



Administration communale
de Lorentzweiler



COURS | KURSE

2024»»2025



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

📅 Ab dem 23. September 2024,
immer montags von 10.00 bis 11.30 Uhr
📍 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 BÉBÉS DE 2 À 5 ANS

📅 à partir du 23 septembre 2024,
tous les lundis de 10.00 à 11.30 hrs
📍 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.

 Ab dem 23. September 2024,

Montags von 09.00 bis 10.00 Uhr (außerhalb der Schulferien)

 Sporthalle der Schule in Lorentzweiler

 Ab dem 26. September 2024,

Donnerstags von 10.00 bis 11.00 (außerhalb der Schulferien)

 Kulturzentrum in Helmdingen.

Jährliche Teilnahmegebühr: 120 € (2 Tage/Woche: 240 €)

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.

 A partir du 23 septembre 2024

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

 Hall sportif de l'école de Lorentzweiler

 A partir du 26 septembre 2024

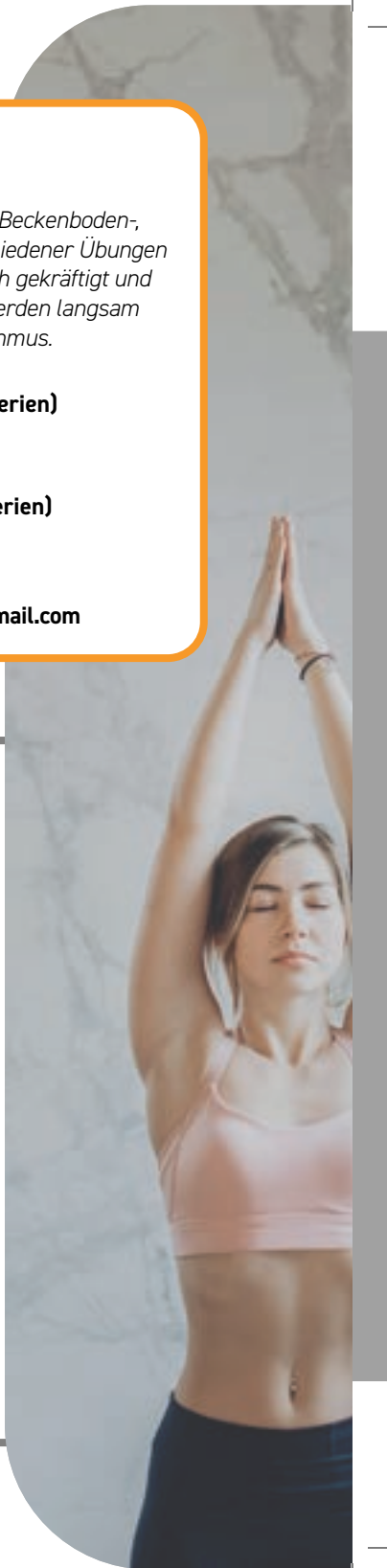
**Jeudi matin de 10.00 à 11.00 heures
(sauf vacances scolaires)**

 Centre culturel à Helmdange

Cotisation annuelle : 120 € (2 jours/semaine: 240 €)

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 Kardio-training 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



Ab dem 26. September 2024,

Donnerstags von 09.00-10.00 Uhr



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



A partir du 26 septembre 2024,

Judi matin de 09.00 à 10.00 heures



Centre culturel à Helmdange

Cotisation annuelle : 120 €

Pour d'autres informations :



671 241 119 |



marianitta.b@hotmail.com



YOGA-KURS

Inside Yoga ist ein Yogastil, der sich ständig weiterentwickelt. Wir ehren die Tradition, entwickeln Yoga jedoch auf Basis des aktuellen Standes der Wissenschaft weiter. In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die Grundlagen gesunder Yoga-Ausrichtungen, gefolgt von einem dynamischen Vinyasa on Beat. Er eignet sich für jeden der Spaß an Bewegung hat und Zeit in seine körperliche und geistige Gesundheit investieren möchte.

DER KURS WIRD AUF ENGLISCH ABGEHALTEN (ERKLÄRUNGEN KÖNNEN JEDOCH AUCH AUF DEUTSCH, FRANZÖSISCH UND LUXEMBURGISCH GEGEBEN WERDEN).

 Ab dem 30. September 2024, **immer montags von 18.30 bis 19.30 Uhr**

 Kulturzentrum in Helmdingen

Teilnahmegebühr: 240 €/Jahr oder 80 €/Trimester

Sie können sich während der ersten Yogastunde bei der Kursleiterin Frau Laurence BELCHE einschreiben.

Für weitere Informationen:  **661 861 128**



COURS DE YOGA

Inside Yoga est un style de yoga en constante évolution. Nous honorons la tradition, mais continuons à développer le yoga sur la base de l'état actuel de la science.

Dans ce cours, nous nous concentrons sur les bases des alignements de yoga sains, suivis d'une séquence dynamique de Vinyasa on Beat. Le cours convient à toute personne qui aime explorer son corps à travers le mouvement et souhaite investir du temps dans sa santé physique et mentale. Vous êtes les bienvenus.

LE COURS SE DEROULE EN ANGLAIS (DES EXPLICATIONS SERONT ÉGALEMENT DONNÉES EN ALLEMAND, FRANÇAIS ET LUXEMBOURGEOIS)

 A partir du 30 septembre 2024, **tous les lundis de 18.30 à 19.30 heures**

 Centre culturel à Helmdange

Cotisation : 240 €/année ou 80 €/trimestre

Inscrivez-vous lors du premier cours auprès de la monitrice Madame Laurence BELCHE.

Pour d'autres informations :  **661 861 128**

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: 30. September 2024

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 : 30 septembre 2024

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 Uelzechtdall eine Reihe von Kursen für Personen ab 50 Jahren an:

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

Aquagym in Mersch, Blasorchester Uelzechtdall, Badminton, Es wird wieder genäht!, Fit for Fun, Fit mat Danzen, Gymnastique pour dames, Interaktives Gedächtnistraining, It's tea time, Pickleball, Pilates-Gleichgewicht und Muskelstärkung, Recabic, Self Defense, Sitzturnen in Bissen und Lintgen, Stricken ist inn!!!, TRX «entraînement par suspension de poids de corps», Uelzechtdall-Chouer, Yoga, Zirkeltraining.

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

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

www.cud.lu



téléchargeable sur www.lorentzweiler.lu

Nom et Prénom/ Name und Vorname	
Rue et N°/ Strasse und Nummer	
Code postal et localité/ Postleitzahl und Ort	
Téléphone/Telefon	
Courriel/E-mail	

Nom et Prénom/ Name und Vorname	
Lieu et date de naissance/ Geburtsdatum und -ort	

Cours de gymnastique pour bébés / Babyturnen		100.-€/année (Jahr)
Body Control – Pilates		120.-€/année (Jahr)
Fatburner		120.-€/année (Jahr)
Cours de yoga/Yogakurs		80.-€/trimestre (Trimester) ou/oder
		240.-€/année (Jahr)



- p.s. Keine Rückerstattung der Kosten im Falle von Nichtteilnahme an den Kursen.



COURS KURSE 2024»»»2025



Administration communale de
Lorentzweiler