



22|09|2025 – 10|07|2026



#SPORTZUESCH



# INFOS ET INSCRIPTIONS / AUSKUNFT UND ANMELDUNGEN:

 Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

 Fit60Plus@villeesch.lu

 [eschersport.lu](https://eschersport.lu)  [esch.lu](https://esch.lu)



 Escher Sport  [eschersport](https://eschersport)



### **Chers amis de «Fit 60+»,**

C'est avec grand plaisir que nous vous dévoilons la nouvelle édition de notre programme sport-loisirs, dédié aux seniors.

Avec "Fit 60+", nous vous proposons une nouvelle saison d'activités pensées pour votre bien-être, dans une ambiance conviviale et dynamique. Parce que rester actif, c'est entretenir son énergie, son moral et le plaisir d'être ensemble.

Au fil des semaines, vous retrouverez une offre variée : gym douce, yoga, aquagym, marche nordique... Chaque discipline a été pensée pour favoriser votre mobilité, renforcer votre équilibre, stimuler votre force et entretenir votre souplesse. Que vous repreniez doucement une activité ou que vous soyez déjà un habitué du mouvement, vous trouverez votre rythme au sein de nos cours.

Notre équipe, composée d'animateurs dynamiques et bienveillants, veille à vous offrir un cadre rassurant, propice à la progression... et au sourire ! Chez «Fit 60+», on se dépasse, on se détend et on crée du lien. Parce qu'au-delà de l'activité physique, c'est aussi une belle aventure humaine qui vous attend.

Tout au long de l'année, vous aurez aussi l'occasion de participer à nos sorties mensuelles, regroupées dans la section « Special Events » de cette brochure. Ce sont des moments précieux pour échanger, découvrir de nouveaux horizons et renforcer l'esprit de groupe.

«Fit 60+» n'est pas qu'un programme d'exercices — c'est une communauté bien vivante, portée par l'envie de rester actif, curieux et épanoui à chaque étape de la vie.

Nous serons ravis de vous retrouver pour une nouvelle saison de vitalité, de joie et de partage !

Avec nos salutations sportives,

**Christian Weis**  
Bourgmestre

**André Zwally**  
Echevin aux Sports et Troisième âge



### Liebe „Fit 60+“ Freunde,

Mit großer Freude präsentieren wir Ihnen die neue Ausgabe unseres Programms für Seniorinnen und Senioren.

Mit „Fit 60+“ erwartet Sie eine neue Saison voller Aktivitäten, die auf Ihr Wohlbefinden ausgerichtet sind – in einer geselligen und dynamischen Atmosphäre. Denn aktiv zu bleiben bedeutet, Energie, Lebensfreude und das Miteinander zu pflegen.

Unser abwechslungsreiches Kursangebot – von sanfter Gymnastik über Yoga und Aquagym bis hin zum Nordic Walking – wurde speziell darauf abgestimmt, Ihre Mobilität zu fördern, das Gleichgewicht zu stärken, Ihre Muskulatur aufzubauen und die Flexibilität zu erhalten. Ganz gleich, ob Sie neu einsteigen oder schon lange aktiv sind: Bei uns finden Sie Ihr Tempo und das passende Angebot.

Unsere engagierten und erfahrenen Kursleiterinnen und Kursleiter schaffen eine freundliche, sichere Atmosphäre, in der Sie sich wohlfühlen und mit Freude dabei sein können. Bei „Fit 60+“ geht es nicht nur um Bewegung, sondern auch um Begegnung, Motivation und das Miteinander – denn gemeinsam fällt vieles leichter.

Zusätzlich bieten wir einmal im Monat besondere Ausflüge an, die Sie im Abschnitt „Special Events“ dieser Broschüre finden. Diese Erlebnisse sind eine wunderbare Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen, die Gruppen zu verbinden und gemeinsam schöne Momente zu genießen.

„Fit 60+“ ist mehr als ein Trainingsprogramm – es ist eine lebendige Gemeinschaft, die Sie auf dem Weg zu einem aktiven, erfüllten Leben begleitet.

Wir freuen uns darauf, Sie zu einer neuen Saison voller Energie, Freude und gemeinsamer Erlebnisse wiederzusehen !

Für den Schöfferrat,

**Christian Weis**  
Bürgermeister

**André Zwally**  
Sport und Senioreschöffe





## COMMENT S'INSCRIRE ?

Les inscriptions se feront en ligne de manière digitale via la plateforme digitale Clubee. Voici comment procéder :

1. Consultez le site **www.eschersport.lu** et suivez les instructions ;
2. Joignez une preuve de paiement de la cotisation « Fit 60+ » d'un montant de 40€/cours pour finaliser votre inscription ;
3. Joignez une attestation médicale récente (sous 3 mois) certifiant votre aptitude à participer aux activités choisies.



### C'EST SIMPLE ET RAPIDE !

**En cas de difficulté de vous inscrire de manière digitale, vous pouvez utiliser la procédure classique :**

1. Remplir le coupon-réponse à la fin de la brochure en cochant les activités auxquelles vous souhaitez participer ;
2. Payer une cotisation de **40€** par cours pour la saison, à la Caisse communale\* ou par virement au compte suivant :

CCPL IBAN LU32 1111 0000 2121 0000 avec la communication : « **Fit 60+ 2025/2026** », le nom du/ des cours choisis et votre nom

- En cas de changement de cours pendant l'année, une nouvelle inscription sera exigée ainsi que le paiement de 40€ pour le nouveau cours ;
3. Obligatoire : Nous faire parvenir une attestation médicale certifiant votre aptitude à participer aux activités choisies.

