



Octobre 2018 – juillet 2019

Oktober 2018 – Juli 2019

Infos et inscriptions / Auskunft und Anmeldungen

Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

Fit60Plus@villeesch.lu

www.esch.lu

Escher Sport



Ville d'Esch-sur-Alzette



Escher Sportförderprogramm

Chers seniors,



C'est avec plaisir et grande fierté que nous vous invitons à consulter la nouvelle brochure Fit 60+ de la Ville d'Esch pour la saison 2018/2019 où nous avons réuni toutes les propositions d'activités sportives dédiées aux plus de 60 ans.

Vous aurez certainement l'embarras du choix parmi les nombreux cours indoor proposés, à savoir : **Zumba, Danses latino-américaines et standards, Pilates, Yoga, Sophrologie et relaxation, Gymnastique douce, Aerobic Dance, Body balance, Stretching, Gymnastique douce et Aquagym**. Les fervents de la nature pourront participer régulièrement aux cours outdoor comme le **Nordic Walking** ou la **Marche active en forêt**.

Les membres de notre programme pourront prendre part une fois par mois, à des sorties bonus, que nous avons regroupé dans la brochure sous le nom de « **Special Events** ». Ces sorties seront une bonne occasion de rencontrer et mieux connaître les membres des autres cours et de partager quelques moments de joie et de convivialité.

Rejoignez donc sans hésiter la grande « famille » Fit 60+ et participez aux séances sportives pour rester en forme longtemps. Si vous aimez les activités en groupe, inscrivez-vous aux « **Special Events** », pour vivre une expérience inoubliable entre ami(e)s !

Nous vous souhaitons une bonne saison sportive 2018/2019 !

Georges Mischo

Bourgmestre

ayant dans ses attributions le sport

André Zwally

Echevin du 3ème âge

Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

Es ist uns ein großes Vergnügen Ihnen das neue Fit 60+ Programm der Stadt Esch für die Saison 2018/2019 zu präsentieren. Auf einen Blick erhalten Sie alle wichtigen Infos zu den einzelnen Kursen und Aktivitäten.

Das Angebot unterteilt sich zum einen in die Indoor-Aktivitäten wie **Zumba, Latein-amerikanischer und Standard Tänze, Pilates, Yoga, Sophrologie, Gymnastik, Aerobic Dance, Body balance, Stretching und Aqua Gym**. Zum anderen bieten wir die Outdoor-Aktivitäten **Nordic Walking** und **Waldwanderung** an.

Zusätzlich zu den Kursen bieten wir Ihnen monatlich Aktivitäten an, welche in unserer Broschüre unter der Rubrik « **Special Events** » zu finden sind. Diese Zusatzaktivitäten, welche für Abwechslung sorgen, erlauben es den Mitgliedern und Mitgliederinnen, auch außerhalb der Kurse aktiv am Leben in Esch teilzunehmen.

Nun sind Sie gefragt! Schreiben Sie sich in einen oder mehrere der Kurse ein und werden Sie Teil der Fit 60+« Familie ».

Wir wünschen Ihnen eine sportliche Saison 2018/2019 !

Georges Mischo
Bürgermeister

André Zwally
Seniorenschöffe



Comment s'inscrire ?

Il suffit de nous envoyer par mail/courrier les **3 documents** suivants :

1. le coupon-réponse (à la fin de la brochure) dûment rempli et signé (vous cochez les activités auxquelles vous souhaitez participer);
2. une preuve de paiement de 30€/cours à payer à la Caisse communale* de la Ville d'Esch ou par virement au compte bancaire suivant:
CCPL IBAN LU32 1111 0000 2121 0000 avec la communication : « **Fit60+** », votre nom, prénom et le nom du/des cours choisis. En cas de changement de cours pendant l'année, une nouvelle inscription sera exigée, ainsi que le paiement de **30€** pour le nouveau cours;
3. une attestation médicale obligatoire certifiant votre aptitude à participer aux différentes activités choisies.

*La Recette Communale n'acceptera votre paiement que si vous êtes en possession du certificat médical!

