer des Volley-Club Bonnevoie



## PROGRAMME RÉDUIT «VACANCES SCOLAIRES» SCHULFERIENPROGRAMM

### Fête du Travail:

mardi 01.05.2012

### Ascension:

jeudi 17.05.2012

### Congé de la Pentecôte:

samedi 26.05-03.06.2012

### Fête Nationale:

samedi 23.06.2012

#### Centre Sportif Belair

14, rue d'Ostende

T: 4796-4980

#### Stade Josy Barthel - Hall omnisports

rue du Stade

T: 4796-3243

#### Kiem - Hall omnisports

40, bd. Pierre Frieden

T: 4796-3177

#### Merl - Hall omnisports Adam Roberti

62, bd. M. Cahen

T: 4796-2594

#### Baumbusch - Centre sportif et de Loisirs

(meeting-point panneau «Sports pour tous»)

#### Cessange - Terrains de sport Boy Konen

5, rue des Sports

T: 4796-2880

#### Gare - Hall omnisports

rue de Strasbourg

T: 4796-3444

#### Limpertsberg, Centre sportif, culturel et scolaire «Tramsschapp»

47a, rue Ermesinde

T: 4796-4631

#### Hollerich Skate Park

5, rue de l'Abattoir

T: 44 83 47

NOUVELLES INSCRIPTIONS  
Service des sports  
T: 4796-4400  
www.vdl.lu - sports@vdl.lu

## PROGRAMME RÉDUIT «VACANCES SCOLAIRES» SCHULFERIENPROGRAMM

JOUR	ACTIVITÉ	HEURE	LIEU	TYPE
LUNDI MONTAG	Musculation sur machines/ Muskeltraining an Geräten (1)	V1021	Entretien Fitness (1)	V1021
	Limpertsberg (Tramsschapp) 09.00 - 11.00		Cessange 18.30 - 19.30	
MARDI DIENSTAG	Gym entretien/ Bleiben Sie in Form (1)	V2008	Youth Fitness (2)	V2028
	Stade Josy Barthel (Hall omnisports) 10.00 - 11.00		Gare 14.00 - 17.00	Jogging Walking Nordic Walking (1) V2100 Baumbusch 18.30 - 19.30
MERCREDI MITTWOCH	Gym entretien (1)	V3008	Sport aînés (3)	V3018
	Stade Josy Barthel (Hall omnisports) 14.15 - 15.15		Entretien Fitness (1) V3114	
JEUDI DONNERSTAG	Gym entretien (1)	V4008	Skateboard (2)	V4028
	Stade Josy Barthel (Hall omnisports) 10.00 - 11.00		Youth Fitness (2) V4028	Musculation sur machines (1) V4112
VENDREDI FREITAG	Entretien Fitness (1)	V5007		
	Kiem 20.00 - 21.00			Jogging Walking Nordic Walking (1) V4100 Baumbusch 18.30 - 19.30
SAMEDI SAMSTAG	Préparation aux courses de fond (1)	V6008	Jogging Walking Nordic Walking (1)	V6103
	Stade Josy Barthel 09.00 - 11.00		Baumbusch 10.00 - 11.00	

- Activités en salle
- Activités en plein air
- (1) Adultes
- (2) Jeunes
- (3) Aînés

## SPORTS POUR TOUS - TARIFS

Les frais de participation aux différents cours organisés dans le cadre du programme «Sports pour tous» ont été arrêtés par le Conseil communal le 22 mars 1999, modifié par la suite, et sont inscrits au règlement-taxe de la ville.

### RÈGLEMENT

#### Article 1<sup>er</sup> : Éducation physique pour adultes

Les tarifs sont fixés comme suit:

pour les habitants de la Ville de Luxembourg	
- par cours et par saison - - - -	30,00 €
- passe-partout - - - - -	110,00 €
pour les habitants des autres communes	
- par cours et par saison - - - -	60,00 €
- passe-partout - - - - -	220,00 €

La carte passe-partout donne accès à tous les cours pendant une saison, à l'exception des cours spécialement déterminés et qui ne peuvent accueillir qu'un nombre limité de participants et où l'inscription par cours est de rigueur.

