



**Info** **K** Gemeng  
äerjeng

**Coursen Cours**

**2023 · 2024**





Léiw Matbiergerinnen a Matbierger,

Zanter Joere bitt d'Gemeng Käerjeng senge Bierger verschidde Coursen a Fräizäitaktivitéiten un.

Ech wëll perséinlech, an am Numm vum Schäffen- a Gemengerot all deene Leit 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.

Als nei Coursen bidde mir dëst Joer een Aféirungscours an d'Philosophie un an en neien a vill gefrote „Wäin- a Schampes“ Entdeckungscours huet säi Wee op Käerjeng fonnt.

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

# Schnuppercoursen 2023

## Cours d'initiation 2023

Fir eis verschidde Sportscourse méi no un d'Léit ze bréngen, organiséiert d'Gemeng Käerjeng Ufank Juli Schnuppercoursen. Fir sech unzemelle musst dir d'Umeldungs Fiche „Schnuppercoursen 2023“ ausfüllen an op [cours@kaerjeng.lu](mailto:cours@kaerjeng.lu) oder per Courier op Gemeng Käerjeng - Relations publiques - B.P. 50 - L-4901 Bascharage bis den 28. Juni 2023 era schécken. No der Umeldung kritt dir eng Confirmatioun vun eis geschéckt.

Pour améliorer nos cours de sport, la Commune de Käerjeng organisera des cours d'initiation. L'inscription se fait par envoi de la fiche d'inscription « Cours d'initiation 2023 » à [cours@kaerjeng.lu](mailto:cours@kaerjeng.lu) ou par courrier à : Gemeng Käerjeng - Relations publiques - B.P. 50 - L-4901 Bascharage jusqu'au 28 juin 2023. Après votre inscription vous recevrez une confirmation de notre part.

- RÜCKFIT** : Lundi, le 3 juillet 2023 de 18.00 à 19.30 heures  
Salle : Musculation Op Acker • Chargée de cours : Manuela Becker
- QI GONG** : Mardi, le 4 juillet 2023 de 18.00 à 19.00 heures  
Salle : Musculation Op Acker • Chargée de cours : Monika Evrard-Messrer
- ZUMBA** : Mardi, le 4 juillet 2023 de 19.00 à 20.00 heures  
Salle : Musculation Op Acker • Chargée de cours : Alex Weisgerber
- RENFORCEMENT MUSCULAIRE** : Mercredi, le 5 juillet 2023 de 18.00 à 19.00 heures  
Salle : Musculation Op Acker • Chargée de cours : Chantal Didier
- HULA HOOP** : Mercredi, le 5 juillet 2023 de 19.30 à 20.30 heures  
Salle : Musculation Op Acker • Chargée de cours : Lynn Jungels
- NORDIC WALKING** : Jeudi, le 6 juillet 2023 de 09.00 à 10.30 heures  
Départ : Parking cimetièr Pétange - Chargées de cours : Carmen Jakoby-Schreiber et Renée Mentz
- GESTION DU STRESS ET RELAXATION** : Jeudi, le 6 juillet 2023 de 17.30 à 18.45 heures  
Salle : KäerjengerTreff • Chargée de cours : Sarah Bériol
- YOGA** : Jeudi, le 6 juillet 2023 de 18.45 à 20.15 heures  
Salle : KäerjengerTreff • Chargée de cours : Mélanie Mancini



# Sport & bien-être

CODE 01

## AQUAFIT

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

Méindes vun 18.00 bis 18.45 Auer  
vum 25. September 2023 bis de 24. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanzan)

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

Les lundis de 18.00 à 18.45 heures  
du 25 septembre 2023 au 24 juin 2024  
(sauf vacances scolaires)

LIEU Piscine « Op Acker » Bascharage

CHARGÉ DE COURS Dan Jaworski, maître-nageur diplômé

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 25

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 125 € • Präs / Prix non-résidents : 185 €



# Sport & bien-être

CODE 02

## AQUAGYM LIGHT

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

Dëschdes vun 18.00 bis 18.45 Auer  
vum 26. September 2023 bis de 25. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanzten)