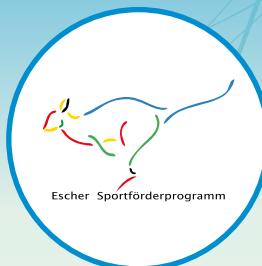
Remarques :

- 50 ans est l'âge minimum requis pour participer au programme FIT 60+ ;
- pas de cours pendant les jours fériés et les vacances scolaires ;
- **chaque personne participe aux cours et aux activités « Special Events » sous sa propre responsabilité** ;
- des photos seront prises pendant les nombreuses activités. Ces photos seront publiées sur le site internet/réseaux sociaux de la Ville et serviront également pour nos futures brochures. En cas de désaccord, merci de nous en informer par courrier.

CONTACT:

Service des Sports, 18, rue du Faubourg, B.P.145, L-4002 Esch-sur-Alzette

Escher Sport Hotline : 26 54 34 34 / Email : Fit60Plus@villeesch.lu



Wie schreibt man sich ein?

Schicken Sie uns einfach per Post / Mail folgende **3 Dokumente**:

1. das Anmeldeformular (s. letzte Seite) mit den von Ihnen ausgewählten Aktivitäten;
2. einen Zahlungsbeweis: die Jahresgebühr von **30€/Kurs** entweder an der Gemeindekasse* zahlen, oder auf nachfolgendes Konto überweisen:
CCPL IBAN LU32 1111 0000 2121 0000 mit der Kommunikation « **Fit60+** » ihrem Namen und Vornamen und dem/den jeweiligen ausgewählten Kurs(en);
Falls Sie während des laufenden Jahres den Kurs wechseln möchten, wird eine erneute Einschreibung sowie das Zahlen weiterer **30€/Kurs** erforderlich.
3. Ein ärztliches Attest das Sie für den von Ihnen ausgewählten Kurs für geeignet erklärt (Teilnahme nur mit ärztlichem Attest erlaubt).

*Die Gemeindekasse akzeptiert die Einzahlungen nur, wenn Sie ein ärztliches Attest vorweisen können!

Wichtig:

- 50 Jahre ist das Mindestalter für eine Einschreibung im Programm FIT 60+;
- keine Kurse an Feiertagen und während den Schulferien;
- **Teilnahme an Kursen und Zusatzaktivitäten auf eigene Gefahr;**
- Während den Aktivitäten werden Fotos genommen. Diese werden auf der Website/soziale Medien der Stadt Esch veröffentlicht und für die nächsten Broschüren verwendet. Wenn Sie damit nicht einverstanden sind, bitte benachrichtigen Sie uns schriftlich.

KONTAKT:

Service des Sports, 18, rue du Faubourg, B.P.145, L-4002 Esch-sur-Alzette

Escher Sport Hotline: 26 54 34 34 / Email: Fit60Plus@villeesch.lu

ZUMBA

Quand? / Wann ?

Lundi / Montag

Horaire? / Uhrzeit ?

16h00-17h30

Où? / Treffpunkt ?

Ecole du Brill / Brillschule
(Salle Mur d'escalade)
Place de la Résistance
L- 4042 Esch-sur-Alzette



DANSES LATINO-AMÉRICAINES ET STANDARDS

Quand? / Wann ?

Lundi / Montag

Horaire? / Uhrzeit ?

17h30-19h00

Où? / Treffpunkt ?

Ecole du Brouch / Brouch Schule
23, rue Michel Lentz
L-4209 Esch-sur-Alzette

Début des cours le 8 octobre 2018!



STRETCHING

Quand? / Wann ? Mardi / Dienstag

Horaire? / Uhrzeit ? 11h00-12h00

Où? / Treffpunkt ? Ecole de l'Aérodrome / Aérodrome Schule
15, rue de l'Aérodrome
L-4012 Esch-sur-Alzette



NORDIC WALKING

Quand? / Wann ?

Mardi / Dienstag

Horaire? / Uhrzeit ?

14h30-16h00

Où? / Treffpunkt ?

Parking / Parkplatz
Gaalgebierg
Rue du Stade
L-4325 Esch-sur-Alzette



YOGA

Quand? / Wann ?

Mardi / Dienstag

Horaire? / Uhrzeit ?

16h00-17h30

Où? / Treffpunkt ?

Ecole de l'Aérodrome / Aérodrome Schule

15, rue de l'Aérodrome

L-4012 Esch-sur-Alzette



SOPHROLOGIE ET RELAXATION

Quand? / Wann ? Mardi / Dienstag

Horaire? / Uhrzeit ? 17h30-18h30

Où? / Treffpunkt ? Ecole de l'Aérodrome / Aérodrome Schule
15, rue de l'Aérodrome
L-4012 Esch-sur-Alzette



GYMNASTIQUE DOUCE

Quand? / Wann ?

