

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 2024/2025 se font via notre site internet : <https://www.schuttrange.lu/inscriptions-en-ligne>

DE

Anmeldungen für die Sportkurse 2024/2025 erfolgen über unsere Homepage: <https://www.schuttrange.lu/inscriptions-en-ligne>

#schetterbeweegtsech



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!

2024/2025

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.



Administration communale
de Schuttrange
2, Place de l'Église L-5367 Schuttrange
T (+352) 35 01 13-1 | F (+352) 35 01 13-259
E commune@schuttrange.lu
www.schuttrange.lu

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, 01.10.2024

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

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, 01.10.2024

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

ou / oder

ou / oder

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

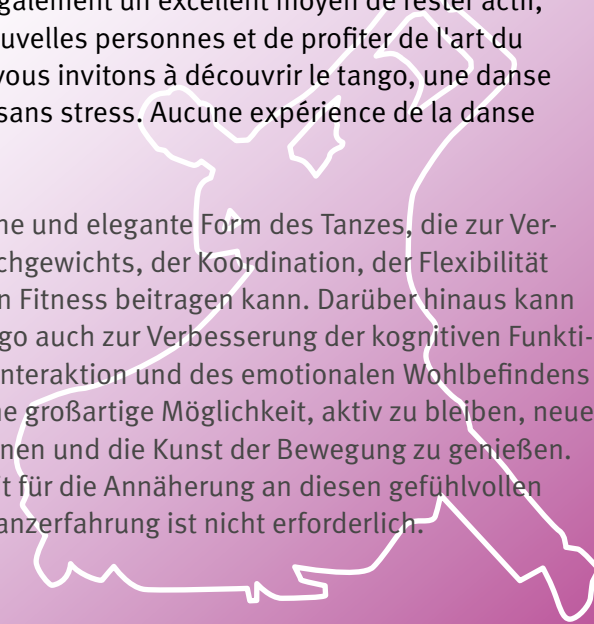
Lieu / Ort
Galerie - Campus an der Dällt
185 rue Principale L-5366 Munsbach

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

Tango Argentino

Le tango est une forme de danse belle et élégante qui peut améliorer l'équilibre, la coordination, la flexibilité et la forme physique générale. En outre, la pratique du tango permet également d'améliorer les fonctions cognitives, l'interaction sociale et le bien-être émotionnel. C'est également un excellent moyen de rester actif, de rencontrer de nouvelles personnes et de profiter de l'art du mouvement. Nous vous invitons à découvrir le tango, une danse pleine d'émotions, sans stress. Aucune expérience de la danse n'est nécessaire.

Tango ist eine schöne und elegante Form des Tanzes, die zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Koordination, der Flexibilität und der allgemeinen Fitness beitragen kann. Darüber hinaus kann das Tanzen von Tango auch zur Verbesserung der kognitiven Funktionen, der sozialen Interaktion und des emotionalen Wohlbefindens beitragen. Es ist eine großartige Möglichkeit, aktiv zu bleiben, neue Leute kennen zu lernen und die Kunst der Bewegung zu genießen. Wir nehmen uns Zeit für die Annäherung an diesen gefühlvollen Tanz ohne Stress. Tanzerfahrung ist nicht erforderlich.



Instructeur / Kursleiter
Mme Michèle Diederich &
M. Gabriel Neumann

Début / Anfang
Mercredi / Mittwoch, 02.10.2024

Horaire des cours / Kurstermine
Mercredi / Mittwoch Code : tango
19:00 - 20:30

Cours hebdomadaires. / Wöchentliche Kurse.

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

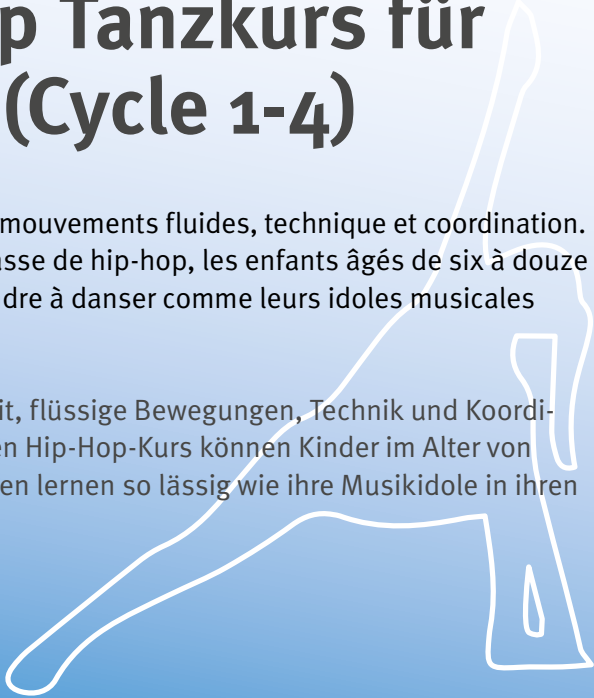
Lieu / Ort
Hall Sportif I (Salle Fitness),
Munsbach campus « an der Dällt »

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

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 02.10.2024

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

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, 03.10.2023

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

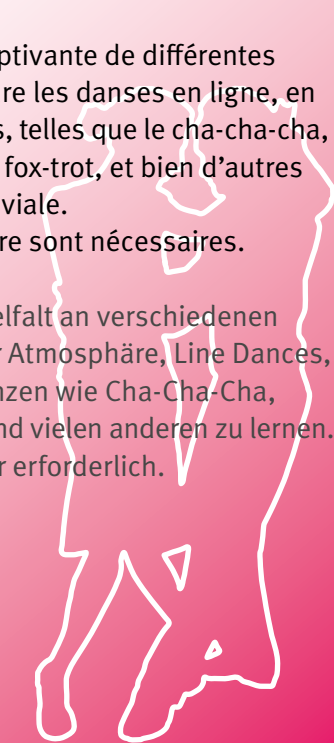
Lieu / Ort
Hall Sportif I,
Munsbach campus « an der Dällt »

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

Cours de danse Tanzkurs

Notre cours vous propose une variété captivante de différentes danses et donne la possibilité d'apprendre les danses en ligne, 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 dans une ambiance chaleureuse et conviviale. Aucune expérience préalable ni partenaire sont nécessaires.

Dieser Tanzkurs bietet eine fesselnde Vielfalt an verschiedenen Tänzen und gibt die Möglichkeit, in guter Atmosphäre, Line Dances, Circle Dances bis hin zu Gesellschaftstänzen wie Cha-Cha-Cha, Walzer, Rumba, Tango, Samba, Foxtrott und vielen anderen zu lernen. Es sind keine Vorkenntnisse oder Partner erforderlich.



Instructeur / Kursleiter
M. Avdulah Ceman

Début / Anfang
Lundi / Montag, 30.09.2024

Horaire des cours / Kurstermine
Lundi / Montag Code : danse
17:30 - 19:00

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