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

Les mardis de 18.00 à 18.45 heures  
du 26 septembre 2023 au 25 juin 2024  
(sauf vacances scolaires)

LIEU Piscine « Op Acker » Bascharage

CHARGÉE DE COURS Nicole Fioriferi, maître-nageur diplômée

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 25

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 125 € • Präis / Prix non-résidents : 185 €



# Sport & bien-être

CODE 03

## AQUAPOWER

**Fir sportlech Leit mat enger  
gudder Konditioun**

Mëttwochs vun 19.00 bis 20.00 Auer  
vum 27. September 2023 bis de 26. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanzan)

**Entraînement du corps entier pour les  
personnes en bonne condition physique**

Les mercredis de 19.00 à 20.00 heures  
du 27 septembre 2023 au 26 juin 2024  
(sauf vacances scolaires)

**LIEU** Piscine « Op Acker » Bascharage

**CHARGÉ DE COURS** Mike Niedercorn, maître-nageur

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS** 25

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Sport & bien-être

CODE 04

## NORDIC WALKING



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

Donneschdes moies vun 9.00 bis 10.30 Auer  
vum 28. September 2023 bis de 27. Juni 2024  
(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 28 septembre 2023 au 27 juin 2024  
(sauf vacances scolaires)

**TREFFPUNKT / DÉPART** Parking Kierfecht Péteng / Parking cimetière Pétange

**CHARGÉES DE COURS** Carmen Jakoby-Schreiber et Renée Mentz

**NOMBRE MINIMUM DE PARTICIPANTS** 10

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Sport & bien-être

## CODE 05

### QI GONG

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

Donneschdes vun 18.45 bis 19.45 Auer  
vum 28. September 2023 bis de 27. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanzten)

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

Les jeudis de 18.45 à 19.45 heures  
du 28 septembre 2023 au 27 juin 2024  
(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** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Sport & bien-être

CODE 06

YOGA

## Harmonie vu Kierper a Geescht

**CODE 06** Mëttwochs vun 9.30 bis 11.00 Auer  
vum 27. September 2023 bis de 26. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanzan)

## Harmonie du corps et de l'esprit

**CODE 06** Les mercredis de 9.30 à 11.00 heures  
du 27 septembre 2023 au 26 juin 2024  
(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** 125 € • Präs / Prix non-résidents : 185 €



# Sport & bien-être

CODES 07 - 08

## YOGA

### Harmonie vu Kierper a Geescht

**CODE 07** Méindes vun 18.30 bis 20.00 Auer  
vum 25. September 2023 bis de 24. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanken)

### Harmonie du corps et de l'esprit

**CODE 07** Les lundis de 18.30 à 20.00 heures  
du 25 septembre 2023 au 24 juin 2024  
(sauf vacances scolaires)

**CODE 08** Donneschdes vun 18.30 bis 20.00 Auer  
vum 28. September 2023 bis de 27. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanken)

**CODE 08** Les jeudis de 18.30 à 20.00 heures  
du 28 septembre 2023 au 27 juin 2024  
(sauf vacances scolaires)

**LIEU** Käerjenger Treff (2<sup>e</sup> étage)

**CHARGÉE DE COURS** Mélanie Mancini

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS** 20

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Sport & bien-être

CODES 09 - 10

## GESTION DU STRESS ET RELAXATION

### Entspannungstechniken

**CODE 09** Mëttwochs vun 10.15 bis 11.30 Auer  
vum 27. September 2023 bis de 26. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanzen)

### Techniques de relaxation

**CODE 09** Les mercredis de 10.15 à 11.30 heures  
du 27 septembre 2023 au 26 juin 2024  
(sauf vacances scolaires)

**CODE 10** Donneschdes vun 17.30 bis 18.45 Auer  
vum 28. September 2023 bis de 27. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanzen)