Mercredi / Mittwoch

Horaire? / Uhrzeit ?

16h00-17h00

Où? / Treffpunkt ?

Ecole du Brill / Brillschule
(Salle Nouveau Brill)
Place de la Résistance
L-4042 Esch-sur-Alzette



AEROBIC DANCE

Quand? / Wann ? Jeudi / Donnerstag

Horaire? / Uhrzeit ? 9h00-10h00

Où? / Treffpunkt ? Ecole de l'Aérodrome / Aérodrome Schule
15, rue de l'Aérodrome
L-4012 Esch-sur-Alzette



BODY BALANCE

Quand? / Wann? Jeudi / Donnerstag

Horaire? / Uhrzeit? 10h00-11h00

Où? / Treffpunkt? Ecole de l'Aérodrome / Aérodrome Schule
15, rue de l'Aérodrome
L-4012 Esch-sur-Alzette



PILATES

Quand? / Wann ?

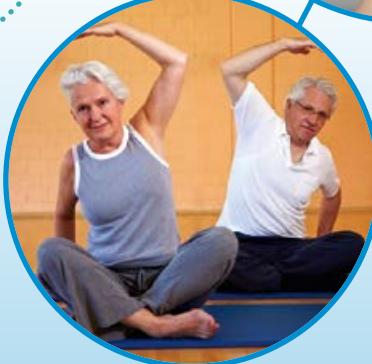
Jeudi / Donnerstag

Horaire? / Uhrzeit ?

11h00-12h00

Où? / Treffpunkt ?

Ecole de l'Aérodrome / Aérodrome Schule
15, rue de l'Aérodrome
L-4012 Esch-sur-Alzette



AQUAGYM

Quand? / Wann ?

Jeudi / Donnerstag

Horaire? / Uhrzeit ?

16h30-17h30

Où? / Treffpunkt ?

Piscine de l'Ecole du Brill /
Schwimmbad der Brillschule
Place de la Résistance
L-4042 Esch-sur-Alzette



MARCHE ACTIVE EN FORêt

Quand? / Wann ?

Vendredi / Freitag

Horaire? / Uhrzeit ?

9h30-11h00

Où? / Treffpunkt ?

Place de l'Hôtel de Ville
L-4002 Esch-sur-Alzette



AQUAGYM

Quand? / Wann ?

Vendredi / Freitag

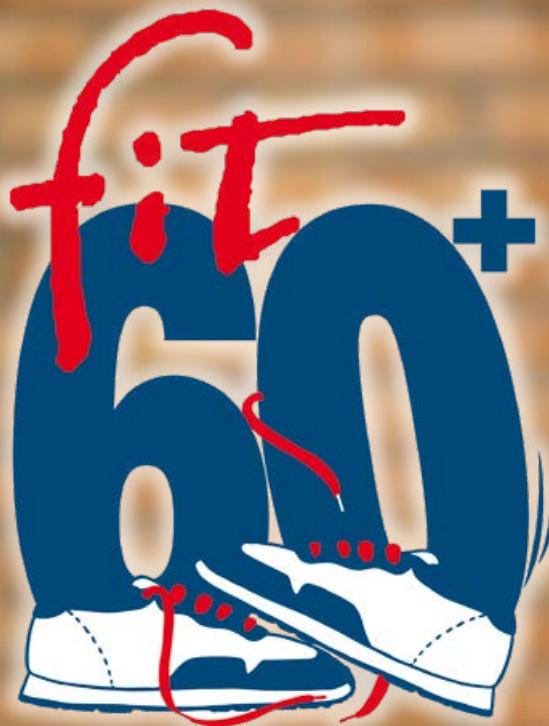
Horaire? / Uhrzeit ?

16h30-17h30

Où? / Treffpunkt ?

