# Schëtter beweegt sech! 2026/2027

Schuttrange en forme ! • Stay fit in Schuttrange!

Schëtter

# 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 2026/2027.

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

**Ab dem 1. September kënnt Dir Iech iwwert eis Websäit fir d'Sportscoursen 2026/2027 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 2026/2027.

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

**À partir du 1er septembre, vous pouvez vous inscrire aux cours de sport 2026/2027 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 2026/2027 season.

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

**From 1st September, you can register for the 2026/2027 sports courses via our website:**

**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 Entspanungs-, Otem- souwéi Meditatiounsübungen a fërdert dobäi Konzentratioun, Rou a Geloossenheet.

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
**29.09.2026 - 13.07.2027**

Yoga 4 & 5
**01.10.2026 - 15.07.2027**

**Trainerin / Instructrice / Instructor**
Maura Pianaro

**Umeldungsfraisen / Frais d'inscription / Registration fee**
200€

**Horaire vun de Coursen / Horaire des cours / Course schedule**
**Code Yoga 1*:** Dë / Ma / Tu • 16:30 – 18:00
**Code Yoga 2*:** Dë / Ma / Tu • 18:15 – 19:45
**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 wärend de Schoul-vakanzen / Pas de cours pendant les vacances scolaires / No classes during school holidays*

*Coursen op LU / Cours en LU / Courses in LU • *Coursen op EN / Cours en EN / Courses in EN

Erklärungen op LU, DE, FR an EN méiglech / Explications possibles en LU, DE, FR et EN / Explanations available in LU, DE, FR and EN

# 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.

**01.10.2026 - 15.07.2027**

**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 wärend 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, deen d'Gläichgewiicht, 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.

**30.09.2026 - 14.07.2027**

**Traineren / Instructeurs / Instructors**
Michèle Diederich, Gabriel Neumann

**T.: 621 295 094**

**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 Fortgeschrattener / Cours avancé / Advanced class)*

*Wéchentlech Coursen / Cours hebdomadaires / Weekly courses • Keng Coursë wärend de Schoul-vakanzen / 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 kennenzeléieren: Cha-Cha-Cha, Walzer, Rumba, Tango, Foxtrott a villes méi. Éischt Danzerfarungen oder en Danzpartner si fir d'Umeldung net erfuerderlech.

Um Ufank vun all Cours ginn ongefëier 30 Minutte fir d'Basis-schrëtt ageplangt.

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.

Au début de chaque cours, environ 30 minutes sont prévues pour les pas de base.

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.

At the beginning of each course, approx. 30 minutes are allocated for the basic steps.

**28.09.2026 - 12.07.2027**

**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 • 17:00 – 19:00

*Wéchentlech Coursen / Cours hebdomadaires / Weekly courses • Keng Coursë wärend 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 Sall • Campus an der Dällt**

**LU** Kanner am Alter vu 4 bis 12 Joer kënnen am Hip-Hop-Cours déi selwecht Choreographië wéi hir Idoler danzen an dobäi hir Techniken a Koordinatioun verbesseren.

**FR** Le cours de hip-hop permet aux enfants de 4 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 4 to 12 the chance to learn the same choreography as their idols while improving their technique and coordination.

**30.09.2026 - 14.07.2027**

**Trainerin / Instructrice / Instructor**
Ania Nagowska

**Umeldungsfraisen / 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 wärend de Schoul-vakanzen / Pas de cours pendant les vacances scolaires / No classes during school holidays*

# Turne fir Dammen an Häre

**Hall des Sports 1 • Campus an der Dällt**

LU Dëse Cours bitt douce a fir jidderee liicht ëmsetzbar Gymnastikübungen, déi d'Beweglechkeet förderen an zum allgemenge Wuelbefanne bäidroen. An der Opwiermphas sti Beweglechkeet, Koordinatioun, Orientatioun a Stabiliséierung am Mëttelpunkt. Duerno ginn einfach Muskel- a Stabilitéitsübunge gemaach, ergänzt duerch Sequenzen, déi op d'Ausdauer ausgeriicht sinn. De Cours schléisst mat Stretching-Übungen of, déi hëllefen ze entspanen an nei Energie ze tanken.

FR Ce cours propose des exercices de gymnastique doux et faciles à réaliser, accessibles à tous. Il contribue à améliorer la mobilité et le bien-être général. La séance débute par un échauffement axé sur des mouvements de souplesse, la coordination, l'orientation et la stabilisation. La partie principale inclut des exercices de musculation légère et de renforcement, ainsi que des séquences dédiées à l'endurance. La séance se termine par un stretching favorisant la détente et la récupération.

EN This class offers gentle, easy-to-follow gymnastics exercises that are suitable for everyone. The activities help improve mobility and contribute to overall wellbeing. Each session begins with a warm-up focusing on flexibility, coordination, orientation and stabilization. It is followed by simple muscle-strengthening and stabilisation exercises, along with segments focused on endurance. The class ends with a stretching phase to promote relaxation and recovery.

**29.09.2026**
**- 13.07.2027**

**Trainer / Instructeur / Instructor**
Avdulah Ceman

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

**Horaire vun de Coursen / Horaire des cours / Course schedule**
**Code Turnen:** Dë / Ma / Tu • 09:00 – 11:00

*Wéchentlech Coursen / Cours hebdomadaires / Weekly courses • Keng Coursë wärend 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'Gläichgewiicht ze bréngen. Dësen Training fërdert d'Entspanung 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.

**22.09.2026 - 14.07.2027**

**Trainerin / Instructrice / 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 wärend de Schoul-vakanzen / Pas de cours pendant les vacances scolaires / No classes during school holidays*

# Opgepasst • Attention • Please note

LU D'Coursë musse 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, deen 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'Informatioune 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.