\*La recette communale n'acceptera votre paiement que si vous êtes en possession du certificat médical.

**Début des cours dans la semaine du 22 septembre 2025**

**Fin des cours dans la semaine du 6 juillet 2026**

**Pas de cours pendant les vacances scolaires !**

### Important :

- 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

### CONTACT :



#### Service des Sports/Administration

Complexe sportif Henri Schmitz | 1<sup>er</sup> étage (nouveau bâtiment)  
34, Bd. Hubert Clément | L-4064 Esch-sur-Alzette

**Adresse postale :** B.P.145 | L-4002 Esch-sur-Alzette



26 54 34 34



Fit60Plus@villeesch.lu



## WIE SCHREIBT MAN SICH EIN?

Die Anmeldungen erfolgen online über die digitale Plattform Clubee. So gehen Sie vor:

1. Besuchen Sie die Website **www.eschersport.lu** und folgen Sie den Anweisungen.
2. Fügen Sie einen Zahlungsnachweis der „Fit 60+“-Gebühr in Höhe von 40 €/Kurs bei, um Ihre Anmeldung abzuschließen.
3. Fügen Sie eine ärztliche Bescheinigung bei, die Ihre Eignung zur Teilnahme an den gewählten Aktivitäten bestätigt.



### ES IST EINFACH UND SCHNELL!

Falls Sie Schwierigkeiten haben, sich digital anzumelden, können Sie das klassische Verfahren verwenden:

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

1. das Anmeldeformular (letzte Seite) mit den von Ihnen ausgewählten Aktivitäten;
2. einen Zahlungsbeweis: die Jahresgebühr von **40€/Kurs** entweder an der Gemeindekasse\* zahlen, oder auf nachfolgendes Konto überweisen:  
**CCPL IBAN LU32 1111 0000 2121 0000 mit der Kommunikation « Fit60+ 2025/2026 »** 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 40€/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!

**Kursbeginn in der Woche vom 22. September 2025**

**Kursende in der Woche vom 6. Juli 2026**

**Keine Kurse während der Schulferien!**

### 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 vielen Aktivitäten werden Fotos gemacht, die auf der Webseite/den sozialen Medien der Stadt Esch veröffentlicht und für spätere Broschüren verwendet werden. Wenn Sie damit nicht einverstanden sind, bitte benachrichtigen Sie uns schriftlich.

### KONTAKT:



#### Service des Sports/Administration

Complexe sportif Henri Schmitz | 1<sup>er</sup> étage (nouveau bâtiment)  
34, Bd. Hubert Clément | L-4064 Esch-sur-Alzette

**Postadresse:** B.P.145 | L-4002 Esch-sur-Alzette



26 54 34 34



Fit60Plus@villeesch.lu



## POWER GYM

Cours de renforcement musculaire et de mobilisation douce adapté aux seniors.

Il permet d'améliorer la force, l'équilibre, la posture et la vitalité, tout en respectant le rythme de chacun.

*Ein Kraft- und Mobilisationstraining, speziell auf Seniorinnen und Senioren abgestimmt. Es verbessert Kraft, Gleichgewicht, Haltung und Vitalität – im eigenen Tempo und mit Rücksicht auf individuelle Bedürfnisse.*



**Lundi / Montag** ⌚ **10h00 - 11h00**



**Centre Omnisports Henri Schmitz**

COHS 3 / Salle MULTI I

34, Bd. Hubert Clément | L-4064 Esch-sur-Alzette



## ZUMBA GOLD

Cours de danse dynamique et ludique inspiré des rythmes latins, spécialement adapté aux seniors. Il améliore la coordination, l'endurance et la bonne humeur, sans mouvements trop intenses.

*Ein schwungvoller und unterhaltsamer Tanzkurs mit latein-amerikanischen Rhythmen, speziell für Senioren. Er fördert Koordination, Ausdauer und gute Laune – ganz ohne übermäßige Belastung.*



**Lundi / Montag** 🕒 **16h00 - 17h00**



**Ecole du Brill / Brillschule**

Salle Nouveau Brill

Place de la Résistance | L-4041 Esch-sur-Alzette



## GYMNASTIQUE ARTICULAIRE GELENKGYMNASTIK

Séances douces axées sur la mobilité et la souplesse des articulations. Idéal pour prévenir les raideurs, améliorer la posture et entretenir le confort articulaire au quotidien.

*Sanfte Übungen zur Förderung der Beweglichkeit und Geschmeidigkeit der Gelenke. Ideal zur Vorbeugung von Steifheit, zur Verbesserung der Haltung und für mehr Gelenkcomfort im Alltag.*



**Lundi / Montag** 🕒 **16h00 - 17h30**



**Centre Omnisports Henri Schmitz**

COHS 3 / Salle MULTI II

34, Bd. Hubert Clément | L-4064 Esch-sur-Alzette



## FITNESS SOFT

*Entraînement complet tout en douceur, combinant renforcement musculaire léger, équilibre et étirements. Idéal pour rester en forme à tout âge sans brusquer le corps.*

*Ein ganzheitliches, sanftes Training mit leichter Kräftigung, Gleichgewichtsübungen und Dehnungen. Perfekt, um in jedem Alter fit zu bleiben – ohne den Körper zu überfordern.*



**Lundi / Montag**  **17h30 - 19h00**



**Centre Omnisports Henri Schmitz**

COHS 3 / Salle MULTI II

34, Bd. Hubert Clément | L-4064 Esch-sur-Alzette



## CIRCUIT TRAINING SENIORS

Enchaînement d'exercices variés (renforcement, équilibre, coordination) réalisés à son rythme, sous forme d'ateliers. Un entraînement complet, stimulant et accessible à tous.