Piscine Nonnewisen /
Schwimmbad der Schule Nonnewisen
Place Adeline Pellegrino
L-4272 Esch-sur-Alzette





SPECIAL EVENTS

OCTOBRE / OKTOBER

CIRCUIT PÉDESTRE SUR LES SENTIERS DE KAYL WANDERUNG AUF DEN KAYLER PFADEN

Randonnée guidée en forêt dans la région de Kayl

Quand ? Samedi
20/10/2018

Où ? 10h00 au parking près du « Monument National des Mineurs »

Fin de l'activité 12h30

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Geführte Wanderung durch das Waldgebiet der Region Kayl

Wann? Samstag
20/10/2018

Treffpunkt? 10h00
auf dem Parkplatz beim «Monument National des Mineurs»

Ende der Aktivität 12h30

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



NOVEMBRE / NOVEMBER

VISITE DES SITES ARCHÉOLOGIQUES D'AUDUN-LE-TICHE ET DE LA MINE ST. MICHEL

BESICHTIGUNG DER ARCHÄOLOGISCHEN STÄTTELN VON AUDUN-LE-TICHE UND DER ST. MICHEL MINE

Visite des sites historiques et archéologiques d'Audun-le-Tiche et randonnée à la Mine St. Michel retracant l'histoire de la ville de la période gallo-romaine à nos jours

Quand ? Samedi
17/11/2018

Où ? 13h30 Esch/Lallange
13h45 Esch/Gare

Fin de l'activité 17h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Besichtigen Sie die historischen und archäologischen Stätten von Audun-le-Tiche, wandern Sie zum Bergwerk St. Michel und entdecken Sie die Geschichte der Stadt von der gallo-römischen Zeit bis heute

Wann? Samstag
17/11/2018

Treffpunkt? 13h30 Esch/Lallange
13h45 Esch/Gare

Ende der Aktivität 17h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



DÉCEMBRE / DEZEMBER

APRÈS-MIDI AU MARCHÉ DE NOËL À LUXEMBOURG-VILLE

NACHMITTAG AUF DEM WEIHNACHTSMARKT IN LUXEMBURG-STADT

Incontournable occasion de flâner sur le marché de Noël installé à la Place d'Armes et à la Place de la Constitution, de trouver des idées cadeaux ou de déguster un vin chaud et des spécialités régionales

Quand ? Samedi
08/12/2018

Où ? 13h30 Esch/Gare
13h45 Esch/Lallange

Fin de l'activité 17h30

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Eine unverzichtbare Gelegenheit den Weihnachtsmarkt der Place d'Armes und der Place de la Constitution zu entdecken, Geschenkideen zu finden oder Glühwein und andere regionale Spezialitäten auszuprobieren

Wann? Samstag
08/12/2018

Treffpunkt? 13h30 Esch/Gare
13h45 Esch/Lallange

Ende der Aktivität 17h30

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



DÉCEMBRE / DEZEMBER

FÊTE DE NOËL WEIHNACHTSFEIER

Fête festive de Noël - après-midi et soirée dansante en compagnie de Jeannot Conter et dîner pour tous les membres du programme Fit 60+

Quand ? Mercredi
12/12/2018

Où ? 17h00 Restaurant K116
(Kulturfabrik)
116, rue de Luxembourg
L-4221 Esch-sur-Alzette

Fin de l'activité 21h00

Plus de détails vous parviendront en temps

Festliche Weihnachtsfeier - Tanznachmittag und Tanzparty mit Jeannot Conter und Abendessen für alle Mitglieder des Fit 60 + Programms

Wann? Mittwoch
12/12/2018

Treffpunkt? 17h00 Restaurant K116
(Kulturfabrik)
116, rue de Luxembourg
L-4221 Esch-sur-Alzette

Ende der Aktivität 21h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem



JANVIER / JANUAR

PÉTANQUE *BOULESPIEL*

**Jeu de pétanque en collaboration avec
la Fédération Luxembourgeoise de
Pétanque**

Le matériel sera mis à votre disposition

Quand ? Vendredi
18/01/2019

Où ? 14h00 Boulodrome
Metzerlach
180, Chemin Rouge
L-4480 Belvaux

Fin de l'activité 17h00

Plus de détails vous parviendront en temps
utile par courrier.

**Boulespiel mit freundlicher Unterstützung
der Fédération Luxembourgeoise de
Pétanque**

**Das Material wird Ihnen zur Verfügung
gestellt**

Wann? Freitag
18/01/2019

Treffpunkt? 14h00 Boulodrome
Metzerlach
180, Chemin Rouge
L-4480 Belvaux

Ende der Aktivität 17h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem
späteren Zeitpunkt.



