



Administration communale
de Lorentzweiler



COURS / KURSE 2020/2021



INHALT / SOMMAIRE



Tag / Jour	Uhrzeit / Heure	Kurs / Cours	Ort / Lieu	Seite / Page
Montag / Lundi	09.00 - 10.00	Body Control	Sportsaal (Schule) / Salle des sports (École)	5
Montag / Lundi	10.00 - 11.30	Babyturnen / Gymnastique pour bébés	Sportsaal (Schule) / Salle des sports (École)	3
Montag / Lundi	19.00 - 20.00	Body-Shape	Sportsaal (Vorschule) / Salle des sports (École préscolaire)	10
Montag / Lundi	18.30 - 20.00	Yoga	Kulturzentrum Helmdingen / Centre culturel Helmdange	8
Montag / Lundi + Dienstag / Mardiw	19.30 - 21.30	Strécken „Ganz einfach“ / Tricoter « Très facile »	Versammlungsgebäude Blascheid / Bâtiment polyvalent Blaschette („Veräinsbau“)	11
Mittwoch / Mercredi	09.30 - 11.00	Yoga	Kulturzentrum Helmdingen / Centre culturel Helmdange	8
Mittwoch / Mercredi	19.30 - 21.00	Let's Dance	Kulturzentrum Helmdingen / Centre culturel Helmdange	9
Donnerstag / Jeudi	09.00 - 10.00	Fatburner	Kulturzentrum Helmdingen / Centre culturel Helmdange	6
Donnerstag / Jeudi	10.00 - 11.00	Body Control	Kulturzentrum Helmdingen / Centre culturel Helmdange	5



ADRESSEN DER GEBÄUDE ADRESSES DES BATIMENTS:

- **Sportsaal (Vorschule) / Hall sportif (École préscolaire) :**
10, rue J.-P. Glaesener, L-7358 Lorentzweiler
- **Kulturzentrum Helmdingen / Centre culturel Helmdange :**
120, route de Luxembourg, L-7373 Helmdange
- **Versammlungsgebäude Blascheid / Bâtiment polyvalent Blaschette :**
10A, rue de Fischbach, L-7391 Blaschette
- **Festsaal Lorentzweiler / Salle des fêtes Lorentzweiler :**
1, place Ferd. Dostert, L-7373 Lorentzweiler
- **Sportsaal (Schule) / Hall sportif (École) :**
2, rue J.-P. Glaesener, L-7358 Lorentzweiler

Hast Du Lust neue Freunde kennen zu lernen?
Mit Ihnen Turnübungen zu machen? Und dann auch
noch mit Ihnen zu spielen? Dann komm mit Mama
(oder Papa, Oma, usw.) zum

BABYTURNEN IM ALTER VON 2 BIS 5 JAHREN

WANN: Ab dem 28. September 2020,
immer montags von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

WO: Im Sportsaal der Schule in
Lorentzweiler

Jährliche Teilnahmegebühr: 100 €

Sie können sich während der ersten Stunde bei
der Kursleiterin, Frau Romy KASEL
einschreiben.

Für weitere Informationen: Tel. 691 889 056



*As-tu envie de rencontrer de nouveaux
amis, de faire de la gymnastique et
de jouer avec eux ? Alors viens avec
maman (ou papa, mamie, etc.) à la*

GYMNASTIQUE POUR BEBES DE 2 A 5 ANS

QUAND: à partir du 28 septembre 2020
tous les lundis de 10.00 à 11.30 heures

OÙ: à la salle des sports de l'école
à Lorentzweiler

Cotisation annuelle : 100 €

Inscrivez-vous lors du premier cours
auprès de la monitrice Madame Romy
KASEL.

**Pour d'autres informations:
Tél. 691 889 056**



BODY CONTROL

Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur. Durch das Kombinieren verschiedener Übungen aus dem Pilates und Faszientraining, wird der Körper einheitlich gekräftigt und auf die Anforderungen des Alltags vorbereitet. Alle Übungen werden langsam und fließend ausgeführt, unter Berücksichtigung des Atemrhythmus.

WANN: Ab dem 28. September 2020.