#### Article 2 : Activités organisées avec les clubs de sports

pour les habitants de la Ville de Luxembourg	
- - - - -	30,00 €
pour les habitants des autres communes	
- - - - -	60,00 €

Ce tarif donne droit à l'accès à toutes les activités proposées pendant une saison.

Les participants aux cours pour adultes (article 1<sup>er</sup>) peuvent fréquenter les cours organisés avec les clubs de sports (article 2) sans redevance supplémentaire.

#### Article 3 : Éducation physique pour aînés

Par dérogation et par exception aux tarifs fixés aux articles 1 et 2, les cours organisés à l'intention des aînés sont gratuits.

#### Article 4 : Remboursement

Le remboursement 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<sup>er</sup> octobre et finit le 15 juillet de l'année suivante. Les tarifs indiqués sont en vigueur à partir de septembre 2008 et peuvent être sujet à des changements. Vous pourrez consulter les tarifs actualisés sur [www.vdl.lu](http://www.vdl.lu).

#### Article 5 : Changement de cours

Le changement de cours pendant la saison est possible dans la mesure des disponibilités des différents cours. A cet effet, la carte d'accès du cours en question est à renvoyer au Service des sports avec la mention «changement de cours» et l'indication du nouveau cours choisi. Pour vous inscrire aux cours, veuillez demander un formulaire d'inscription au Service des sports, T: 4796-4400 ou le télécharger sur [www.vdl.lu](http://www.vdl.lu). Après l'envoi du formulaire d'inscription, vous recevrez une facture qui vous autorisera à participer au cours de votre choix après règlement.

Remarque: L'âge minimum requis pour pouvoir participer aux cours d'éducation physique pour adultes est de 16 ans. Les activités avec les clubs peuvent être pratiquées à partir de 12 ans, à l'exception du tir à l'arc et du tir aux armes à air comprimé.

## SPORTS POUR TOUS - TARIFE

Die Teilnahmekosten an den Kursen, die im Rahmen des Programms „Sports pour tous“ organisiert werden, wurden vom Gemeinderat in seiner Sitzung vom 22. März 1999 festgelegt, und anschließend angepasst. Sie sind im Taxenreglement der Stadt Luxemburg festgeschrieben.

### VERORDNUNG

#### Artikel 1 : Erwachsenensport

Einwohner der Stadt Luxemburg	
- Pro Kursus und pro Saison - -	30,00 €
- Passepartout-Karte - - - -	110,00 €
Einwohner anderer Gemeinden	
- Pro Kursus und pro Saison - -	60,00 €
- Passepartout-Karte - - - -	220,00 €

Die Passepartout-Karte erlaubt die Teilnahme an allen Kursen, die während einer Saison angeboten werden, mit Ausnahme derjenigen Kurse, die nur eine begrenzte Anzahl Teilnehmer aufnehmen können und für die eine Einschreibung erforderlich ist.

#### Artikel 2 : Aktivitäten die zusammen mit den Sportclubs organisiert werden

Einwohner der Stadt Luxemburg-	30,00 €
Einwohner anderer Gemeinden - -	60,00 €

Dieser Tarif erlaubt die Teilnahme an allen vorgeschlagenen Aktivitäten während einer Saison. Die Teilnehmer an einem Erwachsenenkurs (Artikel 1) können diese Aktivitäten, die zusammen mit einer Vereinigung organisiert werden (Artikel 2), ohne zusätzlichen Kosten besuchen.

#### Artikel 3 : Sport für Senioren

In Abweichung und als Ausnahme zu den in Artikel 1 und 2 festgelegten Tarifen bleiben die Kurse für Senioren gratis.

#### Artikel 4 : Rückerstattung

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. Die angezeigten Tarife gelten ab September 2008, sind jedoch an Preisanpassungen gebunden. Auf unserer Webseite [www.vdl.lu](http://www.vdl.lu) finden Sie immer die aktuellen Tarife.