BOWLING/BILLARD

BOWLING/BILLARD

Après-midi de Bowling et/ou Billard dans une ambiance détendue et conviviale

Quand?

Samedi
16/02/2019

Rendez-vous ? 14h00 sur place

Où?
X-trême Bowling
11, rue du Brill
L-3898 Foetz

Pas de transport prévu

Fin de l'activité 17h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Bowling und / oder Billard Nachmittag in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre

Wann?

Samstag
16/02/2019

Treffpunkt? 14h00 sur place

Wo?
X-trême Bowling
11, rue du Brill
L-3898 Foetz

Kein Transport vorgesehen

Ende der Aktivität 17h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



MARS / MÄRZ

THÉ DANSANT

THÉ DANSANT



Après-midi et soirée dansante au Boulo-drome Riganelli

Quand? Vendredi
15/03/2019

Rendez-vous ? 16h00

Où? Boulodrome Riganelli
4, rue des Mines
L-4244 Esch-sur-Alzette

Fin de l'activité 21h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Tanznachmittag und Tanzparty im Boulo-drome Riganelli

Wann? Freitag
15/03/2019

Treffpunkt? 16h00

Wo? Boulodrome Riganelli
4, rue des Mines
L-4244 Esch-sur-Alzette

Ende der Aktivität 21h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



PROMENADE UNESCO « LUXEMBOURG VIEUX QUARTIERS ET FORTIFICATIONS »

RUNDGANG DURCH DIE ALTSTADT LUXEMBURGS

Promenade dans la vieille ville de Luxembourg pour découvrir les styles de construction médiéval, classique et contemporain, les cours d'eaux, les ponts et les allées vertes

Quand ? Samedi
23/03/2019

Où ? 9h15 Esch/Gare
9h30 Esch/Lallange

Déjeuner en groupe dans un restaurant de la région

Fin de l'activité 15h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Spaziergang durch die Altstadt Luxemburgs, um mittelalterliche, klassische und zeitgenössische Baustile, Wasserstraßen, Brücken und grüne Straßen zu entdecken

Wann? Samstag
23/03/2019

Treffpunkt? 9h15 Esch/Gare
9h30 Esch/Lallange

Gemeinsames Mittagessen in einem lokalen Restaurant

Ende der Aktivität 15h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



PROMENADE INTERGÉNÉRATIONNELLE ET MULTICULTURELLE AU ELLERGRONN

INTERGENERATIONELLE UND MULTIKULTURELLE WANDERUNG DURCH DEN NATURPARK ELLERGRONN

Pour les amoureux de la nature, randonnée à travers les sentiers d'Ellergronn

Quand ? Samedi
27/04/2019

Activité élargie, ouverte également aux membres du programme «Intégration par le Sport»

Grillade conviviale à la bonne franquette (15 euros/personne, à payer sur place)

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Für Naturliebhaber, Wanderung durch das Naturschutzgebiet Ellergronn

Wann? Samstag
27/04/2019

Erweiterte Aktivität, auch für Mitglieder des Programms «Integration durch Sport»

Gemeinsames Grillen unter Freunden
(15 Euro pro Person, zahlbar vor Ort)

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



UNE JOURNÉE À « TERRACOOP »

EIN TAG IM « TERRACOOP »

Visite guidée de « TERRA » (Transition & Education for a Resilient & Regenerative Agriculture), jardinage, bio agriculture, atelier de cuisine saine avec dégustation des mets concoctés

Quand ? Jeudi

16/05/2019

En cas de pluie l'activité sera reportée au
23/05/2019

Rendez-vous ? 8h15 Esch/Gare
8h30 Esch/Lallange

Où ? TERRACOOP
5, Eischerfeld
L-1462 Luxembourg

Fin de l'activité 14h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Geführte Tour von « TERRA », Gartenbau, Bio-Landwirtschaft, Workshop « Gesundes Kochen » mit anschließender Verkostung der zubereiteten Gerichte

Wann? Donnerstag
16/05/2019

Bei Regen wird die Aktivität verschoben
auf den 23/05/2019

Treffpunkt? 8h15 Esch/Gare
8h30 Esch/Lallange

Wo? TERRACOOP
5, Eischerfeld
L-1462 Luxembourg

Ende der Aktivität 14h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



STAGE MATINAL DE TAI-CHI ET QI GONG

TAI-CHI UND QI GONG MORGENKURS

Le Tai-Chi est un art martial qui vise à développer la circulation et la maîtrise de son énergie, le Qi; et permet aussi d'avoir une meilleure perception de soi et d'être très détendu. Le Qi Gong est un art corporel conçu pour fortifier sa santé et vivre plus longtemps.

