

Attention Achtung



Le paiement des cours devra se faire par virement bancaire. Veuillez préciser le(s) code(s) du/des cours et le(s) prénom(s), nom(s) du/des participant(s). Aucun paiement en espèces au bureau de l'administration communale n'est accepté.

Die Kurse müssen mit Banküberweisung bezahlt werden. Wir bitten Sie den/die Code(s) des/der Kurse(s) sowie den/die Namen von der/den teilnehmenden Person(nen) anzugeben. Es wird keine Zahlung am Schalter der Gemeinde entgegengenommen.

CCPLLULL
LU54 1111 0095 1610 0000

BCEELULL
LU21 0019 1001 0270 9000

CCRALULL
LU93 0090 0000 0311 2513

BILLLULL
LU26 0025 1015 5110 0000

BGLLULL
LU50 0030 1388 0330 0000

Pour des renseignements supplémentaires, veuillez contacter l'Administration Communale au numéro de téléphone suivant :
T. 35 01 13 - 283.
T. 35 01 13 - 284.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Gemeindeverwaltung unter der Telefonnummer:
T. 35 01 13 - 283.
T. 35 01 13 - 284.

FR

Les inscriptions pour les cours de sports 2023/2024 se font via notre site internet : www.schuttrange.lu/enseignement/cours-sportifs

Lors de votre inscription, veuillez joindre la quittance de paiement des frais de participation.

DE

Anmeldungen für die Sportkurse 2023/2024 erfolgen über unsere Homepage: www.schuttrange.lu/enseignement/cours-sportifs

Bei Ihrer Einschreibung bitten wir Sie zudem den Zahlungsbeleg der Bank beizufügen.



FR

Protection des données à caractère personnel :

Le formulaire que vous allez nous soumettre dans le cadre de votre demande contient des informations à caractère personnel. Elles sont nécessaires au traitement de la demande par les services de l'administration communale de Schuttrange et, le cas échéant, par ses sous-traitants. Ces informations seront enregistrées dans notre système d'information dans le cadre du traitement de la gestion des demandes. Elles seront traitées et archivées pendant la période nécessaire à l'exécution de nos obligations, et ce conformément au règlement général sur la protection des données (RGPD). En cas de question au sujet du traitement des données personnelles, vous pouvez contacter le délégué à la protection des données (DPD) à l'adresse DPO@schuttrange.lu.

DE

Persönlicher Datenschutz:

Das Formular, das Sie uns im Rahmen Ihrer Anfrage unterbreiten, enthält persönliche Informationen. Diese sind nötig für das Bearbeiten der Anfrage durch die Ämter der Gemeindeverwaltung von Schuttrange und, wie in diesem Fall, durch die Zulieferer. Diese Informationen werden in unserem Informationssystem im Rahmen der Bearbeitung der Verwaltung von Anfragen gespeichert. Sie werden während des nötigen Zeitraums zur Ausführung unserer Pflicht bearbeitet und archiviert und dies entsprechend den allgemeinen Regeln zum Datenschutz (RGPD). Bei Fragen bezüglich des Bearbeitens persönlicher Daten wenden Sie sich bitte an den Datenschutzbeauftragten (DPD) unter folgender Adresse : DPO@schuttrange.lu.

Schëtter beweegt sech!

2023/2024

FR

Faites quelque chose aujourd'hui pour lequel votre futur vous remerciera.

Veuillez trouver les **informations concernant l'inscription** à l'intérieur de ce dépliant. La priorité est accordée aux habitants de la commune de Schuttrange. Veuillez noter qu'aucun remboursement ne sera effectué et que vous participerez aux cours à **votre propre responsabilité**.

DE

Tu heute etwas, für das dir dein zukünftiges Ich danken wird.

Informations betreffend der Einschreibung finden Sie auf der Innenseite dieses Flyers. Die Einwohner der Gemeinde Schüttringen haben bei der Einschreibung Vorrang. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass keine Rückzahlung erstattet wird und dass die Beteiligung an den Kursen **auf eigene Verantwortung** erfolgt.