• **Montags von 09.00 bis 10.00 (ausserhalb der Schulferien)**

WO: In der Turnhalle der Schule in Lorentzweiler

• **Donnerstags von 10.00 bis 11.00 (ausserhalb der Schulferien)**

WO: im Kulturzentrum in Helmdingen.

Jährliche Teilnahmegebühr: 120 €

Für weitere Informationen: Tel. 691 889 056



BODY CONTROL

Entraînement du corps entier pour renforcer et rééquilibrer les muscles, principalement l'abdomen du plancher pelvien, les abdominaux et les muscles du dos. En combinant divers éléments du Pilates et des Fascias, le corps est uniformément renforcé et préparé aux besoins de la vie quotidienne. Tous les mouvements seront exécutés de façon douce et fluide, en tenant compte du rythme de la respiration.

QUAND: A partir du 28 septembre 2020

• **Lundi matin de 09.00 à 10.00 heures (sauf vacances scolaires)**

OÙ: à la salle de sports de l'école de Lorentzweiler

• **Jeudi matin de 10.00 à 11.00 heures (sauf vacances scolaires)**

OÙ: au centre culturel à Helmdange

Cotisation annuelle: 120 €

Pour d'autres informations : tél. 691 889 056

W Intenses Fitnesstraining mit dem Ziel viele Kalorien zu verbrennen und die aerobe Ausdauer zu verbessern. Nach einem Aufwärmtraining, einem 5 minutigem Kardiotraining und verschiedenen Kraftübungen werden Sie eine Verbesserung Ihrer körperlichen Verfassung, Ihrer Koordination und Ihres allgemeinen Wohlbefindens verspüren.

Bauch, Beine, Po Ihr ganzer Körper wird zusätzlich mit verschiedenen Hilfsmitteln trainiert. (Gewichte, Gummibänder, usw.)

FATBURNER

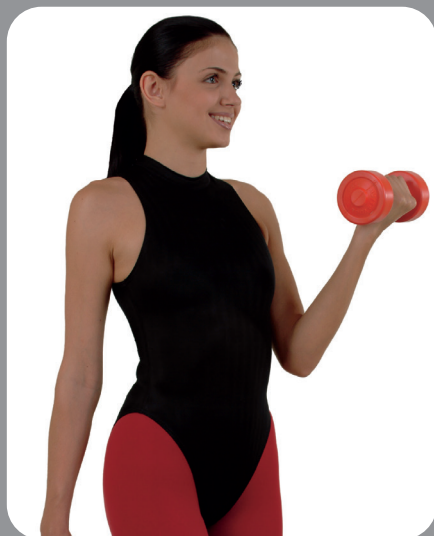
WANN: Ab dem 1. Oktober 2020

• **Donnerstags von 09.00-10.00**

WO: Im Kulturzentrum in Helmdingen.

Jährliche Teilnahmegebühr: 120 €

Für weitere Informationen: Tel. 691 889 056



W *Brûler beaucoup de calories en développant l'endurance cardiovasculaire. Grâce à l'échauffement suivi de 5 minutes CARDIO et des exercices de renforcement musculaire, vous constaterez l'amélioration de votre condition physique, votre coordination et votre bien-être général.*

Le dos, les abdominaux, les fesses... tout votre corps sera entraîné séparément en utilisant différents outils (élastiques, haltères, etc.)

De la bonne musique pour accompagner le tout et c'est parti ! Nous pouvons commencer à nous amuser

FATBURNER

QUAND : A partir du 1. octobre 2020.

• **Jeudi matin de 09.00 à 10.00**

OÙ: Au Centre culturel à Helmdange.

Cotisation annuelle : 120 €

Pour d'autres informations:

Tél. 691 889 056



YOGA-KURS

Yoga fördert die Beweglichkeit, die Flexibilität, das Gleichgewicht und die Entspannung des Körpers und des Geistes. Es verhilft zu einer besseren Gesundheit und einer größeren inneren Stabilität und es hilft uns den Schwierigkeiten des alltäglichen Lebens besser entgegen zu treten.