Quand ? Samedi
25/05/2019

Rendez-vous? oghoo au parking du Stade Emile Mayrisch (rue du Stade)

Où ? Parc Gaalgebierg
Esch-sur-Alzette

Fin de l'activité ? 12h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Tai-Chi ist eine Kampfkunst, die darauf abzielt, die Zirkulation und Kontrolle ihrer Energie, des Qi, zu entwickeln. Tai-Chi hilft auch, eine bessere Selbstwahrnehmung zu haben und sehr entspannt zu sein. Qi Gong ist eine Körperfunktion, die entwickelt wurde, um die Gesundheit zu stärken und länger zu leben.

Wann? Samstag
25/05/2019

Treffpunkt? oghoo auf dem Parkplatz des Stade Emile Mayrisch (rue du Stade)

Wo? Park Galgenberg
Esch-sur-Alzette

Ende der Aktivität ? 12h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



NUIT DU SPORT



Événement ouvert au public avec une panoplie d'activités sportives nocturnes

Entrée libre!

Quand?

Samedi
08/06/2019

Où ?

17h00 Ecole du Brill
et alentours
Place de la Résistance
L-4042 Esch-sur-Alzette

Fin de l'activité 23h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Dieses Event richtet sich an jeden, ob jung oder alt, und bietet eine ganze Reihe von Sportaktivitäten an

Freier Eintritt!

Wann?

Samstag
08/06/2019

Wo?

17h00 Ecole du Brill
et alentours
Place de la Résistance
L-4042 Esch-sur-Alzette

Ende der Aktivität 23h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



TOUR EN BÂTEAU SOLAIRE FAHRT IM SOLARBOOT

Circuit de deux heures sur le lac, en bateau solaire, pour admirer l'époustouflant paysage du « Parc naturel de la Haute-Sûre » et observer la faune. Le bateau fera une escale au « Burfelt » pour une visite du Centre de découverte de la forêt.

Quand? Samedi
15/06/2019

Rendez-vous ? 8h15 Esch/Gare
8h30 Esch/Lallange

Où ? Insenborn

Déjeuner en groupe dans un restaurant de la région

Fin de l'activité 16h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Zweistündige Rundfahrt auf dem See, auf einem Solarboot, um die atemberaubende Landschaft des « Naturparks Haute-Sûre » zu bewundern und die Tierwelt zu beobachten. Das Boot macht einen Halt im « Burfelt » für einen Besuch im Waldentdeckungszentrum.

Wann? Samstag
15/06/2019

Treffpunkt? 8h15 Esch/Gare
8h30 Esch/Lallange

Wo? Insenborn

Gemeinsames Mittagessen in einem lokalen Restaurant

Ende der Aktivität 16h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



SORTIE À LA MOSELLE - PROMENADE ET DÉGUSTATION DE VINS MOSEL - PROMENADE UND WEINVERKOSTUNG

« Tour Stromberg » dans la région de Schengen

Quand ? Samedi
29/06/2019

Rendez-vous ? 8h45 Esch/Gare
9h00 Esch/Lallange

Déjeuner en groupe dans un restaurant de la région

Fin de l'activité 15h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

« Stromberg Wanderung » in der Schengen-Region

Wann? Samstag
29/06/2019

Treffpunkt? 8h45 Esch/Gare
9h00 Esch/Lallange

Gemeinsames Mittagessen in einem lokalen Restaurant

Ende der Aktivität 15h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



JUILLET / JULI

FÊTE DE CLÔTURE ABSCHLUSSFEIER

Fête de clôture de la saison Fit 60+ 2018/2019, animation musicale, danse et dîner convivial

Quand ? Vendredi
05/07/2019

Rendez-vous? 17hoo
Auberge de Jeunesse
17, Bd John F. Kennedy
L-4170 Esch-sur-Alzette

Fin de l'activité 20hoo

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Fit 60+ Saisonabschlussfeier, musikalische Unterhaltung, Tanz und geselliges Abendessen

Wann? Freitag
05/07/2019

Treffpunkt? 17hoo
Auberge de Jeunesse
17, Bd John F. Kennedy
L-4170 Esch-sur-Alzette

Ende der Aktivität 20hoo

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



SPORT, SPILL A SPAASS

Fête sportive et multiculturelle réunissant les jeunes, leurs parents et leurs grands-parents

Entrée libre!

