

Info  Gemeng  
Käerjeng



Coursen Cours

2024 · 2025



Léiw Matbiergerinnen a Matbierger,

Zanter Joere bitt d'Gemeng Käerjeng sengen Bierger verschidde Coursen a Fräizäitaktivitéiten un.

Ech wëll perséinlech, an am Numm vum Schäffen- a Gemengerot all deene Leit Merci soen, déi sech an der leschter Zäit heifir agesat hunn. Et ass mer och besonnesch wichteg dem Personal e grouse 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.

Als nei Course bidde mir dëst Joer een Aféierungscours an de Krav Maga, ee ganz Kierper Workout an ee Laf Cours un. Am Wäincours ginn déi 4 Sorten (wäiss, rosé, rouden, spruddeleg) präsentéiert mat engem Blind Tasting.

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

CODE 01

## AQUAFIT

**Cours am déiwe Waasser -  
Schwammen ass Viraussetzung**

Méindes vun 18.00 bis 18.45 Auer  
vum 23. September 2024 bis den 30. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanzan)

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

Les lundis de 18.00 à 18.45 heures  
du 23 septembre 2024 au 30 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

LIEU Piscine « Op Acker » Bascharage

CHARGÉ DE COURS Dan Jaworski, maître-nageur diplômé

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 25

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 125 € • Präis / Prix non-résidents : 185 €



# Sport & bien-être

CODE 02

## AQUAGYM LIGHT

**Cours am klenge Baseng -  
Schwammen ass net erfuerdert**

Dëschdes vun 18.00 bis 18.45 Auer  
vum 24. September 2024 bis de 24. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanzten)

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

Les mardis de 18.00 à 18.45 heures  
du 24 septembre 2024 au 24 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

LIEU Piscine « Op Acker » Bascharage

CHARGÉ DE COURS Dan Jaworski, maître nageur diplômé

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 25

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 125 € • Präs / Prix non-résidents : 185 €



# Sport & bien-être

CODE 03

## AQUAPOWER

**Fir sportlech Leit mat enger  
gudder Konditioun**

Mëttwochs vun 19.00 bis 20.00 Auer  
vum 25. September 2024 bis de 25. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanzten)

**Entraînement du corps entier pour les  
personnes en bonne condition physique**

Les mercredis de 19.00 à 20.00 heures  
du 25 septembre 2024 au 25 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

**LIEU** Piscine « Op Acker » Bascharage

**CHARGÉ DE COURS** Mike Niedercorn, maître-nageur

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS** 25

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Sport & bien-être

CODE 04

## NORDIC WALKING



**Gutt fir d'Gesondheet an d'Ausdauer**  
(Sportlech Marche bis 7 km)

Donneschdes moies vun 9.00 bis 10.30 Auer  
vum 10. Oktober 2024 bis den 3. Juli 2025  
(ausser an de Schoulvakanzten)

**Excellent pour la santé et l'endurance**  
(marche sportive jusqu'à 7 km)

Les jeudis matins de 9.00 à 10.30 heures  
du 10 octobre 2024 au 3 juillet 2025  
(sauf vacances scolaires)

**TREFFPUNKT / DÉPART** Parking Kierfecht Péteng / Parking cimetière Pétange

**CHARGÉES DE COURS** Carmen Jakoby-Schreiber et Renée Mentz

**NOMBRE MINIMUM DE PARTICIPANTS** 10

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Sport & bien-être

## CODE 05

### QI GONG

**Kierperlechen a geeschtege Fitness duerch  
Relaxatioun, Posturen an Otemübungen  
(op lëtzebuergesch)**

Donneschdes vun 18.45 bis 19.45 Auer  
vum 26. Sepetmber 2024 bis de 26. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanzten)

**Exercices variés -  
relaxation, postures et respiration  
(en langue luxembourgeoise)**

Les jeudis de 18.45 à 19.45 heures  
du 26 septembre 2024 au 26 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

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

**CHARGÉE DE COURS** Monika Evrard

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS** 20

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Sport & bien-être

CODES 06 - 07 - 08

## YOGA

### Harmonie vu Kierper a Geescht

**CODE 06** Méindes vun 19.00 bis 20.00 Auer  
vum 23. September 2024 bis den 30. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanzten)

**CODE 07** Mëttwochs vun 9.00 bis 10.30 Auer  
vum 25. September 2024 bis de 25. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanzten)

**CODE 08** Donneschdes vun 18.30 bis 20.00 Auer  
vum 26. September 2024 bis de 26. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanzten)

### Harmonie du corps et de l'esprit

**CODE 06** Les lundis de 19.00 à 20.00 heures  
du 23 septembre 2024 au 30 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

**CODE 07** Les mercredis de 9.00 à 10.30 heures  
du 25 septembre 2024 au 25 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

