

Schëtter beweegt sech! 2025/2026

Schuttrange en forme ! • Stay fit in Schuttrange!





Schëtter beweegt sech!

LU D'Gemeng Schëtter bitt eng grouss Auswiel u sportlechen Aktivitéite fir all Alter an Niveau un, fir jidderengem d'Méiglechkeet ze ginn, eng passend Sportaart ze fannen a sech fit ze halen. An dësem Depliant fannt Dir all wichteg Detailer zur Aschreiwung fir d'Saison 2025/2026.

Mir wëllen lech drop opmierksam maachen, datt keng Remboursement méiglech sinn an datt d'Participatioun un de Coursen ënner Är Verantwortung fält.

Ab dem 1. September kënnt Dir lech iwwert eis Websäit fir d'Sportcoursen 2025/2026 aschreiwen:

FR Dans le but d'encourager la pratique régulière d'une activité physique, la commune de Schuttrange propose un large choix d'activités sportives adaptées à tous les âges et niveaux, permettant à chacun de choisir celle qui lui convient. À l'intérieur de ce dépliant, vous trouverez toutes les informations concernant l'inscription pour la saison 2025/2026.

Merci de noter qu'aucun remboursement ne sera possible et que la participation aux cours se fait sous votre responsabilité.

À partir du 1 septembre, vous pouvez vous inscrire aux cours de sport 2025/2026 via notre site internet :

EN In order to encourage regular physical activity, the commune of Schuttrange offers a wide range of sports activities suitable for all ages and levels, allowing everyone to choose the one that suits them best. Inside this brochure, you will find all the information regarding registration for the 2025/2026 season.

Please note that no refunds will be possible and that participation in the courses is at your own risk.

From September 1st, you can register for the 2025/2026 sports courses via our website:



**[www.schuttrange.lu/
inscriptions-en-ligne](http://www.schuttrange.lu/inscriptions-en-ligne)**



Yoga

📍 **Galerie • Campus an der Dällt**

LU De Yoga, wéi en an de westleche Länner ugebuede gëtt, ass eng Disziplin, déi Kierper, Séil a Geescht an Aklang bréngt. Den Training kombinéiert Entspannungs-, Otem- souwéi Meditatiounsübungen a fërdert dobäi Konzentratioun, Rou a Geloosenseet.

FR Le yoga, tel qu'il est pratiqué dans les pays occidentaux, est une discipline visant à harmoniser le corps, l'âme et l'esprit. L'entraînement combine des exercices de relaxation, de respiration et de méditation, tout en favorisant la concentration, le calme et la sérénité.

EN Yoga, as it is practiced in Western countries, is a discipline that aims to harmonize the body, soul, and mind. The practice combines relaxation techniques, breathing exercises, and meditation to enhance concentration, inner calm, and serenity.

Yoga 1, 2 & 3

30.09.2025

- 14.07.2026

Yoga 4 & 5

02.10.2025

- 09.07.2026



Trainer / Instructeur / Instructor

Maura Pianaro



Umeldungsfrais / Frais d'inscription / Registration fee

200€



Horaire vun de Coursen / Horaire des cours / Course schedule

Code Yoga 1: Dë / Ma / Tu • 16:15 – 17:45

Code Yoga 2: Dë / Ma / Tu • 18:00 – 19:30

Code Yoga 3: Dë / Ma / Tu • 20:00 – 21:30

Code Yoga 4: Do / Je / Th • 09:00 – 10:30

Code Yoga 5: Do / Je / Th • 10:30 – 12:00

Wéchentlech Coursen / Cours hebdomadaires / Weekly courses • Keng Coursë während de Schoulvakanzen / Pas de cours pendant les vacances scolaires / No classes during school holidays



Health and Shape

📍 Hall des Sports 1 • Campus an der Dällt

LU Dëse Cours bitt e sécheren an effikassen Usaz, fir d'Muskelen ze stäerken, d'Konditioun ze verbesseren a Fett ze verbrennen. De Programm baséiert op Kraaft an Dynamik a konzentréiert sech op en intensiven Training vun de Bauch-, Réck-, Aarm- a Beemuskelen.

FR Ce cours propose une approche sûre et efficace pour renforcer les muscles, améliorer la condition physique et brûler des graisses. L'entraînement, axé sur la force et la dynamique, cible de manière intensive les muscles des abdominaux, du dos, des bras et des jambes.

EN This class provides a safe and effective way to build muscle strength, improve physical fitness, and burn fat. The training focuses on strength and dynamic movement, with an intensive workout targeting the abdominal, back, arm, and leg muscles.

**02.10.2025
- 09.07.2026**



Trainer / Instructeur / Instructor
Christophe Kroockmann



Umeldungsfraisen / Frais d'inscription / Registration fee
100€



Horaire vun de Coursen / Horaire des cours / Course schedule
Code Health: Do / Je / Th • 19:00 – 20:00

Wéchentlech Coursen / Cours hebdomadaires / Weekly courses • Keng Coursë während de Schoul-vakanzen / Pas de cours pendant les vacances scolaires / No classes during school holidays



Tango Argentino

📍 Hall des Sports 1 • Fitness Sall • Campus an der Dällt

LU Tango ass en eleganten Danzstil, deem d'Gläichgewicht, d'Koordinatioun an d'Fitness fërdert. En dréit och dozou bäi, déi kognitiv Fäegkeeten, d'sozial Interaktioun souwéi dat emotionaalt Wuelbefannen ze stäerken. Dëse Cours eegent sech fir passionéiert Dänzer an Ufänger.