Quand ? Samedi
07/07/2019

Où ? 11h00 - 18h00
Parc Gaalgebierg
Rue du Stade
L-4325 Esch-sur-Alzette

Fin de l'activité 20h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Multikulturelles Sportevent für die ganze Familie

Freier Eintritt!

Wann? Samstag
07/07/2019

Wo ? 11h00 - 18h00
Park Galgenberg
Rue du Stade
L-4325 Esch-sur-Alzette

Ende der Aktivität 20h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



Au cours de l'année, nos membres recevront régulièrement des informations supplémentaires concernant les différentes activités mensuelles.

Im Laufe des Jahres erhalten unsere Mitglieder und Mitgliederinnen regelmäßig nähere Details was die monatlichen Zusatzaktivitäten betrifft.

IMPORTANT !

Votre inscription au programme « Fit 60+ » sera validée après réception des pièces suivantes :

1. Le coupon-réponse dûment rempli et signé
2. Une copie de la preuve de paiement de 30€/cours*
3. Une attestation médicale

***Veuillez noter que le paiement à la Caisse Communale ne sera accepté que sur présentation des documents demandés !**

Merci d'envoyer ces 3 documents à l'adresse suivante:

**SERVICE DES SPORTS
B.P. 145
L-4002 ESCH-SUR-ALZETTE**

WICHTIG!

Ihre Teilnahme am Programm „Fit 60+“ ist nur dann gültig, wenn dem Sportamt folgende Dokumente vorliegen:

1. Das ausgefüllte Anmeldeformular
2. Eine Kopie der Zahlungsbescheinigung von 30€/Kurs*
3. Ein ärztliches Gutachten

***Ein Einzahlen an der Gemeindekasse ist nur dann möglich, wenn Sie alle benötigten Dokumente vorzeigen können!**

Bitte senden sie diese 3 Dokumente an folgende Adresse:

**SERVICE DES SPORTS
B.P. 145
L-4002 ESCH-SUR-ALZETTE**

**AUTRES OFFRES D'ACTIVITÉS POUR SENIORS À ESCH-SUR-ALZETTE
ANDERE AKTIVITÄTSANGEBOTE FÜR SENIOREN IN ESCH-SUR-ALZETTE**
CROIX ROUGE – MOSAÏQUE CLUB



CLUB SENIOR ESCH-SUR-ALZETTE



Activités corporelles et bien-être

Cours, ateliers et conférences



Sorties et excursions



Vie du club et convivialité

POUR PLUS D'INFORMATIONS

OU RECEVOIR NOTRE BROCHURE:

Par téléphone: (+352) 27 55-33 90 **Par mail:** mosaique-club@croix-rouge.lu

AUTRES OFFRES D'ACTIVITÉS POUR SENIORS À ESCH-SUR-ALZETTE ANDERE AKTIVITÄTSANGEBOTE FÜR SENIOREN IN ESCH-SUR-ALZETTE SERVICE SENIORS & BESOINS SPÉCIFIQUES DE LA VILLE D'ESCH-SUR-ALZETTE



CONFÉRENCE

FR

Réduire le Stress et favoriser le Bien-être par la Pleine Conscience
LUNDI 24 SEPTEMBRE 2018 à 18:30h
à l'Hôtel de Ville à Esch/Alzette
Salle des mariages au premier étage

La conférence sur la « pleine conscience - Achtsamkeit - Mindfulness » sera tenue en langue luxembourgeoise avec une traduction orale directe en français.

L'entrée pour les personnes à mobilité réduite se trouve à droite de l'entrée de la mairie.

KONFERENZ

DE

Mit Achtsamkeit Stress reduzieren & Wohlbefinden fördern
MONTAG, DEN 24. SEPTEMBER 2018, um 18:30 Uhr im Escher Rathaus
Hochzeitssaal im 1. Stock

Die Konferenz zur « Achtsamkeit - pleine-conscience - Mindfulness » findet auf Luxemburgisch statt, mit direkter oraler Übersetzung ins Französische.