Die Kurse richten sich an alle, mit oder ohne Vorkenntnisse, unabhängig von Alter, Größe, Gewicht, Beweglichkeit oder Glauben. Man kann zu jedem Zeitpunkt seines Lebens damit anfangen. Seien Sie herzlich willkommen.

(Der Kurs wird in Französisch abgehalten)

WANN: Ab dem 28. September 2020, immer montags von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr und immer mittwochs von 09.30 Uhr bis 11.00 Uhr.

WO: Im Kulturzentrum in Helmdingen

**Teilnahmegebühr : 240 €/ Jahr;
80 € / Trimester**

Sie können sich während der ersten Yogastunde bei der Kursleiterin Frau Manon BERGERON einschreiben.

**Für weitere Informationen: Tel. 661 269 376,
E-mail: info@yogasantoshalu**



COURS DE YOGA

Le yoga favorise la mobilité, la souplesse, l'équilibre et la détente, du corps et de l'esprit. Il procure une meilleure santé et une plus grande stabilité intérieure, et nous aide à mieux faire face aux difficultés de la vie courante.

Les cours s'adressent à tous, avec ou sans connaissances préalables, peu importe l'âge, la taille, le poids, la souplesse, les croyances. On peut commencer à tout moment de sa vie. Vous êtes les bienvenus.

(Le cours sera donné en français)

QUAND : à partir du 28 septembre 2020, tous les lundis de 18.30 à 20.00 heures et tous les mercredis de 09.30 à 11.00 heures.

OÙ: Au centre culturel à Helmdange

Cotisation : 240 € / année; 80 € / trimestre

Inscrivez-vous lors du premier cours auprès de la monitrice
Madame Manon BERGERON

Pour d'autres informations :

Tél. 661 269 376 • E-mail: info@yogasantoshalu

LET'S DANCE

Tanzen bringt Frische und Schwung und macht viel Spaß.

Konzentration und Merkfähigkeit werden gefördert und Glücksgefühle aktiviert.

Man kann jederzeit ohne Partner einsteigen, neue Tänzer/innen werden gleich integriert.

Neue Multikulti Tänze und Tänze von Hawai werden in das Programm eingefügt.

WANN: Ab dem 7. Oktober 2020, immer mittwochs von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr, außer in den Schulferien

WO: Im Kulturzentrum in Helmdingen

Jährliche Teilnahmegebühr:

120 €, 1. Kurs umsonst

Kursleiterin: Frau Josée WEIS

Für weitere Informationen:

Tel. 33 80 64 oder 621 306 239

LET'S DANCE

La danse procure beaucoup de joie à chaque participant.

Elle améliore la concentration, favorise la bonne humeur et aide à nouer de nouveaux contacts au sein du groupe.

Chacun est bienvenu, jeune ou moins jeune, avec ou sans partenaire.

De nouvelles danses Multikulti et des danses de Hawai seront reprises dans le programme.

QUAND : à partir du 7 octobre 2020, tous les mercredis de 19.30 à 21.00 heures, sauf pendant les vacances scolaires

OÙ: Au centre culturel à Helmdange

Cotisation annuelle : 120 €, 1er cours gratuit

Monitrice: Madame Josée WEIS

Pour d'autres informations : Tél. 33 80 64 ou 621 306 239



BODY-SHAPE

Um dein Wohlbefinden und dein Körpergefühl zu stärken, ist der Body-Shape der richtige Kurs für dich.

Nach einem leichten Aufwärmprogramm, kräftigen wir die Gesamtmuskulatur zum Rhythmus der Musik und mit Hilfe von Geräten, wie der Flexi-Bar, dem Softball, dem Easy Bar oder dem Tube; das Ganze gefolgt von einem Stretching um unsere Beweglichkeit zu verbessern.



WANN: Ab dem 28. September 2020, immer montags von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr

WO: Im Sportsaal der Vorschule in Lorentzweiler

WER: Frau Kiesgen-Hoffmann

Jährliche Teilnahmegebühr: 120 €

Informationen, Kennenlernen und Einschreibungen werden im Kurs selbst vorgenommen.

Zum Mitmachen, bitte feste Hallenturnschuhe anziehen.