**CODE 10** Les jeudis de 17.30 à 18.45 heures  
du 28 septembre 2023 au 27 juin 2024  
(sauf vacances scolaires)

**LIEU CODE 09** Käerjenger Treff (2<sup>e</sup> étage) **CODE 10** Salle de musculation « Op Acker » Bascharage

**CHARGÉE DE COURS** Sarah Bériol

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS** 10

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Sport & bien-être

CODES 11 - 12

## RÜCKFIT · FITNESS DU DOS

**Gezielt Übung fir de Réck-  
a Bauchberäich ze stäerken**

**CODE 11** Méindes vun 18.00 bis 19.30 Auer  
vum 25. September 2023 bis de 24. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanzan)

**Exercices pour le dos  
et les abdominaux**

**CODE 11** Les lundis de 18.00 à 19.30 heures  
du 25 septembre 2023 au 24 juin 2024  
(sauf vacances scolaires)

**CODE 12** Dënschdes vu 17.00 bis 18.30 Auer  
vum 26. September 2023 bis de 25. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanzan)

**CODE 12** Les mardis de 17.00 à 18.30 heures  
du 26 septembre 2023 au 25 juin 2024  
(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** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Sport & bien-être

CODES 13 - 14

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**Muskelopbau mat an ouni Gewichter  
vum ganze Kierper**

**CODE 13** Mëttwochs vun 18.00 bis 19.00 Auer  
vum 27. September 2023 bis de 26. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanzen)

**Renforcement musculaire avec  
et sans poids de tout le corps**

**CODE 13** Les mercredis de 18.00 à 19.00 heures  
du 27 septembre 2023 au 26 juin 2024  
(sauf vacances scolaires)

**CODE 14** Freides vun 09.30 bis 10.30 Auer  
vum 29. September 2023 bis den 28. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanzen)

**CODE 14** Les vendredis de 09.30 à 10.30 heures  
du 29 septembre 2023 au 28 juin 2024  
(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** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Sport & bien-être

CODE 15

## HULA HOOP WORKOUT

**Een dynamesche Ganzkierpertraining,  
wou och d'Ausdauer a Koordinatioun  
gefuerdert ginn**

Mëttwochs vun 19.30 bis 20.30 Auer  
vum 27. September 2023 bis de 26. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanzan)

**Un entraînement dynamique  
de l'ensemble du corps, qui demande  
endurance et coordination**

Les mercredis de 19.30 à 20.30 heures  
du 27 septembre 2023 au 26 juin 2024  
(sauf vacances scolaires)

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

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS** 15

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Sport & bien-être

CODES 16 - 17

## ZUMBA

**Fit an aktiv  
mat rythmescher Musek**

**CODE 16** Dënschdes vun 19.00 bis 20.00 Auer  
vum 26. September 2023 bis de 25. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanken)

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

**CODE 16** Les mardis de 19.00 à 20.00 heures  
du 26 septembre 2023 au 25 juin 2024  
(sauf vacances scolaires)

**CODE 17** Dënschdes vun 20.00 bis 21.00 Auer  
vum 26. September 2023 bis de 25. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanken)

**CODE 17** Les mardis de 20.00 à 21.00 heures  
du 26 septembre 2023 au 25 juin 2024  
(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** 125 € • Präs / Prix non-résidents : 185 €



# Art & culture

CODE 18

## DÉCOUVERTE DE VINS & CHAMPAGNE (4 SÉANCES)

(lëtzebuergesproocheg / en langue luxembourgeoise)

**Entdeckt Wäiner (aus Lëtzebuerg, Frankreich, Spuenien, Portugal, Italien an Éisträich)  
& Schampes a 4 Seancen**

Donneschdes vun 19.00 bis 21.00 Auer  
vum 9. November 2023 bis den 30. November 2023

Les jeudis de 19.00 à 21.00 heures  
du 9 novembre 2023 au 30 novembre 2023

LIEU KäerjengerTreff (Atrium)

CHARGÉE DE COURS House of Wine & Molling Wines

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 16

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 85 € • Präis / Prix non-résidents : 125 €



