

**2020**  
**2021**



**Coursen Cours**



Léiw Matbiergerinnen a Matbierger,

Och an dëser méi schwéierer Zäit wëlle mir probéieren, eist Veräinsliewen sou gutt et geet oprecht z'erhalen. Et ass net nei, datt mir als Gemeng Käerjeng, wéi dat schonn zanter Joren de Fall ass, eng Abberzuel un Coursen a Fräizäitaktivitéiten ubidden.

Dëst Joer, wat definitiv ënnert der COVID-19 Kris gelidden huet, bidde mir awer erëm ab September vill Aktivitéiten un.

Dëse villfältege Programm gouf an de leschten Joren vun eiser verstuerwener Kulturkommissioun Presidentin, d'Madamm Antoinette Beck-Stiefer zesummegeallt. Den 1. Dezember 2019 huet d'Antoinette eis leider fir ëmmer verlooss an hannerléisst domadder e grousst Lach.

Fir dës onermiddlech Aarbecht, wëll ech perséinlech, an am Numm vum Schäffen- a Gemengerot all deene Léit Merci soen, déi sech an der leschter Zäit heifir agesat hunn. Et ass mer och besonnesch wichteg dem Personal e grousse Merci ze dediéieren, dat déi eenzel Coursë leet a mat vill Dynamik a Motivatioun un den Challenge erugeet, sief et am kulturellen, sportlechen oder Fräizäitberäich.

Op deenen nächste puer Säite kënnt Dir lech en Iwwerbléck verschafen, wat nom Summer bei eis an der Gemeng organiséiert gëtt, an ech wënsche jidderengem ganz vill Freed a Spaass, dee wäert un engem vun de Coursen deelhuelen.

Michel Wolter,  
Buergermeeschter

# Sport & bien-être



## 01 AQUAFIT

CODE

**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 28. September 2020 bis den 28. Juni 2021 (ausser an de Schoulvakanken)

Les lundis de 18.15 à 19.15 heures  
 du 28 septembre 2020 au 28 juin 2021 (sauf vacances scolaires)

## 02 AQUAGYM LIGHT

CODE

**Cours am klenge Baseng - Schwammen ass net erfuerdert**  
**Cours dans le petit bassin - la maîtrise de la natation n'est pas indispensable**

Dënschdes vun 18.00 bis 19.00 Auer  
 vum 29. September 2020 bis den 29. Juni 2021 (ausser an de Schoulvakanken)

Les mardis de 18.00 à 19.00 heures  
 du 29 septembre 2020 au 29 juin 2021 (sauf vacances scolaires)

**LIEU** Piscine « Op Acker » Bascharage

**CHARGÉE DE COURS** Nicole Fioriferi, maître-nageur diplômée

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 120 € • Präs / Prix non-résidents : 180 €**

# Sport & bien-être



## AQUAPOWER

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 1. Oktober 2020 bis de 24. Juni 2021 (ausser an de Schoulvakanzan)

Les jeudis de 19.00 à 20.00 heures

du 1<sup>er</sup> octobre 2020 au 24 juin 2021 (sauf vacances scolaires)

**LIEU** Piscine « Op Acker » Bascharage

**CHARGÉ DE COURS** Yann Maquet, maître-nageur diplômé

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 120 € • Präis / Prix non-résidents : 180 €**



# Sport & bien-être



## CODE 04 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 1. Oktober 2020 bis de 24. Juni 2021 (ausser an de Schoulvakazen)

Les jeudis matins de 9.00 à 10.30 heures  
du 1<sup>er</sup> octobre 2020 au 24 juin 2021 (sauf vacances scolaires)

**TREFFPUNKT / DÉPART** Parking Kierfecht Péiteng / Parking cimetière Pétang

**CHARGÉE DE COURS** Carmen Jakoby-Schreiber

**NOMBRE MINIMUM DE PARTICIPANTS** 10

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 120 € • Präs / Prix non-résidents : 180 €