#### Artikel 5 : Wechsel des Kurses

Ein Kursus kann während der Saison im Rahmen der Disponibilität gewechselt werden. Zum Wechseln des Kurses muss die Zulassungskarte an den Sportdienst zurückgesandt werden mit dem Vermerk „Wechsel“ und der Angabe des neu gewählten Kurses. Um an den Kursen teilzunehmen, fragen Sie ein Teilnahmeformular beim Sportdienst an, T: 4796-4400 oder unter [www.vdl.lu](http://www.vdl.lu). Nach Einsenden des Formulars, wird Ihnen eine Rechnung zugesandt, die Sie dazu berechtigt nach Bezahlung am Kursus teilzunehmen.

Anmerkung: Das Mindestalter für die Teilnahme an den „Sports pour tous“-Kursen für Erwachsene beträgt 16 Jahre. Die Aktivitäten in den Clubs können ab 12 Jahren besucht werden, mit Ausnahme des Luftdruck- und Bogenschießens.

## PLAN / LAGEPLAN

## HALLS SPORTIFS ET OMNISPORTS, SALLES DE GYMNASTIQUE

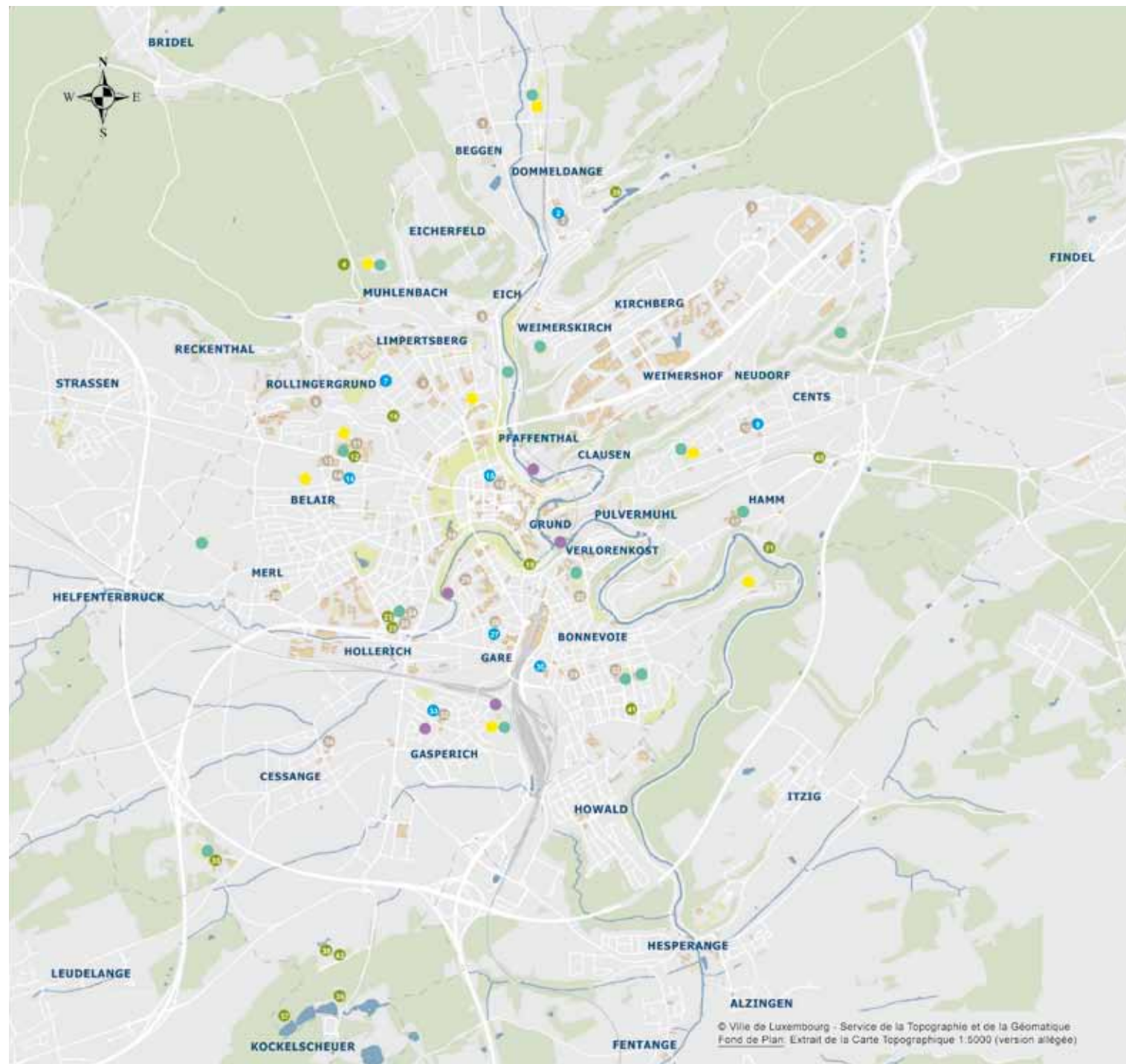
1	Beggen	26, rue de Rochefort	4796-2477
13	Belair	2, rue A. Kayser	4796-2960
32	Bonnevoie	42, rue J.-F. Gangler	4796-3021
31	Bonnevoie	6, rue J.B. Gellé	4796-2593
22	Bonnevoie	54, rue du Verger	4796-2787
10	Cents	rue Léon Kauffman	4796-2791
34	Cessange	12, rue St Joseph	4796-2416
2	Dommeldange	151, rue Nic Hein	4796-3048
5	Eich/Mühlenbach	rue de Mühlenbach	4796-6964
29	Gare	17, rue Michel Welter	4796-1
28	Gare	rue de Strasbourg	4796-3444
33	Gasperich	4, rue G. Rossini	4796-2793
17	Hamm	rue de Hamm	4796-2410
26	Hollerich	32, r. Emile Lavandier	4796-1
24	Hollerich	rue de l'Abattoir	4796-1
3	Kiem	40, bd Pierre Frieden	4796-3177
6	Limpertsberg	47a, rue Ermesinde	4796-4632
20	Merl	62, bd M. Cahen	4796-2594
14	Centre sportif Merl / Belair	14, rue d'Ostende	4796-4980
8	Rollingergrund	239, r. de Rollingergrund	4796-3116
11	Stade Josy Barthel	rue du Stade	4796-3243
15	Badanstalt	12, rue des Bains	4796-2550

