

Coursen Cours 2018-2019

Info K Gemeng äerjeng



Kultur ommissioun äerjeng



Léif Matbierger a Matbiergerinnen,

Zanter 12 Joer bitt d'Käerjenger Gemeng lech elo schonn eng grouss Panoplie vu Fräizäitcoursen op sportlech, kreativem, kulturellem oder meditativem Plang un.

E puer Ännerunge stinn och dëst Joer an d'Haus, sief et wat d'Lokalitéiten, d'Chargéeën oder d'Course selwer betrëfft.

Ëmmer erëm beméit fir dës Coursen z'optimiséieren, sinn ech frou, dass mär ab dëst Joer een neie Sall „Op Acker“ zur Verfügung gestallt kréien, deen der Gréisst vun eiser Teilnehmergruppe vill méi gerecht gëtt an de Leit d'Méiglechkeet gëtt hiren Auto um Parking vun der Schoul oder hire Vélo an der d'Vélosbox.

No dem groussen Erfolleg vum Basis-Fotoscours, si mär frou, dass de Fotosclub sech och dëst Joer bereet erkläert huet nach eng Kéier mat eiser Gemeng zesummen ze schaffen.

Wat gëtt et Neies? Zweek Sommeliërcoursen op ënnerschiddlechen Niveauen an 3 vegan Kachowenter an der Kichen zu Féngeg, Seef selwer hierstellen an der aler Kantin zu Kéinzig, Optimiséierung vun den Auerzäite vum Yogascours a verschidden nei Chargéeë stoussen dëst Joer zu eiser Equipe derbäi.

Een décke Merci dem Schäfferot, an all deene betraffene Gemengeservicer fir hir Mataarbecht bei der Organisatioun vun dese Coursen.

Ech wënschen lech vill Spaass beim Liese vun dëser Broschür a vill Freed an de Coursen.

Antoinette Beck,
Coordinatrice vun de Coursen



Léiw Matbiergerinnen a Matbierger,

Wéi all Joer gött am Juli den Détail vun den Owescoursen déi d'Gemeng Käerjeng senge Bierger ubidd a Form vun enger klenger Broschür, déi Dir an Ären Hänn haalt, virgestallt.

Den Erfolleg vun de vergaangene Joeren, mat iwwer 500 Aschreiwungen, weist d'Wichtigkeet an d'Akzeptanz vun Aktivitéiten an deenen eis Bierger sech kënnen kierperlech, kulturell oder kulinaresch betätigen. D'Struktur vun der Broschür ass des Kéier den Haaptthemen no gruppéiert: „Santé & bien-être“; „Art & culture“ an „Cuisine & art de vivre“. Iwwer 20 verschidde Coursen ginn an dësen 3 Kategorien ugebueden, dorënner och e ganz neie Sommeliërcours fir eis Wäinliebhaber. E vegane Kachcours soll och eng alternativ Ernährung méi no un eis Hobbykäch bréngen. Fir der Moud vum „Do it Yourself“ gerecht ze ginn, stellen 3 Coursen lech eng handgemaachte Seefefabrikatioun vir.

Ech wëll ganz besonnesch der Kulturkommissioun, mat hirer Presidentin Antoinette Beck-Stiefer villmools Merci soen fir hiren onermiddlechen Asaz, fir ëmmer nees e flotten an oofwiesslungsräiche Programm op d'Been ze stellen, wou fir jiddereen eppes derbäi ass.

Merci och de Chargé(e)n fir d'Dynamik an d'Motivatioun mat där se déi eenzel Stonne féieren. Ech wënschen jidderengem, deen sech fir een oder méi vun de Coursen aschreiwit vill Freed a Spaas.