**CODE 08** Les jeudis de 18.30 à 20.00 heures  
du 26 septembre 2024 au 26 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

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

CHARGÉES DE COURS CODE 06 Cheila Fortes • CODE 07 Marie-Line Schneider • CODE 08 Nina Borges

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 20

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 125 € • Präis / Prix non-résidents : 185 €



# Sport & bien-être

CODES 09 - 10

## RÜCKFIT · FITNESS DU DOS

**Gezielt Übung fir de Réck-  
a Bauchberäich ze stäerken**

**CODE 09** Méindes vun 18.00 bis 19.30 Auer  
vum 23. September 2024 bis den 30. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanken)

**Exercices pour le dos  
et les abdominaux**

**CODE 09** Les lundis de 18.00 à 19.30 heures  
du 23 septembre 2024 au 30 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

**CODE 10** Dënschdes vu 17.00 bis 18.30 Auer  
vum 24. September 2024 bis de 24. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanken)

**CODE 10** Les mardis de 17.00 à 18.30 heures  
du 24 septembre 2024 au 24 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

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

**CHARGÉE DE COURS** Manuela Becker

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS** 20

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Sport & bien-être

CODES 11 - 12

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

**Muskelopbau mat an ouni Gewichter  
vum ganze Kierper**

**CODE 11** Mëttwochs vun 18.00 bis 19.00 Auer  
vum 25. September 2024 bis de 25. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanzen)

**Renforcement musculaire avec  
et sans poids de tout le corps**

**CODE 11** Les mercredis de 18.00 à 19.00 heures  
du 25 septembre 2024 au 25 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

**CODE 12** Freides vun 09.30 bis 10.30 Auer  
vum 27. September 2024 bis de 27. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanzen)

**CODE 12** Les vendredis de 09.30 à 10.30 heures  
du 27 septembre 2024 au 27 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

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

**CHARGÉE DE COURS** Chantal Didier

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS** 20

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Sport & bien-être

CODE 13

## HULA HOOP WORKOUT

**Een dynamesche Ganzkierpertraining,  
wou och d'Ausdauer a Koordinatioun  
gefuertert ginn**

Mëttwochs vun 19.30 bis 20.30 Auer  
vum 25. September 2024 bis de 25. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanzan)

**Un entraînement dynamique  
de l'ensemble du corps, qui demande  
endurance et coordination**

Les mercredis de 19.30 à 20.30 heures  
du 25 septembre 2024 au 25 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

Vergiesst Är Turnmatt an natierlech Ären HulaHoop Reef net. Et ass keng Altersgrenz gesat.  
N'oubliez-pas de ramener votre tapis et votre cerceau HulaHoop. Il n'y a pas de limite d'âge.

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

**CHARGÉE DE COURS** Lynn Jungels

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS** 15

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Sport & bien-être

CODES 14 - 15

## ZUMBA

**Fit an aktiv  
mat rythmescher Musek**

**CODE 14** Dënschdes vun 19.00 bis 20.00 Auer  
vum 24. September 2024 bis de 24. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanken)

**Actif et en bonne forme  
avec de la musique rythmée**

**CODE 14** Les mardis de 19.00 à 20.00 heures  
du 24 septembre 2024 au 24 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

**CODE 15** Dënschdes vun 20.00 bis 21.00 Auer  
vum 24. September 2024 bis de 24. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanken)

**CODE 15** Les mardis de 20.00 à 21.00 heures  
du 24 septembre 2024 au 24 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

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

**CHARGÉE DE COURS** Alex Brandenburger

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS** 20

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Sport & bien-être

CODE 16

## KRAV MAGA

(franséischsproocheg)

De Krav Maga ass eng modern, realistesch a komplett Verteidigungs- a Kampfmethod. Dëst verbënnt ee kierperlechen, techneschen, mentalen an taktischen Training.

Méindes vun 19.45 bis 20.45 Auer  
vum 23. September 2024 bis den 30. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanzan)

(en langue française)

Le Krav Maga est une méthode moderne, réaliste et intégrale de protection et de combat. Elle combine l'entraînement physique, technique, mental et tactique.