## PISCINES ET BASSINS D'APPRENTISSAGE

30	Bonnevoie	30, rue Sigismond	4796-3471
15	Centre „Badanstalt“	12, rue des Bains	4796-2550
9	Cents	rue Léon Kauffman	4796-2780
2	Dommeldange	rue Nic Hein	4796-3051
27	Gare	20, rue du Commerce	4796-2377
33	Gasperich	4, rue G. Rossini	4796-2719
7	Limpertsberg	3, rue Batty Weber	4796-2417
14	Centre sportif Belair	14, rue d'Ostende	4769-4982

TERRAINS DE SPORT, CENTRES SPORTIFS ET DE LOISIRS  
ET AUTRES INSTALLATIONS SPORTIVES

4	Baumbusch, Centre sportif et de loisirs		
35	Cessange, Terrains de sport Boy Konen	5, rue des Sports	4796-2880
19	Grund, Minigolf		22 85 30
37	Kockelscheuer, Centre sportif et de loisirs		
38	Kockelscheuer, Minigolf		44 05 32
36	Kockelscheuer, Patinoire		46 74 65
18	Résidence d'accueil Gr.-D. Joséphine-Charlotte (Konviktsgaard), Salle de gymnastique, 11, av. Marie-Thérèse		25 06 50-1
25	Service des sports de la ville		
		5, rue de l'Abattoir	4796-2583
23	Skate Park	5, rue de l'Abattoir	44 83 47
12	Stade Josy Barthel	route d'Arlon	4796-2462
21	Schleifmühle	Club house kayak	36 62 27
39	Dommeldange	rue J. Deventer	
40	Cents/Hamm	val de Hamm/rte. de Remich	
42	Kockelscheuer	Camping Kockelscheuer	
41	Bonnevoie	rue Lamboray	
16	Limpertsberg	rue Joseph Hansen	
	Terrains de football		
	Terrains de tennis		
	Terrains multisports		



## ÉVÉNEMENTS SPORTIFS / SPORTEVENTS 2012

Organisés en collaboration avec le Service des sports de la Ville de Luxembourg

### AVRIL 15.04.2012

#### DKY-Urban-Trail

Course à pied à travers la Ville de Luxembourg et ses sites pittoresques.