Michel Wolter,
Buergermeeschter

Sport et bien-être



Aquafit - Code 01

Cours am déiwe Waasser - Schwammen ass Viraussetzung

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

Méindes vun 18.15 bis 19.15 Auer
vum 1. Oktober 2018 bis de 24. Juni 2019
(ausser an de Schoulvakanzen)

Les lundis de 18.15 à 19.15 heures
du 1^{er} octobre 2018 au 24 juin 2019
(sauf vacances scolaires)



Aquagym Light - Code 02

Cours am Kleng Baseng - Schwammen ass net erfuert

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

Dönschdes vun 18.00 bis 19.00 Auer
vum 2. Oktober 2018 bis de 25. Juni 2019
(ausser an de Schoulvakanzen)

Les mardis de 18.00 à 19.00 heures
du 2 octobre 2018 au 25 juin 2019
(sauf vacances scolaires)

Lieu : Piscine « Op Acker » Bascharage

Chargée de cours : Nicole Fioriferi, maître-nageur diplômée

Präis / Prix résidents Gemeng Käerjeng : 120 € - Präis / Prix non-résidents : 180 €

Sport et bien-être



Aquapower - Code 03

Fir sportlech Leit mat enger gudder Konditioun
Entraînement du corps entier pour les personnes
en bonne condition physique

Donneschdes vun 19.00 bis 20.00 Auer
vum 4. Oktober 2018 bis den 27. Juni 2019
(ausser an de Schoulvakanken)

Les jeudis de 19.00 à 20.00 heures
du 4 octobre 2018 au 27 juin 2019
(sauf vacances scolaires)

Lieu : Piscine « Op Acker » Bascharage

Chargé de cours : Miguel Filipe, maître-nageur diplômé

Präis / Prix résidents Gemeng Käerjeng : 120 € • Präis / Prix non-résidents : 180 €



Sport et bien-être



Nordic Walking - Code 04

Gutt fir d'Gesondheet an d'Ausdauer

Excellent pour la santé et l'endurance

Donneschdes moies vun 9.00 bis 10.30 Auer
vum 4. Oktober 2018 bis den 27. Juni 2019
(ausser an de Schoulvakazen)

Treffpunkt: Parking Kierfecht Péteng

Les jeudis matins de 9.00 à 10.30 heures
du 4 octobre 2018 au 27 juin 2019
(sauf vacances scolaires)

Départ : Parking cimetièr Pétange

Chargée de cours : Carmen Jakoby-Schreiber

Nombre minimum de participants : 15

Präis / Prix résidents Gemeng Käerjeng : 120 € • **Präis / Prix non-résidents :** 180 €



Spring Walking - Code 05

Eng nei Formule vu „Nordic Walking“ am Fréijoer

Nouvelle formule de « Nordic Walking » printanier

Méttwochs owes 19.00 bis 20.30 Auer
10 Séancen - vum 3. Abrëll 2019 un
(ausser an de Schoulvakazen)

Treffpunkt: verschidde Points de départ

Les mercredis soirs de 19.00 à 20.30 heures
10 séances - à partir du 3 avril 2019
(sauf vacances scolaires)

Départ : différents points de départ

Chargée de cours : Carmen Jakoby-Schreiber

Nombre minimum de participants : 8

Präis / Prix résidents Gemeng Käerjeng : 80 € • **Präis / Prix non-résidents :** 120 €



Sport et bien-être



Dänz aus aller Welt / Danses du monde - Code 06

Danzen am Grupp fir jiddereen

Danses collectives pour tous

Mëttwochs vu 14.30 bis 16.00 Auer
vum 3. Oktober 2018 bis de 26. Juni 2019
(ausser an de Schoulvakanzten)

Les mercredis de 14.30 à 16.00 heures
du 3 octobre 2018 au 26 juin 2019
(sauf vacances scolaires)

Lieu : Salle de musculation « Op Acker » Bascharage

Chargée de cours : Monique Kieffer

Nombre maximum de participants : 30

Präis / Prix résidents Gemeng Käerjeng : 120 € • Präis / Prix non-résidents : 180 €



Qi Gong - Code 07

Kierperlechen a geeschtege Fitness duerch Relaxatioun,

Posituren an Otemübungen

Exercices variés - relaxation, postures et respiration

Donneschdes vun 18.45 bis 19.45 Auer
vum 4. Oktober 2018 bis den 27. Juni 2019
(ausser den 18.10.2018 an de Schoulvakanzten)