*Abwechslungsreiche Übungen (Kräftigung, Gleichgewicht, Koordination) in Form von Stationen – im eigenen Tempo durchgeführt. Ein umfassendes, motivierendes und gut zugängliches Training für jederman.*



**Mardi / Dienstag** ⌚ **09h30 - 11h00**



**Centre Omnisports Henri Schmitz**

COHS 3 / Salle MULTI I

34, Bd. Hubert Clément | L-4064 Esch-sur-Alzette





## GYM-STRETCHING

Cours axé sur les étirements doux, la respiration et la détente musculaire. Il améliore la souplesse, diminue les tensions et favorise le bien-être général.

*Ein Kurs mit sanften Dehnübungen, Atemtechnik und Muskelentspannung. Fördert die Beweglichkeit, reduziert Verspannungen und steigert das allgemeine Wohlbefinden.*



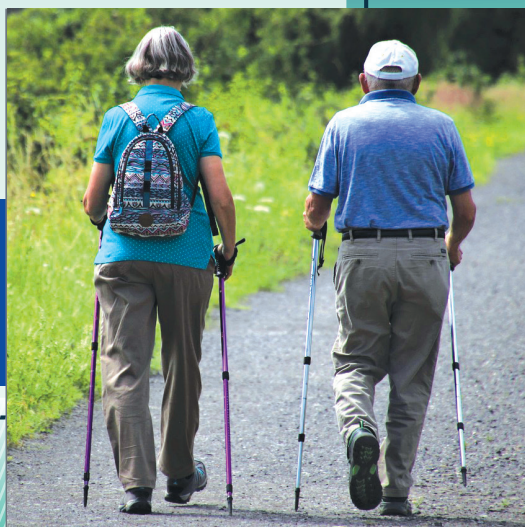
**Mardi / Dienstag** ⌚ **11h00 - 12h00**



**Centre Omnisports Henri Schmitz**

COHS 3 / Salle MULTI I

34, Bd. Hubert Clément | L-4064 Esch-sur-Alzette



## NORDIC WALKING

Marche active en plein air avec bâtons, idéale pour améliorer l'endurance, renforcer tout le corps et préserver les articulations. Activité conviviale, efficace et adaptée à tous les niveaux.

*Aktives Gehen im Freien mit Stöcken – ideal zur Förderung der Ausdauer, zur Kräftigung des gesamten Körpers und zur Schonung der Gelenke. Eine gesellige und effektive Aktivität für jedes Niveau.*



**Mardi / Dienstag**



**14h30 - 16h00**



**Gaalgebierg / Galgenberg**

Parking / Parkplatz

Rue du Stade | L-4325 Esch-sur-Alzette



## SOPHROLOGIE & RELAXATION

Techniques douces de respiration, de visualisation et de détente corporelle pour apaiser le stress, améliorer le sommeil et renforcer le bien-être mental et physique.

*Sanfte Techniken mit Atmung, Visualisierung und Körperwahrnehmung zur Stressbewältigung, Verbesserung des Schlafs und Stärkung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens.*



**Mardi / Dienstag** 🕒 **16h00 - 17h00**



**Ecole de Lallange / Schule Lallingen**

Salle de sport / Sporthalle  
8, Bd. Pierre Dupong | L-4086 Esch-sur-Alzette



## AQUAGYM

Gymnastique douce dans l'eau, idéale pour préserver la mobilité, renforcer les muscles et améliorer la circulation sans choc pour les articulations. Activité tonique et agréable.

*Sanfte Wassergymnastik zur Förderung der Beweglichkeit, Muskelkräftigung und Durchblutung – gelenkschonend und erfrischend. Eine belebende und angenehme Aktivität.*



**Mardi / Dienstag**



**16h30 - 17h30**



**Piscine de l'Ecole du Brill / Schwimbad der Brillschule**

Place de la Résistance  
L-4042 Esch-sur-Alzette



## YOGA

*Pratique douce combinant postures, respiration et relaxation, spécialement adaptée aux besoins des seniors. Favorise la souplesse, l'équilibre, la détente et le bien-être global.*

*Sanfte Praxis mit Körperhaltungen, Atemübungen und Entspannung, speziell auf die Bedürfnisse von Senioren abgestimmt. Fördert Beweglichkeit, Gleichgewicht, Entspannung und allgemeines Wohlbefinden.*



**Mardi / Dienstag**



**16h00 - 17h30**



**Centre Omnisports Henri Schmitz**

COHS 3 / Salle MULTI II

34, Bd. Hubert Clément | L-4064 Esch-sur-Alzette



## DANSE EN LIGNE LINEDANCE

Cours de danse collective en ligne sur la musique de salon (Tango, Valse, Foxtrot, etc.), Latino (Cha - Cha - Cha, Rumba, Samba, etc.) et moderne.

*Gruppentanzkurs zu Salonmusik (Tango, Walzer, Foxtrott, etc.), Latino (Cha-Cha-Cha, Rumba, Samba, etc.) und moderner Musik.*



**Mercredi / Mittwoch** ⌚ **14h30 - 16h00**



**Centre Omnisports Henri Schmitz**

COHS 3 / Salle MULTI I

34, Bd. Hubert Clément | L-4064 Esch-sur-Alzette





## GYM DOUCE

Activité physique légère et progressive, centrée sur le bien-être, la mobilité et la détente. Idéale pour améliorer la souplesse, la posture et réduire les tensions.