### AVRIL 27.04.2012

#### Grand-Prix de la Ville de Luxembourg

Course cycliste internationale en nocturne pour femmes, en honneur à Elsy Jacobs.

### MAI COSL Spillfest

Le COSL Spillfest aura lieu le jeudi 17 mai 2012 à Kockelscheuer. Avec la participation des fédérations et clubs sportifs.

### MAI ING Europe Marathon Luxembourg

La 7<sup>e</sup> édition du marathon de nuit sur le territoire de la ville se déroulera en principe le 19 mai 2012.

La manifestation comprend plusieurs courses: un marathon (42,195 km), un semi-marathon (21 km) et un mini-marathon de 4,2 km.

### MAI 22.05.2012

#### Mission Nicht Rauchen

Dans le cadre de la manifestation «Mission nicht rauchen» organisée par la Fondation contre le cancer, en mai 2012, le Service des sports de la ville animera des ateliers sportifs sur la Place Guillaume II et la Place d'Armes au centre-ville.

### JUIN 30.05-03.06.2012

#### SKODA Tour de Luxembourg

Les cyclistes participant à la 72<sup>e</sup> édition du Tour de Luxembourg, prendront le départ au Centre-Ville en juin 2012.

### JUIN 17.06.2012

#### Fête du Vélo

La Ville organisera une journée entièrement dédiée au

vélo, et plus précisément à la promotion de la pratique du vélo en Ville et dans les alentours de la Ville.

### JUIN 17.06.2012

#### Rencontre des Nations

La Ville organise un grand tournoi de football, composé par des équipes multi-nationales, qui aura lieu au complexe sportif Boy Konen à Cessange. Cet événement sportif est combiné à une fête interculturelle afin de favoriser l'intégration et la brassage des cultures par le biais du sport.

### JUILLET

#### JP Morgan City Jogging

Course à pied de quelque 10 km à travers la ville. Départ et arrivée à la Coque au Kirchberg le 1<sup>er</sup> juillet 2012.

### JUILLET 08.07.2012

#### 6 Stonne Vélo mat der Post an der Stad

La section Cyclisme des P&T Luxembourg organise en collaboration avec la Ville de Luxembourg une course populaire d'endurance.

### AOUT 12.08.2012

#### Gala Tour de France

Des cyclistes de grande renommée se donneront rendez-vous fin juillet 2012 à Luxembourg-Ville pour le Gala Tour de France. Diverses autres manifestations ont également lieu dans le cadre du Gala Tour de France.

### OCTOBRE 13.10-21.10.2012

#### BGL BNP Paribas Luxembourg Open

Le tennis féminin sera à nouveau présent au CK Kockelscheuer en octobre 2012. Des joueuses de grande renommée figureront à l'affiche.

## PARCOURS FITNESS FITNESSKURS

À l'intention des personnes adeptes des activités en plein air (jogging, walking, nordic walking, footing) la Ville de Luxembourg a aménagé des pistes et sentiers aux centres sportifs et de loisirs du «Baumbusch» et de Kockelscheuer. Des parcours fitness existent également à Cents et à Schleifmillen. Les sportifs pratiquant le jogging peuvent utiliser les vestiaires installés au centre sportif et de loisirs «Baumbusch» de 7.00 à 22.00 heures en été et de 8.00 à 20.00 heures en hiver (du dernier week-end du mois de septembre au dernier week-end du mois de mars).

### PARCOURS FITNESS

Les parcours de fitness sont à considérer comme des lieux d'entraînement et non de compétition. La course lente et les différents exercices peuvent contribuer à améliorer l'endurance, la résistance, la force, la mobilité et la coordination des mouvements. Il est conseillé aux débutants et aux personnes du 3<sup>e</sup> âge d'accomplir les exercices proposés avec prudence et modération et de consulter éventuellement un médecin avant d'emprunter un parcours fitness.

