



Administration communale
de Lorentzweiler



COURS / KURSE

2023 | 2024



INHALT / SOMMAIRE



Tag / Jour	Uhrzeit / Heure	Kurs / Cours	Ort / Lieu	Seite / Page
Montag / Lundi	09.00 - 10.00	Body Control-Pilates	Sporthalle (Schule) / Hall sportif (École)	4
Montag / Lundi	10.00 - 11.30	Babyturnen / Gymnastique pour bébés	Sporthalle (Schule) / Hall sportif (École)	3
Montag / Lundi	18.30 - 20.00	Yoga	Kulturzentrum Helmdingen / Centre culturel Helmdange	7
Donnerstag / Jeudi	09.00 - 10.00	Fatburner	Kulturzentrum Helmdingen / Centre culturel Helmdange	5
Donnerstag / Jeudi	10.00 - 11.00	Body Control - Pilates	Kulturzentrum Helmdingen / Centre culturel Helmdange	4



ADRESSEN DER GEBÄUDE ADRESSES DES BÂTIMENTS :

- Kulturzentrum Helmdingen /
Centre culturel Helmdange :
120, route de Luxembourg, L-7373 Helmdange



- Sporthalle (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 25. September 2023,
immer montags von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr

WO: In der Sporthalle der Schule
in Lorentzweiler

Jährliche Teilnahmegebühr: 100 €

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

Für weitere Informationen:

📞 691 889 056 | ✉️ romykasel@gmail.com



*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 25 septembre 2023
tous les lundis de 10.00 à 11.30 heures

OÙ : au hall sportif 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 :

📞 691 889 056 | ✉️ romykasel@gmail.com

BODY CONTROL - PILATES

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 25. September 2023.

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

WO: In der Sporthalle der Schule in Lorentzweiler

WANN: Ab dem 28. September 2023.

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

WO: im Kulturzentrum in Helmdingen.

Jährliche Teilnahmegebühr: 120 €

Für weitere Informationen: 📞 691 889 056 | ✉️ romykasel@gmail.com



BODY CONTROL - PILATES

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 25 septembre 2023

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

OÙ : au hall sportif de l'école de Lorentzweiler

QUAND : A partir du 28 septembre 2023

• **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 : 📞 691 889 056 | ✉️ romykasel@gmail.com

Intensives Fitnesstraining mit dem Ziel viele Kalorien zu verbrennen und die aerobe Ausdauer zu verbessern. Nach einem Aufwärmtraining, einem 5 minütigem 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 28. September 2023

• **Donnerstags von 09.00-10.00**

WO: Im Kulturzentrum in Helmdingen

Jährliche Teilnahmegebühr: 120 €

Für weitere Informationen:

📞 671 241 119 | ✉️ marianitta.b@hotmail.com



*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 28 septembre 2023

• **Jedi matin de 09.00 à 10.00 heures**

OÙ : Au centre culturel à Helmdange

Cotisation annuelle : 120 €

Pour d'autres informations :

📞 671 241 119 | ✉️ marianitta.b@hotmail.com



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 02. Oktober 2023, immer montags von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr

WO: Im Kulturzentrum in Helmdingen

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

Sie können sich während der ersten Yoga-
stunde bei der Kursleiterin Frau Manon
BERGERON einschreiben.

Für weitere Informationen: ☎ 661 269 376 |
✉ info@yogasantosha.lu



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 02 octobre 2023, tous les lundis de 18.30 à 20.00 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 :
☎ 661 269 376 | ✉ info@yogasantosha.lu

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 und Englisch.

Anfang der Kurse: 02 Oktober 2023

Einschreibungen  coursdelangues@walfer.lu

Informationen: Herr Kevin ALMEIDA  33 01 44 207

www.walfer.lu/service/cours-de-langues

COURS DE LANGUES

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 et anglais seront offerts.

Début des cours : 02 octobre 2023

Inscription  coursdelangues@walfer.lu

Informations : Monsieur Kevin ALMEIDA  33 01 44 207

www.walfer.lu/service/cours-de-langues







KURSE / COURS CLUB UELZECHTDALL

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

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

Aquagym in Mersch, Stricken ist inn!!!, Acrylkursus/Cours d'acrylique, Yoga, Recabic, Pickleball, Badminton, Pilates-Gleichgewicht und Muskelstärkung, TRX „entraînement par suspension de poids de corps“, Sitzturnen in Bissen und Lintgen, Self Defense, Es wird wieder genäht!, Fit for Fun, Stimmbildung und Atemtechniken, Zirkeltraining, Interaktives Gedächtnis-training, Noten lernen, Gymnastique pour dames, Fit mat Danzen, Uelzechtall-Chouer, It's tea time.

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

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

WWW.CUD.LU



FORMULAIRE D'INSCRIPTION / EINSCHREIBEFORMULAR

téléchargeable sur www.lorenzweiler.lu

Cours/Kurse- 2023/2024 - 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:

Courriel/E-mail:

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
(Body control - Pilates, Fatburner) | 120.-€/année (Jahr) |
| <input type="radio"/> Cours de yoga/Yogakurs | 80.-€/trimestre (Trimester) ou/oder 240.-€/année (Jahr) |

Fiche à remettre au plus tard au 3^e cours de la saison auprès du moniteur/ de la monitrice de votre cours, datée, signée 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 personnelles 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.

Lu et approuvé / Gelesen und genehmigt.

....., 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 2023/2024



Administration communale de
Lorentzweiler