*Leichte und progressive körperliche Aktivität, fokussiert auf Wohlbefinden, Beweglichkeit und Entspannung. Ideal zur Verbesserung der Beweglichkeit, Haltung und zur Reduktion von Verspannungen.*



**Mercredi / Mittwoch** ⌚ **16h00 - 17h00**



**Ecole du Brill / Brillschule**

Salle Nouveau Brill

Place de la Résistance | L-4041 Esch-sur-Alzette





## AEROBIC DANCE

Cours dynamique combinant mouvements d'aérobic rythmés et danse. Améliore l'endurance, la coordination et la motivation dans une ambiance conviviale.

*Dynamischer Kurs, der rhythmische Aerobic-Bewegungen mit Tanz kombiniert. Verbessert Ausdauer, Koordination und Motivation in geselliger Atmosphäre.*



**Jeudi / Donnerstag** ⌚ **09h00 - 10h00**



**Centre Omnisports Henri Schmitz**

COHS 3 / Salle MULTI I

34, Bd. Hubert Clément | L-4064 Esch-sur-Alzette



## PILATES

Méthode douce axée sur le renforcement des muscles profonds, la posture, la respiration et la souplesse. Idéale pour améliorer l'équilibre et le bien-être global.

*Sanfte Methode, die auf die Stärkung der Tiefenmuskulatur, Haltung, Atmung und Beweglichkeit abzielt. Ideal zur Verbesserung von Gleichgewicht und allgemeinem Wohlbefinden.*



**Jeudi / Donnerstag** ⌚ **10h00 - 11h00**



**Centre Omnisports Henri Schmitz**

COHS 3 / Salle MULTI I

34, Bd. Hubert Clément | L-4064 Esch-sur-Alzette



## BODY BALANCE

Programme combinant yoga, tai-chi et Pilates pour renforcer le corps, améliorer la souplesse, l'équilibre et favoriser la relaxation mentale.

*Programm, das Yoga, Tai-Chi und Pilates kombiniert, um den Körper zu stärken, Beweglichkeit und Gleichgewicht zu verbessern und mentale Entspannung zu fördern.*



**Jeudi / Donnerstag** ⌚ **11h00 - 12h00**



**Centre Omnisports Henri Schmitz**

COHS 3 / Salle MULTI I

34, Bd. Hubert Clément | L-4064 Esch-sur-Alzette



## AQUAGYM

Gymnastique douce dans l'eau, idéale pour préserver la mobilité, renforcer les muscles et améliorer la circulation sans choc pour les articulations. Activité tonique et agréable.

*Sanfte Wassergymnastik zur Förderung der Beweglichkeit, Muskelkräftigung und Durchblutung – gelenkschonend und erfrischend. Eine belebende und angenehme Aktivität.*



**Jeudi / Donnerstag** ⌚ **16h30 - 17h30**



**Piscine de l'Ecole du Brill**  
**Schwimbad der Brillschule**

Place de la Résistance | L-4042 Esch-sur-Alzette



## MARCHE ACTIVE SANTÉ AKTIV-GESUNDHEITSWANDERN

Marche rythmée et régulière, favorisant la santé cardiovasculaire, la tonicité musculaire et le bien-être général, accessible à tous.

*Rhythmisches und regelmäßiges Gehen zur Förderung der Herz-Kreislauf-Gesundheit, Muskeltonus und des allgemeinen Wohlbefindens – für alle geeignet.*



**Vendredi / Freitag** ⌚ **13h45 - 15h15**



**Esch/Gare devant l'entrée principale de l'Auberge de Jeunesse / Esch/Bahnhof vor dem Haupteingang der Jugendherberge**

17, Bd. John F. Kennedy | L-4170 Esch-sur-Alzette



## AQUAGYM

Gymnastique douce dans l'eau, idéale pour préserver la mobilité, renforcer les muscles et améliorer la circulation sans choc pour les articulations. Activité tonique et agréable.

*Sanfte Wassergymnastik zur Förderung der Beweglichkeit, Muskelkräftigung und Durchblutung – gelenkschonend und erfrischend. Eine belebende und angenehme Aktivität.*



**Vendredi / Freitag**



**16h30 - 17h30**



**Piscine Nonnewisen**

**Schwimmbad der Schule Nonnewisen**

Place Adeline Pellegrino | L-4072 Esch-sur-Alzette



presents  
**SPECIAL EVENTS**



20|09 2025  
11h00–19h00

# L'ieuwen zu Esch

**Bienvenue à Esch**  
Informations et animations pour tout le monde



Place de la Résistance et cour de l'école du Brill

**ESCH**

# OCTOBRE / OKTOBER

## Tour pédestre «L'enfer vert» à Bollendorf (D) / "Grüne-Hölle" Tour Bollendorf (D)

Très bel itinéraire en boucle, de 5,5 km distance, dans le parc naturel de l'Eifel du Sud.

Au cours de la randonnée, on découvre la pierre de Marie-Thérèse, un ancien repère frontalier entre Vianden et Echternach. Installée en 1771, elle porte le nom de l'impératrice Marie-Thérèse et affiche encore aujourd'hui les armoiries du Saint-Empire romain germanique.

Le sentier traverse également une superbe forêt parsemée de formations rocheuses et géologiques spectaculaires, telles que la mystérieuse «Enfer Vert», le «nid du hibou» (Eulen-Horst) ou encore l'impressionnant rocher panoramique de Kreuzlay.