Turnen fir Dammen an Hären

Les exercices de ce cours sont exécutés de façon très douce et sont de ce fait à la portée de tout le monde.

Die Übungen dieses Kurses werden auf ruhige Art und Weise durchgeführt und sind daher für jeden geeignet.



Instructeur / Kursleiter
M. Avdulah Ceman

Début / Anfang
Mardi / Dienstag, 03.10.2023

Horaire des cours / Kurstermine
Mardi / Dienstag Code : Turnen
09:00 - 10:30

Cours hebdomadaires / Wöchentliche Kurse
Pas de cours pendant les vacances scolaires / Kein Kurs in den Schulferien

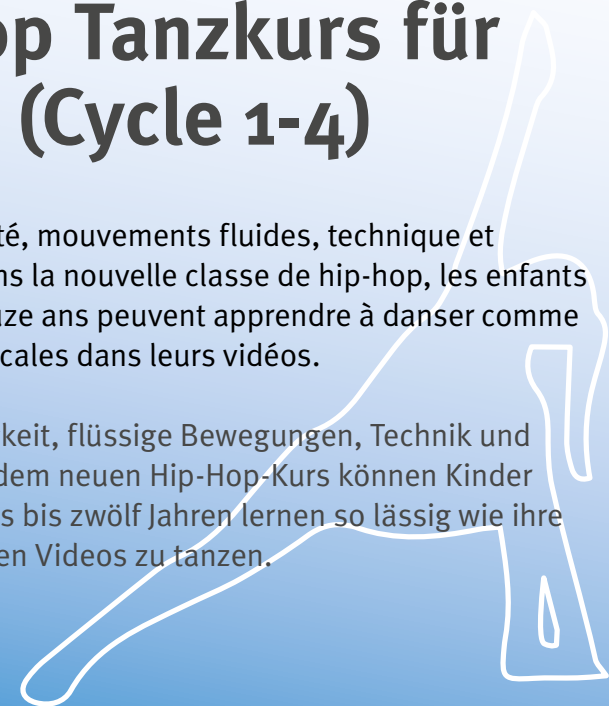
Lieu / Ort
Hall Sportif I,
Munsbach campus « an der Dällt »

Frais d'inscription / Gebühr
100 € par année / pro Jahr

Cours de danse hip-hop pour enfants (Cycle 1-4) Hip-Hop Tanzkurs für Kinder (Cycle 1-4)

Hip-hop – légèreté, mouvements fluides, technique et coordination. Dans la nouvelle classe de hip-hop, les enfants âgés de six à douze ans peuvent apprendre à danser comme leurs idoles musicales dans leurs vidéos.

Hip-Hop – Lässigkeit, flüssige Bewegungen, Technik und Koordination. In dem neuen Hip-Hop-Kurs können Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren lernen so lässig wie ihre Musikidole in ihren Videos zu tanzen.



Instructeur / Kursleiter
Mme Ania Nagowska

Début / Anfang
Mercredi / Mittwoch 04.10.2023

Horaire des cours / Kurstermine
Mercredi / Mittwoch
Code : HipHop1 (Cycle 1&2)
16:15 - 17:15
Code : HipHop2 (Cycle 3&4)
17:15 - 18:15

Cours hebdomadaires. / Wöchentliche Kurse.

Pas de cours pendant les vacances scolaires. / Kein Kurs in den Schulferien.

Lieu / Ort
Hall Sportif I (Salle Fitness),
Munsbach campus « an der Dällt »

Frais d'inscription / Gebühr
25 € par année / pro Jahr

Yoga

Le yoga proposé dans les pays occidentaux est une discipline d'harmonisation et de développement des facultés psychologiques (concentration, sérénité) et corporelles (puissance et souplesse) poussés à leur perfection.

Yogaübungen verfolgen heutzutage einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. Sie kombinieren Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen. Die Ausübung soll das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Atem verbessern.