#### Baumbusch

Circuit de 2,4 km | 18 agrès

Point de départ: Parking vis-à-vis du Centre sportif et de loisirs Baumbusch, rue de Bridel

#### Kockelscheuer

Circuit de 2,75 km | 14 agrès

Point de départ: Parking P&R Kockelscheuer ou aire de jeu derrière le CK Sport Center

#### Schleifmillen

Circuit de 2,8 km | 18 agrès

Point de départ: Parking près de la cité jardinière, rue Anatole France

#### Cents

Circuit de 2,4 km | 13 agrès

Point de départ: Parking Rue de Trèves, en contrebas de l'Institut National des Sports



RENSEIGNEMENTS  
Service des sports / Service des forêts  
T: 4796-4400/4796-2565

## PROMENADES WANDERWEGE

### PROMENADES

Au Baumbusch, vous trouvez les promenades fléchées suivantes:

#### Promenade Lièvre

Longueur: 4,6 km



Points de départ: Parking près du restaurant-café «Juegdschlass», Parking rue des Sept Arpents

#### Promenade Renard

Longueur: 4,8 km



Points de départ: Parking rond-point Bridel, Parking Biergerkräiz, Parking à gauche sur la rue de Bridel (CR 215 vers Biergerkräiz)

#### Promenade Erable

Longueur: 4,8 km



Points de départ: Parking Biergerkräiz, Parking près du restaurant-café «Juegdschlass», Parking rue des Sept Arpents à Muhlenbach, Parking vis-à-vis du Centre sportif et de loisirs Baumbusch (rue de Bridel)

#### Promenade Hibou

Longueur: 7,5 km



Points de départ: Parking près du restaurant Siwebueren (rue des Sept-Fontaines), Parking Kalekapp (près du rond-point entre Strassen et Bridel)

#### Promenade Découverte de la Nature

Longueur: 2,8 km



Points de départ: Parking dans la rue des Sept Arpents à Muhlenbach, Parking vis-à-

vis du centre sportif et de loisirs Baumbusch (rue de Bridel)

#### Promenade Ecureuil

Longueur: 5,3 km



Point de départ Hamm, Parking près du Crématoire (rue Haute - allée des Châtaigniers)

#### Promenade Martre

Longueur 6,6 km



Point de départ Bonnevoie Parking Itzigerstee, rue Anatole France

#### Promenade Tillleu

Longueur 6,9 km



Point de départ Parking rue de Pulvermuhl, rue Auguste Charles

Un plan du site du «Baumbusch» reprenant ces promenades, la cross-promenade («Gielemännchen») ainsi que le parcours fitness est disponible au «Bierger-Center», à la réception de l'Hôtel de Ville et au service des forêts (103-107, rue des Sept Arpents). Les parcours fitness ainsi que les promenades peuvent également être téléchargés sous forme de fichiers pdf sur le site Internet de la ville <http://publications.vdl.lu>. Vous y trouverez également des informations concernant les promenades à Hamm: «Kaweechelchen» (5,3 km), «Marder» (6,6 km) et «Lann» (6,9 km), pour lesquelles un plan est également disponible.

## PISTE CYCLABLE (± 42 KM) FAHRRADWEG (± 42 KM)

Une partie de la piste emprunte des sentiers forestiers qui, par respect de la nature, n'ont pas été recouverts d'un nouveau tapis. Un plan de toutes les pistes cyclables est disponible à l'Hôtel de Ville et au "Bierger-Center".  
Streckenweise führt der Fahrradweg über bestehende Waldwege, die aus Respekt vor der Natur nicht neu geteert wurden. Ein Stadtplan mit den Angaben aller Radwege und der eingezeichneten Fahrradpisten liegt im Gemeindehaus und im "Bierger-Center".