*Spannend-schöne Rundstrecke von 5,5 km Länge im Naturpark Südeifel.*

*Während der Wanderung begegnet man dem Maria-Theresien-Stein – ein alter Grenzstein, der einst die Grenze zwischen Vianden und Echternach markierte. Er wurde im Jahr 1771 errichtet und ist nach der Kaiserin Maria Theresia benannt. Auf dem etwa einen Meter hohen Stein sind noch die Wappen des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation zu erkennen.*

*Der Weg führt zudem durch einen herrlichen Wald mit eindrucksvollen Boden- und Felsformationen – darunter die geheimnisvolle «Grüne Hölle», der «Eulenhorst» und der spektakuläre Aussichtspunkt Kreuzlay.*



**Samedi / Samstag: 25/10/2025**



**09h00 Esch Gare / Esch Bahnhof**

**09h15 Esch-Lallange**

**Fin de l'activité / Ende der Aktivität: 15h00**



**Bollendorf (D)**

**Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.**

**Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.**

# NOVEMBRE / NOVEMBER

## Découverte de l'abbaye d'Orval et de la chocolaterie Édouard (Florenville) / Führung durch die Abtei Orval und die Schokoladenmanufaktur Édouard (Florenville)



*La visite guidée qui dure 1h30 comprend la découverte des ruines cisterciennes (abbaye du 12<sup>ème</sup> siècle), la Maison des Hôtes avec des animations vidéo sur l'histoire du monastère et la vie de la communauté aujourd'hui, les Communs Abraham sur le savoir-faire brassicole et le musée d'histoire monastique avec ses nouvelles salles d'exposition.*

*Après la visite guidée, vous pouvez découvrir librement la pharmacie et le jardin aux plantes médicinales, l'Oratoire du Verbe ainsi que le magasin.*

*Die 1,5-stündige Führung umfasst die Entdeckung der Zisterzienser-Ruinen (ehemalige Abtei aus dem 12. Jahrhundert), das Gästehaus mit Videoinstallationen zur Geschichte des Klosters und zum heutigen Gemeinschaftsleben, die Abraham-Gemeinschaftsgebäude mit Einblicken in die Braukunst sowie das Klostergeschichtsmuseum mit seinen neuen Ausstellungsräumen.*

*Nach der Führung können Sie auf eigene Faust die Apotheke und den Heilpflanzengarten, das Oratorium des Wortes sowie den Klosterladen besichtigen.*



**Samedi / Samstag: 15/11/2025**



**08h00 Esch Gare / Esch Bahnhof**

**08h15 Esch-Lallange**

**Fin de l'activité / Ende der Aktivität: 17h30**



**Orval et Florenville (B)**

**Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.**

**Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.**



# 2025 SENIORE FEIEREN

photo © Ville d'Esch-sur-Alzette - Département patrimoine, historique et industrie - Photothèque

## SENIOREFEIEREN 2025

Mer bieden all Escher Awunner\* innen ab 60 Joer, déi sech fir d'Seniorefeieren nei aschreiwen oder ausschreiwen wëllen, sech virum 10. September 2025 am Escher BiBSS op der Brillplaz, 24 rue Louis Pasteur, oder an der Antenne Lalleng, 7 Bd Pierre Dupong, ze mellen.

## SENIORENFEIERN 2025

Wir bitten alle Escher Einwohner\* innen ab 60 Jahre, die noch nicht für die Seniorenfeiern eingeschrieben sind, oder, die nicht mehr eingeladen werden wollen, sich vor dem 10. September 2025 im Escher BiBSS am Brillplatz, 24 rue Louis Pasteur, oder in der Zweigstelle in Lallingen, 7 Bd Pierre Dupong, zu melden.

## FÊTES SENIORS 2025

Chaque résident\*e eschois\*e à partir de 60 ans non encore inscrit\*e qui souhaite participer aux Fêtes Seniors ou se désinscrire, est prié\*e de contacter l'Escher BiBSS avant le 10 septembre 2025 au Escher BiBSS, sis à la place de la Résistance, 24 rue Louis Pasteur, ou à l'antenne Lallange, 7 Bd P. Dupong.



**Service Seniors Besoins spécifiques de la Ville d'Esch-sur-Alzette**  
24, rue Louis Pasteur, L-4276 Esch-sur-Alzette  
Tél. : 27 54 - 22 10 | seniors@villeesch.lu



# DÉCEMBRE / DEZEMBER

**Thé Dansant**  
**Tanztee**



*Fête festive de Noël : soirée dansante en compagnie de Jeannot Conter et dîner.*

*Festliche Weihnachtsfeier: Tanzabend mit Jeannot Conter und gemeinsames Abendessen.*



**Mercredi / Mittwoch: 10/12/2025**



**16h00 - 21h00**



**Brasserie K116 (Kulturfabrik)**  
**116, rue de Luxembourg**  
**L-4221 Esch-sur-Alzette**

***Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.***

***Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.***



# JANVIER / JANUAR

## Visite du Vitarium Luxlait

### Geführte besichtigung des Vitariums der Luxlait-Molkerei

*Visite confortable et instructive du centre Vitarium : découvrez la fabrication des produits Luxlait et profitez d'une dégustation suivi d'un déjeuner au "Bistro Molkerei".*

*Angenehme und informative Führung im Vitarium: Erfahren Sie mehr über die Luxlait-Produktion und genießen Sie eine Verkostung, gefolgt von einem Mittagessen im "Bistro Molkerei".*