Les jeudis de 18.45 à 19.45 heures
du 4 octobre 2018 au 27 juin 2019

(ausser den 18.10.2018 an de Schoulvakanzten) (sauf le 18.10.2018 et pendant les vacances scolaires)

Lieu : Salle de musculation « Op Acker » Bascharage

Chargée de cours : Monika Evrard

Nombre maximum de participants : 30

Präis / Prix résidents Gemeng Käerjeng : 120 € • Präis / Prix non-résidents : 180 €

Sport et bien-être



Yoga

Harmonie vu Kierper a Geescht
Harmonie du corps et de l'esprit

Code 08

(en langue française)

Mëttwochs vun 8.30 bis 10.00 Auer
vum 3. Oktober 2018 bis de 26. Juni 2019
(ausser an de Schoulvakanzan)

Les mercredis de 8.30 à 10.00 heures
du 3 octobre 2018 26 juin 2019
(sauf vacances scolaires)

Code 09

(en langue française)

Mëttwochs vun 10.15 bis 11.45 Auer
vum 3. Oktober 2018 bis de 26. Juni 2019
(ausser an de Schoulvakanzan)

Les mercredis de 10.15 à 11.45 heures
du 3 octobre 2018 au 26 juin 2019
(sauf vacances scolaires)

Lieu : Salle de musculation « Op Acker » Bascharage

Chargée de cours : Mélanie Mancini

Nombre maximum de participants : 25

Präis / Prix résidents Gemeng Käerjeng : 120 € • Präis / Prix non-résidents : 180 €

Sport et bien-être



Yoga

Harmonie vu Kierper a Geescht
Harmonie du corps et de l'esprit

Code 10

(en langue française)

Mëttdes vum 18.30 bis 20.00 Auer
vum 3. Oktober 2018 bis de 26. Juni 2019
(ausser an de Schoulvakanz)

Les mercredis de 18.30 à 20.00 heures
du 3 octobre 2018 au 26 juin 2019
(sauf vacances scolaires)

Code 11

(en langue française)

Donneschdes vum 20.00 bis 21.30 Auer
vum 4. Oktober 2018 bis den 27. Juni 2019
(ausser an de Schoulvakanz)

Les jeudis de 20.00 à 21.30 heures
du 4 octobre 2018 au 27 juin 2019
(sauf vacances scolaires)

Lieu : Salle de musculation « Op Acker » Bascharage

Chargée de cours : Sabrina Kirch

Nombre maximum de participants : 25

Präis / Prix résidents Gemeng Käerjeng : 120 € • Präis / Prix non-résidents : 180 €

Sport et bien-être



Sophrologie

Entspannungstechniken
Techniques de relaxation

Code 12

(en langue française)

Freides moies vun 8.45 bis 9.45 Auer
(fir Ufänger)
vum 5. Oktober 2018 bis den 28. Juni 2019
(ausser an de Schoulvakanzan)

Les vendredis matin de 8.45 à 9.45 heures
(pour débutants)
du 5 octobre 2018 au 28 juin 2019
(sauf vacances scolaires)

Code 13

(en langue française)

Freides moies vun 10.00 bis 11.15 Auer
(fir Fortgeschrittener)
vum 5. Oktober 2018 bis den 28. Juni 2019
(ausser an de Schoulvakanzan)

Les vendredis matin de 10.00 à 11.15 heures
(pour avancés)
du 5 octobre 2018 au 28 juin 2019
(sauf vacances scolaires)

Lieu : Salle de musculation « Op Acker » Bascharage
Chargée de cours : Sarah Bériol, sophrologue diplômée

Nombre maximum de participants : 10

Präis / Prix résidents Gemeng Käerjeng : 120 € • **Präis / Prix non-résidents :** 180 €

Sport et bien-être



Rückfit / Fitness du dos

Gezielt Übunge fir de Réck- a Bauchberäich ze stärken

Exercices pour le dos et les abdominaux

Code 14

Méindes vun 13.45 bis 14.45 Auer
vum 8. Oktober 2018 bis de 24. Juni 2019
(ausser an de Schoulvakazen)

Les lundis de 13.45 à 14.45 heures
du 8 octobre 2018 au 24 juin 2019
(sauf vacances scolaires)