Der Eingang für Personen mit eingeschränkter Mobilität befindet sich rechts auf der Vorderseite des Rathauses.

COURS MBSR:

Madame Theisen propose 8 cours pratiques d'une heure et demie pour s'entraîner à la « pleine conscience - Achtsamkeit - Mindfulness » par la méthode scientifique « MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction ».

Le cours invite les participants à intégrer le silence, la sérénité et des pauses conscientes au quotidien pour réduire le stress.

Quand?

Les lundis 1, 8, 15, 22 octobre et 5, 12, 19, 26 novembre 2018 de 18:30-20.00 heures.

Où?

A l'école du Brill dans la bibliothèque au 1er sous-sol.

MBSR – KURSE:

Frau Theisen bietet 8 wöchentliche Kurstermine zum Einüben der Achtsamkeitspraxis anhand der wissenschaftlichen Methode „MBSR-Mindfulness Based Stress Reduction“ an.

Der Kurs lädt Teilnehmerinnen und Teilnehmer dazu ein Stille, Gelassenheit und bewusstes Innehalten in ihren Alltag zu integrieren, um Stress zu reduzieren.

Wann?

Montags 1., 8., 15., 22., Oktober und 5., 12., 19., 26., November von 18:30-20.00 Uhr.

Wo?

In der Brillschule in der Bibliothek im ersten Untergeschoss.



INFORMATIONS & INSCRIPTIONS / INFORMATIONEN & EINSCHREIBUNGEN

Service Seniors & Besoins spécifiques de la Ville d'Esch-sur-Alzette

FIT 60+

Formulaire d'inscription / Anmeldeformular

Octobre 2018 – Juillet 2019 / Oktober 2018 – Juli 2019

NOM / NAME :

PRÉNOM / VORNAME :

DATE DE NAISSANCE / GEBURTSDATUM :

RUE / STRASSE :

No.

L-

LOCALITÉ / ORT :

TÉLÉPHONE, GSM / TELEFON, MOBIL :

E-MAIL :

NATIONALITÉ / NATIONALITÄT :

Je participe aux cours suivants / Ich nehme an folgenden Kursen teil :

<input type="checkbox"/>	ZUMBA	Lundi	Ecole Brill	16h00-17h30
<input type="checkbox"/>	DANSE	Lundi	Ecole Aérodrome	16h00-17h30
<input type="checkbox"/>	STRETCHING	Mardi	Ecole Aérodrome	11h00-12h00
<input type="checkbox"/>	NORDIC WALKING	Mardi	Outdoor-Gaalgengberg	14h30-16h00
<input type="checkbox"/>	YOGA	Mardi	Ecole Aérodrome	16h00-17h30
<input type="checkbox"/>	SOPHROLOGIE ET RELAXATION	Mardi	Ecole Aérodrome	17h30-18h30
<input type="checkbox"/>	GYMNASTIQUE DOUCE	Mercredi	Ecole Brill	16h00-17h00
<input type="checkbox"/>	AÉROBIC DANCE	Jeudi	Ecole Aérodrome	9h00-10h00
<input type="checkbox"/>	BODY BALANCE	Jeudi	Ecole Aérodrome	10h00-11h00
<input type="checkbox"/>	PILATES	Jeudi	Ecole Aérodrome	11h00-12h00
<input type="checkbox"/>	AQUAGYM	Jeudi	Piscine Brill	16h30-17h30
<input type="checkbox"/>	MARCHE ACTIVE EN FORÊT	Vendredi	Outdoor	9h30-11h00
<input type="checkbox"/>	AQUAGYM	Vendredi	Piscine Nonnewisen	16h30-17h30

Signature / Unterschrift :

CONTACT / KONTAKT

Infos et inscriptions / Informationen und Anmeldungen:

VILLE D'ESCH - SUR - ALZETTE
SERVICE DES SPORTS
B.P. 145, L- 4002 Esch-sur-Alzette

Escher Sport Hotline: 26 54 34 34

Email : Fit60Plus@villeesch.lu



www.esch.lu

Coordinateur Fit 60+ / Koordinator Fit 60+ :

Eugène Kraus

GSM: 621 739 527

Email: ekraus@pt.lu



Ville d'Esch-sur-Alzette



Escher Sportförderprogramm