**Samedi / Samstag: 17/01/2026**



**08h45 Esch Gare / Esch Bahnhof**

**09h15 Esch-Lallange**

**Fin de l'activité / Ende der Aktivität: 15h00**



**Luxlait Vitarium**

**Am Seif**

**L-7759 Roost**

**Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.**

**Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.**

# FÉVRIER / FEBRUAR

**Matinée bien-être au Domaine Thermal Mondorf /**  
**Wellness-Vormittag im Thermalbad Mondorf**



**Samedi / Samstag: 14/02/2026**



**09h15 Esch Gare / Esch Bahnhof**

**09h30 Esch-Lallange**

**Fin de l'activité / Ende der Aktivität: 15h00**



**Mondorf-les-Bains**

**Déjeuner de groupe / Gemeinsames Mittagessen:**

**à définir / Ort steht noch nicht fest**

*Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.*

*Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.*



# MARS / MÄRZ

## Thé Dansant Tanztee



Après-midi et soirée dansante.

Geselliger Tanznachmittag.



**Mercredi / Mittwoch: 14/03/2026**



**16h00 - 21h00**



**Endroit à définir / Ort steht noch nicht fest**

***Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.***

***Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.***

# AVRIL / APRIL

Découvrez la région transfrontalière «Grouf» entre Schengen et Remerschen / Entdecken sie die Grenz-überschreitende Region "Grouf" zwischen Schengen und Remerschen



*Randonnée pédestre de 8 km à travers vignobles, nature protégée et lieux historiques emblématiques de la Moselle luxembourgeoise.*

*8 km lange Wanderung durch Weinberge, Naturschutzgebiete und historische Stätten der luxemburgischen Moselregion.*



**Samedi / Samstag: 25/04/2026**



**08h00 Esch Gare / Esch Bahnhof**

**08h15 Esch-Lallange**

**Fin de l'activité / Ende der Aktivität: 15h00**



**Schengen, Remerschen**

**Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.**

**Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.**

# MAI / MAI

## Circuit pédestre à Berdorf (Mullerthal) Wanderung in Berdorf



*Balade conviviale à Berdorf sur un parcours facile, adapté aux seniors. L'occasion de profiter de la nature, des rochers et des sentiers forestiers en bonne compagnie.*

*Gemütliche Wanderung in Berdorf auf einem seniorengerechten, einfachen Weg. Eine schöne Gelegenheit, Natur, Felsen und Waldwege gemeinsam zu genießen.*



**Samedi / Samstag: 16/05/2026**



**08h00 Esch Gare / Esch Bahnhof**

**08h15 Esch-Lallange**

**Fin de l'activité / Ende der Aktivität: 15h00**



**Berdorf**

**Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.**

**Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.**

# MAI / MAI

## Matinée yoga au parc Gaalgenberg Morgenyoga im Park Galgenberg



*Séance de Yoga en plein air.*

*Outdoor Yoga.*



**Samedi / Samstag: 30/05/2026**



**10h00 Parking du Stade Emile Mayrisch**  
**Fin de l'activité / Ende der Aktivität: 12h00**



**Parc Gaalgebierg**  
**Rue du Stade**  
**L-4325 Esch-sur-Alzette**

**Déjeuner de groupe / Gemeinsames Mittagessen:**  
**à définir / Ort steht noch nicht fest**

***Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.***  
***Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.***

# JUIN / JUNI

## Thé Dansant Tanztee



*Après-midi et soirée dansante.  
Animation musicale encadrée par Jeannot  
Conter.*

*Tanznachmittag.  
Musikalische Unterhaltung von Jeannot  
Conter.*



**Mercredi / Mittwoch: 03/06/2026**



**16h00 - 21h00**



**Endroit à définir / Ort steht noch nicht fest**

**Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.  
Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.**

# JUIN / JUNI

## Balade sur la Moselle en bateau "Marie-Astrid" / Moselrundfahrt mit dem Schiff "Marie-Astrid"



*Profitez d'une croisière relaxante à travers les paysages mosellans, entre vignobles, villages pittoresques et écluses. Pause prévue à Saarburg.*

*Genießen Sie eine entspannte Schifffahrt durch die malerische Mosellandschaft mit Weinbergen, charmanten Dörfern und Schleusen. Zwischenstopp in Saarburg vorgesehen.*

**Trajet / Strecke:** Grevenmacher-Saarburg-Grevenmacher



**Samedi / Samstag: 20/06/2026**



**08h00 Esch Gare / Esch Bahnhof**

**08h15 Esch-Lallange**

**Fin de l'activité / Ende der Aktivität: 15h00**



**Grevenmacher, Saarburg**

**Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.**

**Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.**

# JUILLET / JULI

## Fête de clôture Thé Dansant Abschlussfeier Tanztee



*Fête de clôture de la saison Fit 60+, animation musicale, danse et dîner convivial.*

*Abschlussfeier, musikalesche Unterhaltung, Tanz und geselliges Abendessen.*



**Jeudi / Donnerstag: 02/07/2026**



**16h00 - 21h00**



**Centre Omnisports Henri Schmitz  
Salle polyvalente  
34, Bd. Hubert Clément  
L-4064 Esch-sur-Alzette**

***Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.***

***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.**

## **IMPORTANT !**

Votre inscription au programme « Fit 60+ » sera uniquement valable après réception de manière digitale (Clubee) ou classique des pièces suivantes :

1. Un « Formulaire d'inscription », dûment rempli et signé
2. Une copie de la preuve de paiement (reçu ou virement)
3. Une attestation médicale certifiant l'aptitude au(x) cours choisi(s)