FR Le tango est une danse élégante qui améliore l'équilibre, la coordination et la condition physique. Elle contribue également à renforcer les capacités cognitives, les interactions sociales ainsi que le bien-être émotionnel. Ce cours s'adresse autant aux danseurs passionnés qu'aux débutants.

EN Tango is an elegant dance that enhances balance, coordination and physical fitness. It also helps strengthen cognitive abilities, social interaction and emotional well-being. This class is suitable for both passionate dancers and beginners.

**01.10.2025
- 15.07.2026**



Trainer / Instructeur / Instructor

Michèle Diederich, Gabriel Neumann



Umeldungsfraisen / Frais d'inscription / Registration fee

100€



Horaire vun de Coursen / Horaire des cours / Course schedule

Code Tango 1: Më / Me / We • 18:30 – 20:00

(Ufängercours / Cours pour débutants / Beginner class)

Code Tango 2: Më / Me / We • 20:15 – 21:45

(Cours fir Fortgeschrittener / Cours avancé / Advanced class)

Wéchentlech Coursen / Cours hebdomadaires / Weekly courses • Keng Coursë während de Schoulvakanzen / Pas de cours pendant les vacances scolaires / No classes during school holidays



Danzcours

📍 Hall des Sports 1 • Fitness Sall • Campus an der Dällt

LU Dëse Cours bitt de Participanten d'Méiglechkeet verschidden Dänz kennenzelëieren: Cha-Cha-Cha, Walzer, Rumba, Tango, Foxtrott a villes méi. Éischt Danzerfahrungen oder en Danzpartner si fir d'Umeldung net erfuerderlech.

FR Ce cours offre aux participants l'occasion de découvrir plusieurs danses variées : Cha-Cha-Cha, Valse, Rumba, Tango, Foxtrot, et bien d'autres. Aucune expérience en danse ni partenaire ne sont nécessaires pour s'inscrire.

EN This class gives participants the opportunity to explore a variety of dances, including Cha-Cha-Cha, Waltz, Rumba, Tango, Foxtrot, and many more. No dance experience or partner is required to enroll.

**22.09.2025
- 13.07.2026**



Trainer / Instructeur / Instructor
Avdulah Ceman



Umeldungsfraisen / Frais d'inscription / Registration fee
100€



Horaire vun de Coursen / Horaire des cours / Course schedule
Code Danse: Mé / Lu / Mo • 17:30 – 19:00

Wéchentlech Coursen / Cours hebdomadaires / Weekly courses • Keng Coursë während de Schoul-vakanzen / Pas de cours pendant les vacances scolaires / No classes during school holidays



Turne fir Dammen an Hären

📍 Hall des Sports 1 • Campus an der Dällt

LU D'Turnübungen an
dësem Cours ginn op
eng douce Manéier
duerchgefëiert a
kommen deemno fir
jiddereen a Fro.

FR Les exercices de
gymnastique dans ce
cours sont réalisés de
manière douce, ce qui
les rend accessibles à
tous.

EN The gymnastics
exercises in this class
are carried out gently
and are therefore
suitable for everyone.

**23.09.2025
- 14.07.2026**



Trainer / Instructeur / Instructor
Avdulah Ceman



**Umeldungsfrais / Frais
d'inscription / Registration fee**
100€



**Horaire vun de Coursen / Horaire
des cours / Course schedule**
Code Turnen: Dë / Ma / Tu • 09:00 – 10:30

*Wéchentlech Coursen / Cours hebdomadaires /
Weekly courses • Keng Coursë während de Schoul-
vakanzen / Pas de cours pendant les vacances
scolaires / No classes during school holidays*



Hip-Hop-Danzcours (Cycle 1-4)

📍 Hall des Sports 1 • Fitness Hall • Campus an der Dällt

LU Kanner am
Alter vu 6 bis 12 Joer
kënnen am Hip-Hop-
Cours déi selwecht
Choreographië wéi
hir Idoler danzen an
dobäi hir Techniken
a Koordination
verbesseren.

FR Le cours de
hip-hop permet aux
enfants de 6 à 12
ans d'apprendre les
chorégraphies de
leurs idoles tout en
développant leur
technique et leur
coordination.

EN The hip-hop class
gives children aged
6 to 12 the chance
to learn the same
choreography as their
idols while improving
their technique and
coordination.

