



Coursen Cours

2021 • 2022



Léiw Matbiergerinnen a Matbierger,

Och an dëser méi schwéierer Zäit wëlle mir probéieren, eist Veräinsliewen sou gutt et geet oprecht z'erhalen. Et ass net nei, datt mir als Gemeng Käerjeng, wéi dat schonn zanter Joren de Fall ass, eng Abberzuel un Coursen a Fräizäitaktivitéiten ubidden.

Dëst Joer, wat definitiv ënnert der COVID-19 Kris gelidden huet, bidde mir awer erëm ab September vill Aktivitéiten un.

Fir dës onermiddlech Aarbecht, wëll ech perséinlech, an am Numm vum Schäffen- a Gemengerot all deene Léit Merci soen, déi sech an der leschter Zäit heifir agesat hunn. Et ass mer och besonnesch wichteg dem Personal e grouse Merci ze dediéieren, dat déi eenzel Coursë leet a mat vill Dynamik a Motivatioun un den Challenge erugeet, sief et am kulturellen, sportlechen oder Fräizäitberäich.

Op deenen nächste puer Säite kënnt Dir lech en Iwwerbléck verschafen, wat nom Summer bei eis an der Gemeng organiséiert gëtt, an ech wënsche jidderengem ganz vill Freed a Spaass, dee wäert un engem vun de Coursen deelhuelen.

Michel Wolter,
Buergermeeschter



Sport & bien-être

CODE 01

AQUAFIT

**Cours am déiwe Waasser -
Schwammen ass Viraussetzung**

Méindes vun 18.00 bis 19.00 Auer
vum 27. September 2021 bis den 27. Juni 2022
(ausser an de Schoulvakanzan)

**Cours dans l'eau profonde -
la maîtrise de la natation est indispensable**

Les lundis de 18.00 à 19.00 heures
du 27 septembre 2021 au 27 juin 2022
(sauf vacances scolaires)

LIEU Piscine « Op Acker » Bascharage

CHARGÉE DE COURS Nicole Fioriferi, maître-nageur diplômée

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 20

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 120 € • **Präis / Prix non-résidents** : 180 €



Sport & bien-être

CODE 02

AQUAGYM LIGHT

**Cours am klenge Baseng -
Schwammen ass net erfuert**

Dëschdes vun 18.00 bis 19.00 Auer
vum 28. September 2021 bis den 28. Juni 2022
(ausser an de Schoulvakanz)

**Cours dans le petit bassin - la maîtrise
de la natation n'est pas indispensable**

Les mardis de 18.00 à 19.00 heures
du 28 septembre 2021 au 28 juin 2022
(sauf vacances scolaires)

LIEU Piscine « Op Acker » Bascharage

CHARGÉE DE COURS Nicole Fioriferi, maître-nageur diplômée

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 20

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 120 € • **Präis / Prix non-résidents** : 180 €



Sport & bien-être

CODE 03

NORDIC WALKING



**Gutt fir d'Gesondheet an d'Ausdauer,
(Sportlech Marche bis 7km)**

Donneschdes moies vun 9.00 bis 10.30 Auer
vum 30. Septembre 2021 bis de 30. Juni 2022
(ausser an de Schoulvakanzten)

**Excellent pour la santé et l'endurance,
(marche sportive jusqu'à 7 km)**

Les jeudis matins de 9.00 à 10.30 heures
du 30 septembre 2021 au 30 juin 2022
(sauf vacances scolaires)

TREFFPUNKT / DÉPART Parking Kierfecht Péteng / Parking cimetièr Pétange

CHARGÉE DE COURS Carmen Jakoby-Schreiber

NOMBRE MINIMUM DE PARTICIPANTS 10

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 120 € • Präis / Prix non-résidents : 180 €



Sport & bien-être

CODE 04

QI GONG

**Kierperlechen a geschtege Fitness duerch
Relaxatioun, Posturen an Otemübungen
(op lëtzebuergesch)**

Donneschdes vun 18.30 bis 19.30 Auer
vum 30. Septembere 2021 bis de 30. Juni 2022
(ausser an de Schoulvakanzen)

**Exercices variés -
relaxation, postures et respiration
(en langue luxembourgeoise)**

Les jeudis de 18.30 à 19.30 heures
du 30 septembre 2021 au 30 juin 2022
(sauf vacances scolaires)

LIEU Salle de musculation « Op Acker » Bascharage

CHARGÉE DE COURS Monika Evrard

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 20

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 120 € • **Präis / Prix non-résidents** : 180 €



Sport & bien-être

CODES 05 - 06

YOGA

Harmonie vu Kierper a Geescht

CODE 05 Mëttwochs vun 8.30 bis 10.00 Auer
vum 29. September 2021 bis de 29. Juni 2022
(ausser an de Schoulvakanzan)

Harmonie du corps et de l'esprit

CODE 05 Les mercredis de 8.30 à 10.00 heures
du 29 septembre 2021 au 29 juin 2022
(sauf vacances scolaires)