### **MERCI D'ENVOYER LES 3 DOCUMENTS À L'ADRESSE SUIVANTE :**

- par la plateforme digitale Clubee  
**[www.eschersport.lu](http://www.eschersport.lu)**

- par courrier au :

#### **SERVICE DES SPORTS**

Fit 60+

B.P. 145 | L-4002 Esch-sur-Alzette

- par mail à :

**[fit60Plus@villeesch.lu](mailto:fit60Plus@villeesch.lu)**



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

## **WICHTIG!**

Ihre Anmeldung zum Programm „Fit 60+“ ist nur gültig nach Erhalt der folgenden Unterlagen, entweder digital (über Clubee) oder auf herkömmlichem Weg:

1. Ein ausgefülltes und unterschriebenes „Anmeldeformular“
2. Eine Kopie des Zahlungsnachweises (Quittung oder Überweisung)
3. Eine ärztliche Bescheinigung, die die Eignung für den/den gewählten Kurs bestätigt

### **BITTE SENDEN SIE DIE 3 DOKUMENTE AN DIE FOLGENDE ADRESSE:**

- Über die digitale Plattform Clubee  
**[www.eschersport.lu](http://www.eschersport.lu)**



- Per Post an:

#### **SERVICE DES SPORTS**

Fit 60+

B.P. 145 | L-4002 Esch-sur-Alzette

- Per E-Mail an:

**[fit60Plus@villeesch.lu](mailto:fit60Plus@villeesch.lu)**



# MOSAÏQUE CLUB

CLUB SENIOR ESCH-SUR-ALZETTE



**croix-rouge**   
luxembourgeoise  
*Menschen helfen*

# ESCHER PLUSBUS

ESCHER  
THEATER  
2025-2026

## FR L'ESCHER PLUSBUS VOUS EMMÈNE AU ESCHER THEATER !

Le service Seniors-Besoins spécifiques de la Ville d'Esch vous propose de réserver l'Escher PlusBus pour assurer votre transfert entre votre domicile et l'Escher Theater.

### Cette offre s'adresse à :

résident.e 65plus ou eschois.e ayant un besoin spécifique



### Tarif :

course / personne



### Réservation :

Au plus tard 1 mois avant le spectacle



## DE DER ESCHER PLUSBUS BRINGT SIE INS ESCHER THEATER!

Stadt Esch bietet Ihnen die Möglichkeit, den Escher PlusBus für die Hin- und Rückfahrt von zuhause ins Escher Theater zu reservieren.

### Dieses Angebot richtet sich an:

Einwohner.in 65plus oder Escher.in mit spezifischen Bedürfnissen

### Gebühr:

Fahrt / Person

### Reservierung :

Spätestens 1 Monat vor der Vorstellung

## Contact & Info / Kontakt & Information:



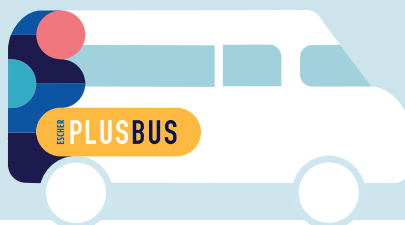
27 54 - 22 10

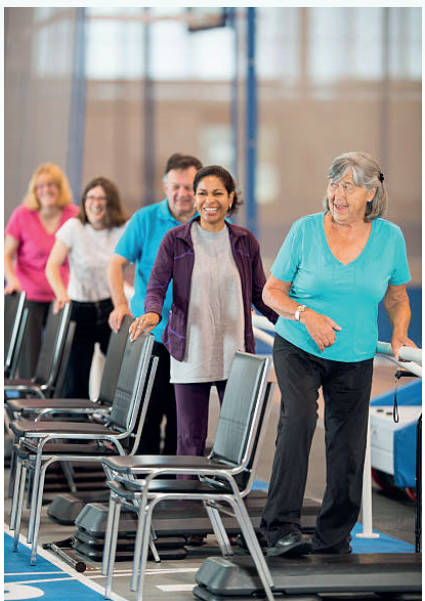
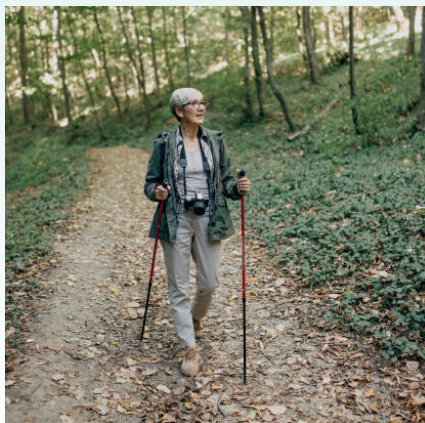


Escher BiBSS  
24 rue Louis Pasteur | L-4276 Esch-sur-Alzette



escherbibss@villeesch.lu









### **Note relative à la protection des données**

Dans le cadre de ses missions facultatives, l'Administration communale de la Ville d'Esch-sur-Alzette, ci-après « la Ville », recueille et traite certaines de vos données à caractère personnel en vue de la bonne organisation du programme « Intégration par le sport ». À ce titre, la Ville agit en tant que responsable du traitement de vos données et s'engage à les utiliser conformément à la législation européenne et nationale en vigueur en matière de protection des données à caractère personnel.