**24.09.2025
- 15.07.2026**



Trainer / Instructeur / Instructor
Ania Nagowska



**Umeldungsfrais / Frais
d'inscription / Registration fee**
25€



**Horaire vun de Coursen / Horaire
des cours / Course schedule**
Code Hiphop 1: Më / Me / We • 16:15 – 17:15
(Hip Hop 4 Kids Cycles 1 & 2)
Code Hiphop 2: Më / Me / We • 17:15 – 18:15
(Hip Hop 4 Kids Cycles 3 & 4)

*Wéchentlech Coursen / Cours hebdomadaires /
Weekly courses • Keng Coursë während de Schoul-
vakanzen / Pas de cours pendant les vacances
scolaires / No classes during school holidays*



Qigong

📍 Galerie • Campus an der Dällt

LU Qigong ass eng traditionell chineesesch Praxis, déi lues Beweegungen an Otemtechnike kombinéiert. Si hëlleft dobäi, d'Liewensenergie am Kierper ze stäerken an an d'Gläichgewicht ze bréngen. Dësen Training férdert d'Entspannung an dréit zu enger verbesserter Konzentratioun bäi.

FR Le Qigong est une pratique traditionnelle chinoise qui combine des mouvements lents et techniques de respiration. Elle permet de rééquilibrer l'énergie vitale du corps, favorise la détente et améliore la concentration.

EN Qigong is a traditional Chinese practice that combines slow movements and breathing techniques. It helps to rebalance the body's vital energy, promotes relaxation, and improves concentration.

**24.09.2025
- 15.07.2026**



Trainer / Instructeur / Instructor
Laura Margaria



**Umeldungsfraisen / Frais
d'inscription / Registration fee**
100€



**Horaire vun de Coursen / Horaire
des cours / Course schedule**

Code QiGong 1: Më / Me / We • 18:30 – 20:00

Code QiGong 2: Më / Me / We • 20:00 – 21:30

*Wéchentlech Coursen / Cours hebdomadaires /
Weekly courses • Keng Coursë während de Schoul-
vakanzen / Pas de cours pendant les vacances
scolaires / No classes during school holidays*



Opgepasst • Attention • Please note

LU D'Coursë mussen
via Virement bezuelt
ginn. Gitt wgl. bei der
Bankiwwerweisung de
Code vum Cours oder
de Coursen un, souwéi
de Vir- an Nonumm
vum Participant oder
de Participanten.

D'Gemeng akzeptéiert
kee Boergeld an
dësem Fall.

FR Le paiement
des cours doit être
effectué par virement
bancaire.
Veuillez indiquer le
ou les codes des
cours ainsi que le(s)
prénom(s) et nom(s)
du/des participant(s).

Aucun paiement
en espèces ne
sera accepté par
l'administration
communale dans ce
cas.

EN Course fees
must be paid by
bank transfer. Please
indicate the course
code(s) as well as
the first name(s) and
last name(s) of the
participant(s).

Cash payments will not
be accepted by the
commune in this case.



Bezuel-Referenz / Référence de paiement / Payment reference

Numm / Nom / Name

Code vum Cours / Code du cours / Course code

CCPL LU54 1111 0095 1610 0000

BCEE LU21 0019 1001 0270 9000

CCRA LU93 0090 0000 0311 2513

BILL LU26 0025 1015 5110 0000

BGLL LU50 0030 1388 0330 0000

Fir weider Informatiounen, kontaktéiert d'Gemeng via:

Pour des renseignements supplémentaires, veuillez
contacter l'Administration Communale via :

For further information, please contact the commune via:

T.: 35 01 13 – 600

E.: relations.publiques@schuttrange.lu



SCHUTZ VU PERSÉINLECHEN DONNÉEËN

De Formulaire, deem Dir ausfëllt, enthält perséinlech Informatiounen. Dës sinn noutwenneg fir d'Traitéiere vun der Demande duerch d'Gemengeservicer an, wann néideg, och hir Sous-traitanten. D'Informatiounen ginn an eisem Informatiounssystem gespäichert an esou laang wéi néideg traitéiert an archivéiert, dëst am Aklang mat den allgemenge Reegelen zum Dateschutz (RGPD).

Sollt Dir Froen zum Ëmgang mat Ären Donnéeën hunn, kënnt Dir den Dateschutzbeoptraagten ënnert der E-Mail-Adress dpo@schuttrange.lu kontaktéieren.

PROTECTION DES DONNÉES À CARACTÈRE PERSONNEL

Le formulaire que vous nous transmettez dans le cadre de votre demande contient des données personnelles nécessaires à son traitement 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 pour la gestion des demandes. Elles seront traitées et archivées pendant la durée nécessaire à l'exécution de nos obligations, conformément au règlement général sur la protection des données (RGPD).

Pour toute question relative au traitement des données personnelles, vous pouvez contacter le délégué à la protection des données (DPD) à l'adresse suivante : dpo@schuttrange.lu.

PERSONAL DATA PROTECTION

The form you submit as part of your request contains personal data necessary for its processing by the services of the Schuttrange communal administration and, if necessary, by its subcontractors. This information will be stored in our information system and processed and archived for as long as required, in accordance with the applicable data protection regulations (GDPR).

For any questions regarding the processing of personal data, you may contact the Data Protection Officer at dpo@schuttrange.lu.