Code 15

Dënschdes vu 17.30 bis 18.30 Auer
vum 9. Oktober 2018 bis de 25. Juni 2019
(ausser an de Schoulvakazen)

Les mardis de 17.30 à 18.30 heures
du 9 octobre 2018 au 25 juin 2019
(sauf vacances scolaires)

Lieu : Salle de musculation « Op Acker » Bascharage

Chargée de cours : Wilma Jungels

Nombre maximum de participants : 30

Präis / Prix résidents Gemeng Käerjeng : 120 € • **Präis / Prix non-résidents :** 180 €

Sport et bien-être



Virbeugend Osteoporose- a Beckebuedemgymnastik / Gymnastique du plancher pelvien préventive de l'ostéoporose - Code 16

Eng gewësse Flexibilitéit vun de Gelenker ass Viraussetzung
Une certaine flexibilité des articulations est requise

Dönschdes vun 13.45 - 14.45 Auer
vum 9. Oktober 2018 bis de 25. Juni 2019
(ausser an de Schoulvakanzan)

Les mardis de 13.45 à 14.45 heures
du 9 octobre 2018 au 25 juin 2019
(sauf vacances scolaires)

Lieu : Salle de musculation « Op Acker » Bascharage

Chargée de cours : Wilma Jungels

Nombre maximum de participants : 30

Präis / Prix résidents Gemeng Käerjeng : 120 € • Präis / Prix non-résidents : 180 €



50 Plus - Code 17 Fit an aktiv mat flotter Musik Actif et en bonne forme

Dönschdes vun 18.30 bis 19.30 Auer
vum 9. Oktober 2018 bis de 25. Juni 2019
(ausser an de Schoulvakanzan)

Les mardis de 18.30 à 19.30 heures
du 9 octobre 2018 au 25 juin 2019
(sauf vacances scolaires)

Lieu : Salle de musculation « Op Acker » Bascharage

Chargée de cours : Wilma Jungels

Nombre maximum de participants : 30

Präis / Prix résidents Gemeng Käerjeng : 120 € • Präis / Prix non-résidents : 180 €

Art et culture



Figurativabstrakte Molcours / Peinture figurative abstraite

Code 18

Mëttwochs vu 9.30 bis 11.30 Auer
vum 3. Oktober 2018 bis de 26. Juni 2019
(ausser an de Schoulvakanz)

D'Material ass selwer matzebréngen

Les mercredis de 9.30 à 11.30 heures
du 3 octobre 2018 au 26 juin 2019
(sauf vacances scolaires)

Matériel à amener par vos soins

Code 19

Mëttwochs vun 19.00 bis 21.00 Auer
vum 3. Oktober 2018 bis de 26. Juni 2019
(ausser an de Schoulvakanz)

D'Material ass selwer matzebréngen

Les mercredis de 19.00 à 21.00 heures
du 3 octobre 2018 au 26 juin 2019
(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 et culture



Fotocoursen / Cours de photographie

Basisformatioun an der Fotografie
Formation en photographie pour débutants

Code 20

Dönschdes vun 19.30 - 21.30 Auer
vum 2. Oktober bis den 23. Oktober 2018

Les mardis de 19.30 à 21.30 heures
du 2 octobre au 23 octobre 2018

Code 21

Donneschdes vun 19.30 - 21.30 Auer
vum 2. Mee bis den 23. Mee 2019

Les jeudis de 19.30 à 21.30 heures
du 2 mai au 23 mai 2019

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

Chargés de cours : Nico Kohnen et Romain Nero

Nombre maximum de participants : 15

Präis / Prix résidents Gemeng Käerjeng : 80 € • Präis / Prix non-résidents : 120 €



Art et culture



Poterie

Kreativ Objekte aus Lehm formen
Création d'objets décoratifs en argile

Code 22

Méindes vun 19.00 bis 22.00 Auer
vum 1. Oktober 2018 bis de 24. Juni 2019
(ausser an de Schoulvakanzan)
oder

Les lundis de 19.00 à 22.00 heures
du 1^{er} octobre 2018 au 24 juin 2019
(sauf vacances scolaires)
ou