CODE 06 Mëttwochs vun 10.15 bis 11.45 Auer
vum 29. September 2021 bis de 29. Juni 2022
(ausser an de Schoulvakanzan)

CODE 06 Les mercredis de 10.15 à 11.45 heures
du 29 septembre 2021 au 29 juin 2022
(sauf vacances scolaires)

LIEU Salle de musculation « Op Acker » Bascharage

CHARGÉE DE COURS Mélanie Mancini

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 20

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 120 € • **Präis / Prix non-résidents** : 180 €



Sport & bien-être

CODE 07

YOGA

Harmonie vu Kierper a Geesch

Donneschdes vun 18.30 bis 20.00 Auer
vum 30. September 2021 bis 30 Juni 2022
(ausser an de Schoulvakanzan)

Harmonie du corps et de l'esprit

Les jeudis de 18.30 à 20.00 heures
du 30 septembre 2021 au 30 juin 2022
(sauf vacances scolaires)

LIEU Käerjenger Treff (2^e étage)

CHARGÉE DE COURS Sabrina Kirch

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 12

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 120 € • Präs / Prix non-résidents : 180 €



Sport & bien-être

CODES 08 - 09

SOPHROLOGIE

Entspannungstechniken

CODE 08 Cours pour adultes:
Mëttwochs vun 10.15 bis 11.30 Auer
vum 29. September 2021 bis de 29. Juni 2022
(ausser an de Schoulvakanzen)

Techniques de relaxation

CODE 08 Cours pour adultes :
Les mercredis de 10.15 à 11.30 heures
du 29 septembre 2021 au 29 juin 2022
(sauf vacances scolaires)

CODE 09 Cours pour enfants:
Dënschdes vun 14.00 bis 15.00 Auer
vum 28. September 2021 bis de 28. Juni 2022
(ausser an de Schoulvakanzen)

CODE 09 Cours pour enfants :
Les mardis de 14.00 à 15.00 heures
du 28 septembre 2021 au 28 juin 2022
(sauf vacances scolaires)

LIEU CODE 08 et CODE 09 Käerjenger Treff (2^e étage)

CHARGÉE DE COURS Sarah Bériel

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 10

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 120 € • **Präis / Prix non-résidents** : 180 €



Sport & bien-être

CODES 10 - 11

RÜCKFIT • FITNESS DU DOS

**Fitness du dos Gezielt Übunge fir de Réck-
a Bauchberäich ze stäerken**

CODE 10 Méindes vun 18.00 bis 19.30 Auer
vum 27. September 2021 bis den 27. Juni 2022
(ausser an de Schoulvakanzan)

**Exercices pour le dos
et les abdominaux**

CODE 10 Les lundis de 18.00 à 19.30 heures
du 27 septembre 2021 au 27 juin 2022
(sauf vacances scolaires)

CODE 11 Dënschdes vu 14.00 bis 15.30 Auer
vum 28. Septembre 2021 bis den 28. Juni 2022
(ausser an de Schoulvakanzan)

CODE 11 Les mardis de 14.00 à 15.30 heures
du 28 septembre 2021 au 28 juin 2022
(sauf vacances scolaires)

LIEU Salle de musculation « Op Acker » Bascharage

CHARGÉE DE COURS Manuela Becker

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 20

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 120 € • **Präis / Prix non-résidents** : 180 €



Sport & bien-être

CODE 12

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Muskelopbau mat an ouni Gewichter vum ganzen Kierper

Fréides vun 09.30 bis 10.30 Auer
vum 1. Oktober 2021 bis den 24. Juni 2022
(ausser an de Schoulvakanzan)

Renforcement musculaire avec et sans poids de tout le corps

Les mardis de 09.30 à 10.30 heures
du 1^{er} octobre 2021 au 24 juin 2022
(sauf vacances scolaires)

LIEU Salle de musculation « Op Acker » Bascharage

CHARGÉE DE COURS Chantal Didier

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 20

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 120 € • **Präis / Prix non-résidents** : 180 €



Sport & bien-être

CODE 13

HULA HOOP

Ee Ganzkierper- a Mentaltraining, woubei een seng Flexibilitéit an Gläichgewicht trainéiert wei och stäerkt een seng Rumpf-, Bauch-, Réck- a Beckenmuskulatur

Donneschdes vun 20.00 bis 21.00 Auer
vum 30. Septembre 2021 bis de 30. Juni 2022
(ausser an de Schoulvakanzan)

Vergiesst Är Turnmatt an natierlech Ären HulaHoop Reef net. Et ass keng Altersgrenz gesat.

Un entraînement complet du corps et du mental, par lequel vous entraînez votre flexibilité et votre équilibre et renforcez votre musculature du dos, du ventre, du pelvien et du torse

Les jeudis de 20.00 à 21.00 heures
du 30 septembre 2021 au 30 juin 2022
(sauf vacances scolaires)

N'oubliez-pas de ramener votre tapis et votre cerceau HulaHoop. Il n'y a pas de limite d'âge.