Instructeurs / Kursleiter
M. Klaus Norbert Berthold

Début / Anfang
Mardi / Dienstag, 03.10.2023

Horaire des cours / Kurstermine
Mardi / Dienstag Code : YOGA1
16:15 - 17:45
Code : YOGA2
18:00 - 19:30
Code : YOGA3
20:00 - 21:30

Cours hebdomadaires / Wöchentliche Kurse
Pas de cours pendant les vacances scolaires / Kein Kurs in den Schulferien

Lieu / Ort
Galerie - Campus an der Dällt
185 rue Principale L-5366 Munsbach

Frais d'inscription / Gebühr
200 € par année / pro Jahr

Health and Shape

Ce cours offre un moyen sûr pour se muscler, entretenir sa condition et brûler des calories. Cette séance mise sur la force et le dynamisme avec un entraînement intensif des abdominaux, des dorsaux, ainsi que des muscles des bras et des jambes.

Dieser Kurs bietet einen sicheren Ansatz um die Muskeln zu stärken, die Kondition zu trainieren, sowie Fett zu verbrennen. Der Kurs ist aufgebaut auf Kraft und Dynamik mit einem intensiven Training der Bauch-, Rücken-, sowie der Arm- und Beinmuskulatur.



Instructeur / Kursleiter
M. Christophe Kroockmann

Début / Anfang
Jeudi/Donnerstag, 05.10.2023

Horaire des cours / Kurstermine
Jeudi/Donnerstag Code : Health
19:00 - 20:00

Cours hebdomadaires / Wöchentliche Kurse
Pas de cours pendant les vacances scolaires / Kein Kurs in den Schulferien

Lieu / Ort
Hall Sportif I,
Munsbach campus « an der Dällt »

Frais d'inscription / Gebühr
100 € par année / pro Jahr

Cours de danse Tanzkurs

La musique et le rythme nous entraînent naturellement à la danse, cette expression qui fait du bien au corps, à l'esprit et à l'âme. Explorer différentes formes de danse à travers des enchaînements de pas et de mouvements adaptés favorise la condition physique et mentale. La danse inspire et touche les individus de tous âges.

Êtes-vous à la recherche d'une nouvelle passion ou d'un passe-temps ? Dans ce cas, notre cours de danse vous propose une variété captivante. Les danses en groupe sont une source de joie incontestable. Des danses en ligne aux danses en cercle, en passant par les danses sociales, telles que le cha-cha-cha, la valse, la rumba, le tango, la samba, le fox-trot, et bien d'autres, vous sont proposées dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Aucune expérience préalable ni partenaire n'est nécessaire ; il vous suffit de vous dépenser tout en vous amusant.

Musik und Rhythmus animieren uns zum Tanzen. Tanzen ist gut für Körper, Geist und Seele. Das Erlernen unterschiedlicher Tanzformen mit entsprechenden Schritt- und Figurenfolgen fördert die körperliche und geistige Fitness. Tanzen begeistert Menschen in jedem Alter. Suchen Sie eine neue Freizeitbeschäftigung oder ein neues Hobby? Dann bietet Ihnen unser Tanzkurs ein abwechslungsreiches Angebot. Tanzen in der Gruppe macht Spaß. In froher Gemeinschaft werden Line Dances, Kreistänze, Gesellschaftstänze in geselliger Form, Cha-Cha-Cha, Walzer, Rumba, Tango, Samba, Fox-Trott und vieles mehr angeboten. Dazu benötigen Sie keine Vorkenntnisse und keinen Partner, nur Freude an Bewegung und Spaß.



#schetterbeweegtsech

Instructeur / Kursleiter
M. Avdulah Ceman

Début / Anfang
Lundi / Montag, 02.10.2023

Horaire des cours / Kurstermine
Lundi / Montag Code : danse
17:00 - 18:30

Cours hebdomadaires. / Wöchentliche Kurse.

Pas de cours pendant les vacances scolaires. / Kein Kurs in den Schulferien.

Lieu / Ort
Hall Sportif I (Salle Fitness),
Munsbach campus « an der Dällt »

Frais d'inscription / Gebühr
100 € par année / pro Jahr