BODY-SHAPE

Pour améliorer ton bien-être, le cours du body-shape est un des meilleurs cours pour y arriver.

Après un petit échauffement, nous allons raffermir notre musculature au son de la musique et à l'aide des ustensiles, comme le Flexi-Bar, le Softball, l'Easy Bar et le Tube; le tout suivi d'un stretching pour améliorer notre mobilité.

QUAND : A partir du 28 septembre 2020, tous les lundis de 19.00 à 20.00 heures

OÙ: à la salle des sports de l'école préscolaire à Lorentzweiler

QUI : Madame Kiesgen-Hoffmann

Cotisation annuelle: 120 €

S'informer, se familiariser et s'inscrire, tout cela se fait directement au cours.

Pour participer, veuillez svp. mettre des chaussures de sports.

STRECKEN „GANZ EINFACH“

Hutt Dir Loscht strécken ze léieren? Oder

Dir kënt scho strécken awer Dir hutt Problemer fir Anleitungen ze liesen an Dir wëllt nei Technike léieren?

Dat maache mir „ganz einfach“ zu Blaschent am Stréckcours.

Do gi Strëmp vun uewe rof oder vun der Spëtz erop gestréckt, verschidde Feeschten (Bummerang a Käppchenfeescht oder verstärkte Feescht) geléiert a verschidde Spëtzen.

Mir strécke schéi Pulloveren an engem Stéck an ouni Nout vun uewe no ënnen, a natiirlech wonnerschéi Stolen, flott Mutzen, a villes méi.

Mir sin eng dynamesch flott Equipe a freeën eis op jiddereen dee Loscht huet dëse schéinen Hobby mat eis ze deelen.

WÉINI: Ab dem 21. September 2020,
ëmmer Méindes oder Dënschdes vun 19.30 Auer bis 21.30 Auer

WOU: Zu Blaschent am Veräinsbau

Jährlech Cotisatioun: 120 €

WEEN: Madame Nadia BACK-WEBER



TRICOTER TRES FACILE

Vous voulez apprendre à tricoter ou vous savez déjà tricoter, mais vous avez encore des difficultés pour lire des instructions et vous voulez maîtriser de nouvelles méthodes ?

Nous l'apprenons de manière facile à Blaschette dans notre cours à tricoter.

On tricote des chaussettes du haut en bas et de la pointe jusqu'en haut. On apprend différents talons et pointes.

De même nous confectionnons de beaux pullovers à tricoter en continu sans avoir besoin de coudre et naturellement de superbes écharpes, jolis bonnets, etc.

QUAND : à partir du 21 septembre 2020, les lundis ou mardis de 19.30 hrs à 21.30 hrs

OÙ: à Blaschette au Veräinsbau

Cotisation annuelle: 120 €

QUI : Madame Nadia BACK-WEBER

SPRACHKURSE

So wie letztes Jahr werden auch dieses Jahr wieder die Sprachkurse zusammen mit den Gemeindeverwaltungen aus Walferdingen, Steinsel, Lintgen und Mersch organisiert.

Angeboten werden Intensivkurse und Wochenkurse in den Sprachen Luxemburgisch, Französisch, Deutsch, Englisch, Spanisch, Italienisch und Portugiesisch.

Bis zum 18.12.2020 werden die Kurse online abgehalten.

Anfang der Kurse: 05.10.2020

Einschreibungen per Email: coursdelangues@walfer.lu

Zahlung per Banküberweisung

Informationen: Frau Monica Contreras Tel: 33 01 44 206

Herr Kevin ALMEIDA Tel: 33 01 44 207

www.walfer.lu/enseignement/cours-de-langue



SPRACHKURSE

Comme l'année précédente, les cours de langues seront organisés en collaboration avec les communes de Walferdange, Steinsel, Lintgen et Mersch.

Des cours intensifs et des cours hebdomadaires en luxembourgeois, français, allemand, anglais, espagnol, italien et portugais seront offerts.