# Sport & bien-être



## QI GONG (en langue luxembourgeoise)

**Kierperlechen a geeschtege Fitness duerch Relaxatioun, Posturen an Otemübungen**  
**Exercices variés - relaxation, postures et respiration**

Donneschdes vun 18.45 bis 19.45 Auer  
 vum 1. Oktober 2020 bis de 24. Juni 2021 (ausser an de Schoulvakazen)

Les jeudis de 18.45 à 19.45 heures  
 du 1<sup>er</sup> octobre 2020 au 24 juin 2021 (sauf 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 € • Präs / Prix non-résidents : 180 €

# Sport & bien-être



## CODE 06 YOGA (en langue française)

CODE  
06

**Harmonie vu Kierper a Geesch**  
**Harmonie du corps et de l'esprit**

Mëttwochs vun 8.30 bis 10.00 Auer  
vum 30. September 2020 bis 30. Juni 2021 (ausser an de Schoulvakanzten)

Les mercredis de 8.30 à 10.00 heures  
du 30 septembre 2020 au 30 juin 2021 (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 € • Präs / Prix non-résidents : 180 €

# Sport & bien-être



## YOGA (en langue française)

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

Donneschdes vun 18.30 bis 20.00 Auer  
vum 1. Oktober 2020 bis de 24. Juni 2021 (ausser an de Schoulvakanzten)

Les jeudis de 18.30 à 20.00 heures  
du 1<sup>er</sup> octobre 2020 au 24 juin 2021 (sauf vacances scolaires)

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

**CHARGÉE DE COURS** Sabrina Kirch

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS** 25

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 120 € • Präs / Prix non-résidents : 180 €

CODE 07



# Sport & bien-être



## 08 SOPHROLOGIE (en langue française)

### Entspannungstechniken Techniques de relaxation

Mëttwochs vun 10.15 bis 11.30 Auer  
vum 30. September 2020 bis de 30. Juni 2021 (ausser an de Schoulvakanzten)

Les mercredis de 10.15 à 11.30 heures  
du 30 septembre 2020 au 30 juin 2021 (sauf vacances scolaires)

**LIEU** Salle de musculation « Op Acker » Bascharage

**CHARGÉE DE COURS** Sarah Bériol

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS** 10

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 120 € • Präs / Prix non-résidents : 180 €

# Sport & bien-être



## RÜCKFIT / FITNESS DU DOS

Gezielt Übunge fir de Réck- a Bauchberäich ze stäerken  
Exercices pour le dos et les abdominaux

Méindes vun 13.45 bis 14.45 Auer  
vum 5. Oktober 2020 bis den 28. Juni 2021 (ausser an de Schoulvakanzen)

Les lundis de 13.45 à 14.45 heures  
du 5 octobre 2020 au 28 juin 2021 (sauf vacances scolaires)

Dënschdes vu 17.30 bis 18.30 Auer  
vum 6. Oktober 2020 bis den 29. Juni 2021 (ausser an de Schoulvakanzen)

Les mardis de 17.30 à 18.30 heures  
du 6 octobre 2020 au 29 juin 2021 (sauf vacances scolaires)

CODE 09  
CODE 10

**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 & culture



## FIGURATIVABSTRAKTE MOLCOURS / PEINTURE FIGURATIVE ABSTRAITE

CODE 11

Mëttwochs vun 9.15 bis 11.45 Auer  
vum 7. Oktober 202 bis den 30. Juni 2021 (ausser an de Schoulvakanzan)

D'Material ass selwer matzebréngen

Les mercredis de 9.15 à 11.45 heures  
du 7 octobre 2020 au 30 juin 2021 (sauf vacances scolaires)

Matériel à amener par vos soins

CODE 12

Mëttwochs vun 18.45 bis 21.15 Auer  
vum 7. Oktober 2020 bis den 30. Juni 2021 (ausser an de Schoulvakanzan)