Afin d'assurer une gestion optimale des inscriptions et une communication efficace avec les participant-e-s, un compte sur la plateforme CLUBEE (<https://get.clubee.com>) sera automatiquement créé au nom de la personne inscrite. Ce compte permet de suivre les activités du programme via l'application mobile ou le site web. L'accès au compte nécessite une activation par l'utilisateur-riche, en utilisant la fonction « Mot de passe oublié ».

Les données collectées sont traitées sur la base du consentement de la personne concernée, et uniquement aux fins mentionnées ci-dessus. Ce consentement peut être retiré à tout moment, sans porter atteinte à la légalité du traitement effectué avant le retrait.

Les données sont conservées pendant une durée de 18 mois à compter de la date d'inscription, sauf en cas de réinscription au programme. Dans ce cas, les données seront mises à jour et le compte CLUBEE maintenu. Au terme de ce délai, les données seront supprimées de manière définitive, y compris de la plateforme Clubee.

La personne concernée dispose également du droit d'obtenir du responsable du traitement l'accès à ses données, ainsi que leur rectification ou leur effacement. Conformément au règlement susmentionné, elle peut également, dans certains cas, demander la limitation du traitement ou s'y opposer.

Toute réclamation ou demande d'information, de retrait, de rectification ou de consultation des données personnelles détenues par la Ville d'Esch-sur-Alzette doit être adressée au Délégué à la Protection des Données :

Administration communale de la Ville d'Esch-sur-Alzette

B.P. 145 – L-4002 Esch-sur-Alzette

ou par courriel à l'adresse : [dpo@villeesch.lu](mailto:dpo@villeesch.lu)

En cas de désaccord, vous avez la possibilité d'introduire une réclamation auprès de la Commission nationale pour la protection des données (CNPd) via son site web : <https://cnpd.public.lu>.



# FORMULAIRE D'INSCRIPTION / ANMELDEFORMULAR

22 | 09 | 2025 – 10 | 07 | 2026

NOM / NAME: \_\_\_\_\_

PRÉNOM / VORNAME: \_\_\_\_\_

DATE DE NAISSANCE / GEBURTSDATUM: \_\_\_\_\_

RUE / STRASSE: \_\_\_\_\_ N°: \_\_\_\_\_

L- \_\_\_\_\_ LOCALITÉ / ORT: \_\_\_\_\_

TÉL.: \_\_\_\_\_ E-MAIL: \_\_\_\_\_

NATIONALITÉ / NATIONALITÄT: \_\_\_\_\_

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

<input type="checkbox"/> <b>POWER GYM</b>	Lun.	COHS 3, Salle MULTI I	10H00-11H00
<input type="checkbox"/> <b>ZUMBA GOLD</b>	Lun.	Ecole Brill, Nouveau Brill	16H00-17H00
<input type="checkbox"/> <b>GYM ARTICULAIRE</b>	Lun.	COHS 3, Salle MULTI II	16H00-17H30
<input type="checkbox"/> <b>FITNESS SOFT</b>	Lun.	COHS 3, Salle MULTI II	17H30-19H00
<input type="checkbox"/> <b>CIRCUIT TRAINING SENIORS</b>	Mar.	COHS 3, Salle MULTI I	09H30-11H00
<input type="checkbox"/> <b>GYM-STRETCHING</b>	Mar.	COHS 3, Salle MULTI I	11H00-12H00
<input type="checkbox"/> <b>NORDIC WALKING</b>	Mar.	Outdoor, Gaalgebierg	14H30-16h00
<input type="checkbox"/> <b>SOPHROLOGIE &amp; RELAXATION</b>	Mar.	Ecole de Lallange, Salle de sport	16H00-17H00
<input type="checkbox"/> <b>YOGA</b>	Mar.	COHS 3, Salle MULTI II	16H00-17H30
<input type="checkbox"/> <b>AQUA GYM</b>	Mar.	Piscine Brill	16H30-17H30
<input type="checkbox"/> <b>DANSE EN LIGNE</b>	Mer.	COHS 3, Salle MULTI I	14H30-16h00
<input type="checkbox"/> <b>GYMNASTIQUE DOUCE</b>	Mer.	Ecole Brill, Nouveau Brill	16H00-17H00
<input type="checkbox"/> <b>AEROBIC DANCE</b>	Jeu.	COHS 3, Salle MULTI I	09H00-10H00
<input type="checkbox"/> <b>PILATES</b>	Jeu.	COHS 3, Salle MULTI I	10H00-11H00
<input type="checkbox"/> <b>BODY BALANCE</b>	Jeu.	COHS 3, Salle MULTI I	11H00-12H00
<input type="checkbox"/> <b>AQUA GYM</b>	Jeu.	Piscine Brill	16H30-17H30
<input type="checkbox"/> <b>MARCHE ACTIVE SANTÉ</b>	Ven.	Outdoor, Esch/Gare	13H45-15H15
<input type="checkbox"/> <b>AQUA GYM</b>	Ven.	Piscine Nonnewisen	16H30-17H30


Le Service des Sports gère l'utilisation des données personnelles conformément au règlement du 25 mai 2018. Le/La représentant(e) légal(e) accepte, que ces propres données soient collectées, enregistrées et traitées de manière informatique pour les besoins du Service des Sport et dans leur propre intérêt.

SIGNATURE / UNTERSCHRIFT: \_\_\_\_\_




## **CONTACT / KONTAKT:**

### **SERVICE DES SPORTS**

 B.P. 145 | L-4002 Esch-sur-Alzette

 Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

 [Fit60Plus@villeesch.lu](mailto:Fit60Plus@villeesch.lu)

 [eschersport.lu](http://eschersport.lu)  [esch.lu](http://esch.lu)