# Art & culture

## CODE 19 INITIATION À LA PHILOSOPHIE (10 SÉANCES)

(franséischsproocheg / en langue française)

**Petite initiation à la philosophie avec l'envie d'y replonger pour l'apprécier autrement**

Dënschdes vun 18.00 bis 19.30 Auer  
vum 26. September 2023 bis de 5. Dezember 2023 (ausser an de Schoulvakanzten)

Les mardis de 18.00 à 19.30 heures  
du 26 septembre 2023 au 5 décembre 2023 (sauf vacances scolaires)

LIEU KäerjengerTreff (Salle Cours)

CHARGÉE DE COURS Marie-Line Schneider

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 12

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 85 € • Präis / Prix non-résidents : 125 €



# Art & culture

CODE 20

PEINTURE

## Acrylmolerei

Freides vun 9.30 bis 11.30 Auer  
vum 29. September 2023 bis den 28. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanzten)

D'Material ass selwer matzebréngen.

## Peinture acrylique

Les vendredis de 09.30 à 11.30 heures  
du 29 septembre 2023 au 28 juin 2024  
(sauf vacances scolaires)

Matériel à amener par vos soins.

LIEU Ancienne mairie (rue de l'Eglise, Clemency)

CHARGÉE DE COURS Romy Bausch

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 12

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 125 € • Präis / Prix non-résidents : 185 €



# Art & culture

CODES 21 - 22

## POTERIE

### Kreativ Objekter aus Leem formen

**CODE 21** Méindes vun 19.00 bis 22.00 Auer  
vum 25. September 2023 bis de 24. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanzan)

### Création d'objets décoratifs en argile

**CODE 21** Les lundis de 19.00 à 22.00 heures  
du 25 septembre 2023 au 24 juin 2024  
(sauf vacances scolaires)

**CODE 22** Dënschdes vun 8.30 bis 11.30 Auer  
vum 26. September 2023 bis de 25. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanzan)

**CODE 22** Les mardis de 8.30 à 11.30 heures  
du 26 septembre 2023 au 25 juin 2024  
(sauf vacances scolaires)

D'Material ass selwer matzebréngen.

Matériel à amener par vos soins.

**LIEU** Ancienne mairie (rue de l'Eglise, Clemency)

**CHARGÉE DE COURS** Nicole Huberty

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS** 12

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Art & culture

CODES 23 - 24

## BITZCOURS · COURS DE COUTURE

(franséischsproocheg)

**CODE 23** Donneschdes vun 08.30 bis 11.30 Auer  
vum 28. September 2023 bis de 27. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanzan)

(en langue française)

**CODE 23** Les jeudis de 08.30 à 11.30 heures  
du 28 septembre 2023 au 27 juin 2024  
(sauf vacances scolaires)

**CODE 24** Donneschdes vun 18.30 bis 21.30 Auer  
vum 28. September 2023 bis de 27. Juni 2024  
(ausser an de Schoulvakanzan)

**CODE 24** Les jeudis de 18.30 à 21.30 heures  
du 28 septembre 2023 au 27 juin 2024  
(sauf vacances scolaires)

Prière de ramener votre propre machine à coudre.

**LIEU** Hall sportif (rue de la Libération, Linger)

**CHARGÉE DE COURS** Mireille Petit

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS** 10

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Art & culture

CODE 25

## FOTOSCOURS (5 SÉANCES)

(franséisch - däitsch a lëtzebuergeschsproocheg /  
en langue française, allemande et luxembourgeoise)

### Basisformatioun an der Fotografie

Donneschdes vu 19.30 bis 21.30 Auer  
vum 14. September 2023 bis den 12. Oktober 2023

### Formation en photographie pour débutants

Les jeudis de 19.30 à 21.30 heures  
du 14 septembre 2023 au 12 octobre 2023

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

CHARGÉS DE COURS Romain Nero & Jean Remy

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 12

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 85 € • Präis / Prix non-résidents : 125 €





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

[www.kaerjeng.lu](http://www.kaerjeng.lu) •  Gemeng Käerjeng •  gemengkaerjeng