Les cours sont assurés en ligne jusqu'au 18.12.2020

Début des cours : 05.10.2020

Inscription par Email: coursdelangues@walfer.lu

Paiement par virement bancaire

Informations et renseignements :

Madame Monica Contreras Tél. 33 01 44 206

Monsieur Kevin ALMEIDA Tél. 33 01 44 207

www.walfer.lu/enseignement/cours-de-langue





KURSE / COURS CLUB UELZECHTDALL

Zusätzlich zu den Gemeindekursen bietet der Club Uelzechtdall eine Reihe von Kursen für Personen ab 50 Jahren an:

A côté des cours offerts par la commune, le Club Uelzechtdall offre une multitude de cours pour personnes âgées de 50 ans et plus:

Aquagym in Mersch, Stricken ist inn!!!, Acrylkursus/Cours d'acrylique, Tanz und Bewegung, Yoga, Gym douce-Globales Aktiv-Stretching, Fitnesstraining, Recabic, Pilates-Gleichgewicht und Muskelstärkung, TRX „entraînement par suspension de poids de corps“, Sitzturnen in Bissen und Lintgen, Self Defense, Es wird wieder genäht!, Keramikkurs, Uelzechtdall-Chouer, It's tea time.

Für alle Aktivitäten des Club Uelzechtdall laufen die Einschreibungen unter der Nummer 26 33 64-1.

Pour tous les cours du Club Uelzechtdall, les inscriptions se font par téléphone au numéro 26 33 64-1.

WWW.CUD.LU



FORMULAIRE D'INSCRIPTION / EINSCHREIBEFORMULAR

Cours/Kurse- 2020/2021 - Commune de/ Gemeinde Lorentzweiler

Je soussigné(e)/Ich Unterzeichnete(r)

Nom et Prénom/Name und Vorname

Rue et N°/ Strasse und Nummer

Code postal et localité/Postleitzahl und Ort:

Téléphone/Telefon :

désire inscrire/möchte anmelden ☐ ma fille / meine Tochter ☐ mon fils / meinen Sohn
☐ moi-même / mich selbst

Nom et Prénom/Name und Vorname:

Lieu et date de naissance/ Geburtsdatum und -ort:

Au(x) cour(s) suivant(s)/ für folgende(n) Kurs(e):

- | | |
|--|---|
| <input type="radio"/> Cours de gymnastique pour bébés / Babyturnen | 100.-€/année (Jahr) |
| <input type="radio"/> Cours de gymnastique pour adultes / Erwachsenengymnastik
(Bodycontrol, Fatburner, Body-shape) | 120.-€/année (Jahr) |
| <input type="radio"/> Cours de yoga/Yogakurs | 80.-€/trimestre (Trimester) ou/oder 240.-€/année (Jahr) |
| <input type="radio"/> Cours de danse pour adultes / Tanzkurs für Erwachsene | 120.-€/année (Jahr) |
| <input type="radio"/> Cours de fitness pour adultes / Fitnesskurs für Erwachsene | 120.-€/année (Jahr) |
| <input type="radio"/> Cours de tricotage / Strickkurs | 120.-€/année (Jahr) |

Fiche à remettre au plus tard au 3^{ème} cours de la saison auprès du moniteur/ de la monitrice de votre cours, daté, signé et précédé de la mention: Lu et approuvé.

Diesen Anmeldezettel bitte bis spätestens am 3. Kurs der Saison beim/bei der Kursleiter(in) abgeben, dies bitte datiert, unterschrieben und mit folgendem handschriftlichem Vermerk: Gelesen und angenommen.

....., le/den, Signature/Unterschrift

Je déclare être d'accord que mes données ci-dessus soient enregistrées pour l'organisation des cours de la Commune de Lorentzweiler ainsi que l'organisation des cours futurs.

Ich bin damit einverstanden dass vorgenannten Daten zum Zweck der Organisation der Kurse der Gemeinde Lorentzweiler sowie der Organisation künftiger Kurse gespeichert werden.

....., le/den, Signature/Unterschrift

n.b. Aucun paiement ne sera restitué en cas de non-participation aux cours.

p.s. Keine Rückerstattung der Kosten im Falle von Nichtteilnahme an den Kursen.

COURS KURSE 2020/2021



Administration communale de
Lorentzweiler