Code 23

Donneschdes vun 19.00 bis 22.00 Auer
vum 4. Oktober 2018 bis de 27. Juni 2019
(ausser an de Schoulvakanzan)
oder

Les jeudis de 19.00 à 22.00 heures
du 4 octobre 2018 au 27 juin 2019
(sauf vacances scolaires)
ou

Code 24

Freides vun 8.30 bis 11.30 Auer
vum 5. Oktober 2018 bis den 28. Juni 2019
(ausser an de Schoulvakanzan)

Les vendredis de 8.30 à 11.30 heures
du 5 octobre 2018 au 28 juin 2019
(sauf vacances scolaires)

D'Material ass selwer matzebréngen

Matériel à amener par vos soins

Lieu : Ancienne cantine (rue de Sélangé, Clemency)

Chargée de cours : Nicole Huberty

Nombre maximum de participants : 12

Präis / Prix résidents Gemeng Käerjeng : 120 € • **Präis / Prix non-résidents :** 180 €

Cuisine et art de vivre



Seefecours / Cours de fabrication de savon artisanal Code 25

3 Coursen fir seng Seef selwer hierzestellen

3 cours pour apprendre à fabriquer son savon soi-même

Samschdes de 17. November,
den 1. Dezember an den 8. Dezember 2018
vu 9.00 bis 12.00 Auer

Les samedis 17 novembre,
1^{er} décembre et 8 décembre 2018
de 9.00 à 12.00 heures

D'Material ass op der Plaz ze bezuelen (20 €/Cours)

Le matériel est à payer sur place (20 €/cours)

Lieu : Ancienne cantine (rue de Sélange, Clemency)

Chargée de cours : Denise Feiereisen (Art Savon)

Nombre maximum de participants : 6

Präis / Prix résidents Gemeng Käerjeng : 80 € • Präis / Prix non-résidents : 120 €



Cuisine et art de vivre



Sommelierscours / Cours de Sommelier

6 Wäiner aus verschiddeenen italienesche Regionen
Découverte de 6 vins d'Italie et finger-foods en accord avec les vins

Niveau 1 - Code 26

Méindes den 8. , 22. Oktober
an de 5. November 2018
vun 18.30 bis 21.30 Auer

Les lundis 8, 22 octobre
et 5 novembre 2018
de 18.30 à 21.30 heures

Niveau 2 - Code 27

Méindeg den 11. Mäerz, 1. Abrëll
an de 29 Abrëll 2019
vun 18.30 bis 21.30 Auer

Les lundis 11 mars, 1^{er} avril
et 29 avril 2019
de 18.30 à 21.30 heures

Lieu : Salle des Fêtes Fingig (rue de la Montagne)

Chargée de cours : Académie culinaire

Nombre maximum de participants : 11

Präis / Prix résidents Gemeng Käerjeng : 120 € - **Präis / Prix non-résidents :** 180 €

Cuisine et art de vivre



Vegane Kachcours queesch duerch d'Welt / Cours de cuisine du monde revisitée de façon végétale - Code 28

Franséich, asiatesch an orientalesch Kichen
Cuisines française, asiatique et orientale

Dönschdes, den 13., 20.,
a 27. November 2018
vun 18.30 bis 21.30 Auer

Les mardis 13, 20
et 27 novembre 2018
de 18.30 à 21.30 heures

Lieu : Salle des Fêtes Fingig (rue de la Montagne)

Chargée de cours : Délice Végétal Sàrl

Nombre maximum de participants : 10

Präis / Prix résidents Gemeng Käerjeng : 120 € • Präis / Prix non-résidents : 180 €