LIEU Salle de musculation « Op Acker » Bascharage

CHARGÉE DE COURS Christiane Weis

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 15

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 120 € • **Präis / Prix non-résidents** : 180 €



Sport & bien-être

CODE 14

ZUMBA

**Fit an aktiv
mat rythmescher Musik**

Dënschdes vun 19.00 bis 20.00 Auer
vum 28. September 2021 bis den 28. Juni 2022
(ausser an de Schoulvakanzan)

**Actif et en bonne forme
avec de la musique rythmée**

Les mardis de 19.00 à 20.00 heures
du 28 septembre 2021 au 28 juin 2022
(sauf vacances scolaires)

LIEU Salle de musculation « Op Acker » Bascharage

CHARGÉE DE COURS Alex Brandenburger

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 20

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 120 € • Präis / Prix non-résidents : 180 €



Art & culture

CODE 15

PEINTURE

Figurativabstrakte Molcours

Mëttochs vun 18.45 bis 21.15 Auer
vum 29. September 2021 bis den 29. Juni 2022
(ausser an de Schoulvakanzen)

D'Material ass selwer matzebréngen.

Peinture figurative abstraite

Les mercredis de 18.45 à 21.15 heures
de 29 septembre 2021 au 29 juin 2022
(sauf vacances scolaires)

Matériel à amener par vos soins.

LIEU Ancienne cantine (rue de Sélange, Clemency)

CHARGÉE DE COURS Gaby Didier

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 12

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 120 € • **Präis / Prix non-résidents** : 180 €



Art & culture

CODES 16 - 17

POTERIE

Kreativ Objekter aus Lehm formen

CODE 16 Méindes vun 19.00 bis 22.00 Auer
vum 4. Oktober 2021 bis den 20. Juni 2022
(ausser an de Schoulvakanzan)

Création d'objets décoratifs en argile

CODE 16 Les lundis de 19.00 à 22.00 heures
du 4 octobre 2021 au 20 juin 2022
(sauf vacances scolaires)

CODE 17 Freides vun 8.30 bis 11.30 Auer
vum 1. Oktober 2021 bis de 24. Juni 2022
(ausser an de Schoulvakanzan)

CODE 17 Les vendredis de 8.30 à 11.30 heures
du 1^{er} octobre 2021 au 24 juin 2022
(sauf vacances scolaires)

D'Material ass selwer matzebréngen.

Matériel à amener par vos soins.

LIEU Ancienne cantine (rue de Sélange, Clemency)

CHARGÉE DE COURS Nicole Huberty

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 12

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 120 € • **Präis / Prix non-résidents** : 180 €



Art & culture

CODES 18 - 19 - 20

BITZCOURS · COURS DE COUTURE

(franséischsproocheg)

CODE 18 Donneschdes vun 08.30 bis 11.30 Auer
vum 30. September 2021 bis de 30. Juni 2022
(ausser an de Schoulvakanzan)

CODE 19 Donneschdes vun 18.30 bis 21.30 Auer
vum 30. September 2021 bis de 30. Juni 2022
(ausser an de Schoulvakanzan)

CODE 20 Fréides vun 18.30 bis 21.30 Auer
vum 1. Oktober 2021 bis de 1. Juli 2022
(ausser an de Schoulvakanzan)

(en langue française)

CODE 18 Les jeudis de 08.30 à 11.30 heures
du 30 septembre 2021 au 30 juin 2022
(sauf vacances scolaires)

CODE 19 Les jeudis de 18.30 à 21.30 heures
du 30 septembre 2021 au 30 juin 2022
(sauf vacances scolaires)

CODE 20 Les vendredis de 18.30 à 21.30 heures
du 1^{er} octobre 2021 au 1^{er} juillet 2022
(sauf vacances scolaires)

Prière de ramener sa propre machine à coudre.

LIEU Au dessus de la Poste (28, rue de l'Eglise, Clemency)

CHARGÉE DE COURS Mireille Petit

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 10

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 120 € • Präis / Prix non-résidents : 180 €



Art & culture

CODE 21

FOTOSCOURS

Basisformatioun an der Fotografie

Donneschdes vun 19.30 bis 21.30 Auer
vum 30. Septembre 2021 bis de 28. Oktober 2021
(ausser an de Schoulvakanzan)

Formation en photographie pour débutants

Les jeudis de 19.30 à 21.30 heures
du 30 septembre 2021 au 28 octobre 2021
(sauf vacances scolaires)

LIEU Al Schoul Uewerkäerjeng (1, rue de l'Église, Hautcharage)

CHARGÉS DE COURS Romain Nero & Jean Remy

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 12

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 80 € • **Präis / Prix non-résidents** : 120 €



Gemeng
Käerjeng

24, rue de l'Eau | Boîte postale 50 | L-4901 Bascharage
Fax 500 552 399 | Central téléphonique 500 552-1

www.kaerjeng.lu •  Gemeng Käerjeng