Pour des raisons de travaux, une déviation sera installée et signalée aux utilisateurs. Une partie de la piste emprunte des sentiers forestiers qui, par respect de la nature, n'ont pas été recouverts d'un nouveau tapis. Wegen Bauarbeiten werden die Verkehrsteilnehmer mittels Beschilderung umgeleitet. Streckenweise führt der Fahrradweg über bestehende Waldwege, die aus Respekt vor der Natur nicht neu geteert wurden.



LOCATION DE VÉLOS / FAHRRADVERLEIH  
8, rue Biisserwee, Grund  
T: 4796-2383/22 27 52

**GESTION DU SERVICE / DIENSTSTELLENLEITUNG**

Chef de service / Leiter der Dienststelle  
 - Alex Goergen - - - - - 4796-4413

**ADMINISTRATION / VERWALTUNG**

- Christian Engel - - - - - 4796-3141  
 - Dany Schickes-Schanen - - - - - 4796-2830  
 - Marc Ludwig - - - - - 4796-4407

**COMPTABILITÉ ET GESTION DU PERSONNEL / BUCHHALTUNG UND PERSONALFÜHRUNG**

- Marco Schmit - - - - - 4796-2799  
 - Marc Theis - - - - - 4796-4410

**CENTRALE TÉLÉPHONIQUE / TELEFONZENTRALE**

- John Grün - - - - - 4796-2583  
 - Christiane Sand - - - - - 4796-2348

**RÉSERVATION D'INSTALLATIONS SPORTIVES / RESERVIERUNG VON SPORTEINRICHTUNGEN**

- Paul Schnell - - - - - 4796-4404  
 - Christian Poos - - - - - 4796-4408  
 - Sandra Thommes - - - - - 4796-4431

**SERVICE TECHNIQUE – ENTRETIEN / TECHNIK- UND WARTUNGSDIENST**

- Lex Bentner - - - - - 4796-4434  
 - Fernand Colbach - - - - - 4796-2584  
 - Fränk Kaufmann - - - - - 4796-4430  
 - Pierre Philippe - - - - - 4796-2562  
 - Gilbert Dresch - - - - - 4796-2464

**STADE JOSY BARTHEL**

- Nico Wagner - - - - - 4796-2462

**BAINS MUNICIPAUX / STÄDTISCHE BÄDER**

Etablissement des bains du centre «Badanstalt» /  
 Städtisches Bad „Badanstalt“ - - - - - 4796-2550  
 - Jean-Claude Reiter - - - - - 4796-2552  
 Piscine municipale de Bonnevoie /  
 Städtisches Bad Bonneweg - - - - - 4796-3471  
 - Jerry Stropek - - - - - 4796-3476  
 Responsable formation instructeurs de natation, Piscines  
 d'apprentissage / Lehrschwimmbecken  
 - Roby Sibenaler - - - - - 4796-3477

**DEPARTEMENT DES ACTIVITÉS SPORTIVES / SPORT-ABTEILUNG « SPORTS POUR TOUS » - « S.d.S. SPORT-WOCHEN »**

Central téléphonique / Telefonzentrale - - - - - 4796-4400  
**Organisation des activités sportives / Organisation der sportlichen Aktivitäten**  
 - Romain Engels - - - - - 4796-2521  
 - Sven Schaul - - - - - 4796-4433  
 - Marc Leyder - - - - - 4796-4415

**SPORTS POUR TOUS - Renseignements et inscriptions /**

**Auskunft und Anmeldung**  
 - Viviane Marx - - - - - 4796-4414

**Moniteurs sportifs / Sportleiter**  
 - Celestino Fecchi - - - - - 4796-4402  
 - Manuel Nunes - - - - - 4796-4432  
 - Toufik Chetoui - - - - - 4796-4425  
 - Michael Klein - - - - - 4796-4401  
 - Danièle Engels-Portzenem - - - - - 4796-4403  
 - Nathalie Waterlot - - - - - 4796-4401

**Semaines Sportives - Renseignements et inscriptions /**

**S.d.S Sport-Wochen - Auskunft und Anmeldung**  
 - Marc Schaal - - - - - 4796-2463  
 - Line Dupont - - - - - 4796-4424