D'Material ass selwer matzebréngen

Les mercredis de 18.45 à 21.15 heures  
du 7 octobre 2020 au 30 juin 2021 (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 & culture



## POTERIE

### Kreativ Objekter aus Lehm formen Création d'objets décoratifs en argile

Méindes vun 19.00 bis 22.00 Auer  
vum 5. Oktober 2020 bis den 28. Juni 2021 (ausser an de Schoulvakanken) oder

Les lundis de 19.00 à 22.00 heures  
du 5 octobre 2020 au 28 juin 2021 (sauf vacances scolaires) ou

Donneschdes vun 19.00 bis 22.00 Auer  
vum 8. Oktober 2020 bis de 24. Juni 2021 (ausser an de Schoulvakanken) oder

Les jeudis de 19.00 à 22.00 heures  
du 8 octobre 2020 au 24 juin 2021 (sauf vacances scolaires) ou

Freides vun 8.30 bis 11.30 Auer  
vum 9. Oktober 2020 bis de 25. Juni 2021 (ausser an de Schoulvakanken)

Les vendredis de 8.30 à 11.30 heures  
du 9 octobre 2020 au 25 juin 2021 (sauf vacances scolaires)

D'Material ass selwer matzebréngen / Matériel à amener par vos soins

CODE 15 CODE 14 CODE 13

**LIEU** Ancienne cantine (rue de Sélange, Clemency)

**CHARGÉE DE COURS** Nicole Huberty

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS** 12

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 120 € • **Präis / Prix non-résidents** : 180 €



# Art & culture



## BITZCOURS COURS DE COUTURE (en langue française)

CODE 16

Donneschdes vun 8.30 bis 11.30 Auer  
vum 1. Oktober 2020 bis de 24. Juni 2021 (ausser an de Schoulvakanken)

CODE 17

Les jeudis de 8.30 à 11.30 heures  
du 1<sup>er</sup> octobre 2020 au 24 juin 2021 (sauf vacances scolaires)

CODE 18

Donneschdes vun 14.00 bis 17.00 Auer  
vum 1. Oktober 2020 bis de 24. Juni 2021 (ausser an de Schoulvakanken)

CODE 19

Les jeudis de 14.00 à 17.00 heures  
du 1<sup>er</sup> octobre 2020 au 24 juin 2021 (sauf vacances scolaires)

CODE 20

Donneschdes vun 18.30 bis 20.00 Auer  
1. Oktober 2020 bis de 24. Juni 2021 (ausser an de Schoulvakanken)  
Les jeudis de 18.30 à 20.00 heures  
du 1<sup>er</sup> octobre 2020 au 24 juin 2021 (sauf vacances scolaires)

**Prière de ramener sa propre machine à coudre**

**LIEU** Au dessus de la Poste (28, rue de l'Eglise, Clemency)

**CHARGÉE DE COURS** Mireille Petit

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS** 12

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 120 € • Präis / Prix non-résidents : 180 €

# Art & culture



## FOTOSCOURSEN COURS DE PHOTOGRAPHIE

### **Basisformatioun an der Fotografie** **Formation en photographie pour débutants**

Donneschdes vun 19.30 bis 21.30 Auer  
vum 1. bis den 22. Oktober 2020

Les jeudis de 19.30 à 21.30 heures  
du 1<sup>er</sup> au 22 octobre 2020

Donneschdes vun 19.30 bis 21.30 Auer  
vum 3. bis de 24. Juni 2021

Les jeudis de 19.30 à 21.30 heures  
du 3 au 24 juin 2021

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

**CHARGÉS DE COURS** Romain Nero & Nico Kohnen

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS** 15

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 80 € • **Präis / Prix non-résidents** : 120 €

CODE 20 CODE 19

# Notes



A large, light pink triangular graphic pointing downwards, with a solid dark red border. The interior of the triangle is filled with horizontal dashed lines, providing a space for writing notes.

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



Gemeng  
Käerjeng

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

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