**Des informations complémentaires sur les différents cours seront
envoyées aux inscrits avec la facture respective.**

Fiche d'inscription • Cours 2018-2019

Nom du cours _____ Code du cours _____

Nom du cours _____ Code du cours _____

Nom du cours _____ Code du cours _____

Nom du cours _____ Code du cours _____

Nom _____

Nom de jeune fille _____

Prénom _____

Adresse _____

Code postal L- _____ Localité _____

Téléphone Privé _____ Bureau _____

GSM _____ Fax _____

E-mail _____

Nationalité _____ Sexe M F

Date de naissance (format : jj/mm/aa) _____

Lieu de naissance _____

Matricule Sécurité Sociale _____

Profession _____

Règlement des frais d'inscription Montant _____

En cas de remboursement Institution financière _____

IBAN LU _____

Remarques _____

Date _____

« Par ma signature, je déclare avoir lu et approuvé le règlement au verso de la fiche d'inscription ainsi que les informations liées à la collecte et au traitement des données personnelles »

Signature _____



Fiche d'inscription • Cours 2018-2019

- Organisateur :** Commission des Affaires Culturelles Gemeng Käerjeng
Adresse postale : B.P. 50 L-4901 BASCHARAGE
- Informations :** Antoinette BECK-STIEFER - Tél. : 691 50 21 05 (entre 18h00 et 19h00 seulement) - E-mail : kultur@kaerjeng.lu
Sheila SAMIDA - E-mail : events@kaerjeng.lu - Tél. : 500 552 314
- Des informations complémentaires sur les différents cours seront envoyées aux inscrits avec la facture respective.**
- Période et mode d'inscription :** L'inscription aux cours se fait par envoi de la présente fiche d'inscription à :
Gemeng Käerjeng - Sheila Samida - B.P. 50 - L-4901 Bascharage jusqu'au **27 août 2018**.
Les fiches peuvent également être téléchargées sur <http://kaerjeng.lu/culture-vie-associative/cours-du-soir/>
- Modalités d'inscription :** Les participants sont inscrits au cours par ordre d'arrivée de leur fiche d'inscription et de leur règlement, dans la limite des places disponibles.
Les différents cours sont prioritairement réservés aux citoyens de la commune de Käerjeng.
- Annulation :** L'administration communale se réserve le droit d'annuler un cours, si un nombre minimal de participants n'est pas atteint.
- Mode de paiement :** **Le droit d'inscription est à virer ou à verser dès réception de la facture et en tout cas avant le 24 septembre 2018 à la recette communale de la commune de Käerjeng. La facture vaut confirmation d'inscription.**
Une copie du bulletin de versement ou de virement qui vaut quittance de paiement doit être remise lors de l'inscription auprès du chargé de cours respectif. Nul n'est inscrit valablement si la preuve de paiement n'est pas apportée avant la première leçon du cours concerné.
- Protection des données personnelles :** **Quelles sont les données traitées ?**
Afin de rester en contact avec vous et de vous faire parvenir toutes les informations nécessaires au bon déroulement des cours du soir, la commune de Käerjeng collecte les données suivantes :
- des données d'identification personnelles et électroniques (par exemple : nom, prénom, adresse, date de naissance, numéro de gsm, adresse e-mail)
- des données financières, telles que le numéro de compte bancaire, nous permettant de vous rembourser en cas de besoin.
- Pourquoi vos données sont-elles utilisées ?**
Seules les données pertinentes et nécessaires à la meilleure exécution de nos services sont collectées, traitées et conservées.
- Remarques :** Les droits d'inscription ne donnent pas lieu à un remboursement, excepté dans les cas suivants :
- sur simple information de la part de la commune si le cours prévu ne peut pas être organisé, ou s'il ne peut pas être organisé selon l'horaire convenu initialement, ou encore s'il doit être reporté à une date ultérieure se situant plus de trois mois après le début escompté de la première date du cours concerné;
 - sur demande écrite et motivée, avec le cas échéant pièces justificatives à l'appui, à adresser au collègue échevinal de la commune, au plus tard 15 jours après la dernière leçon suivie par le requérant et à condition qu'il n'ait pas assisté à plus de deux séances;
 - en cas de maladie excédant une durée d'un mois, et sur demande écrite avec certificat médical à l'appui à adresser au collègue échevinal de la commune; toutefois le remboursement se fera uniquement au prorata des leçons auxquelles le requérant n'as pas pu assister.
- Dans les deux cas décrits sub b. et c. une réinscription dans le même cours n'est pas possible.