Les lundis de 19.45 à 20.45 heures  
du 23 septembre 2024 au 30 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

LIEU Salle de musculation « Op Acker » Bascharage

CHARGÉ DE COURS Amine Ben Ayed

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 20

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 125 € • Präis / Prix non-résidents : 185 €



# Sport & bien-être

CODE 17

## WORKOUT

### Ganz Kierper Workout

Dëschdes vun 10.00 bis 11.00 Auer  
vum 24. September 2024 bis de 24. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanz)

### Workout pour tout le corps

Les mardis de 10.00 à 11.00 heures  
du 24 septembre 2024 au 24 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

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

**CHARGÉE DE COURS** Déa Pennachio

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS** 15

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Sport & bien-être

CODE 18

## LAF COURS · COURSE À PIED

### Ee minimum un Ausdauer ass erfuerdert

Samschdes vun 9.30 bis 10.30 Auer  
vum 28. September 2024 bis den 28. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanzan)

### Nécessite un minimum d'endurance

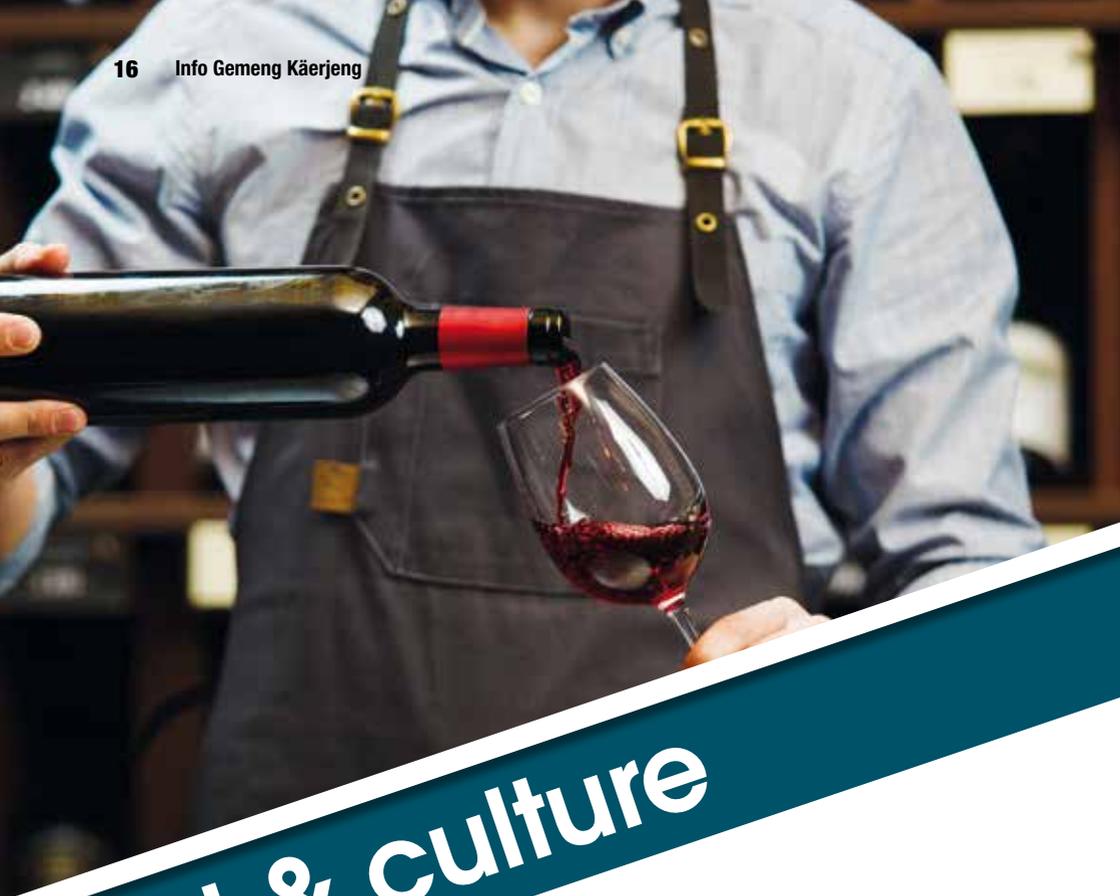
Les samedis de 9.30 à 10.30 heures  
du 28 septembre 2024 au 28 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

**TREFFPUNKT / DÉPART** « Op Acker » Bascharage (peut varier pendant l'année)

**CHARGÉE DE COURS** Déa Pennachio

**NOMBRE MINIMUM DE PARTICIPANTS** 12

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Art & culture

CODE 19

## DÉCOUVERTE DE VINS (6 SÉANCES)

(lëtzebuergesproocheg / en langue luxembourgeoise)

**Entdeckt Wäiner (wäiss, rosé, rouden, spruddeleg) + Blind Tasting a 6 Seancen**

Donneschdes vun 19.00 bis 21.00 Auer  
vum 26. September 2024 bis de 7. November 2024

Les jeudis de 19.00 à 21.00 heures  
du 26 septembre 2024 au 7 novembre 2024

LIEU Salle des fêtes Clemency (Maison Droit)

CHARGÉ DE COURS House of Wine

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 16

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 85 € • Präis / Prix non-résidents : 125 €



# Art & culture

CODE 20

PEINTURE

Freides vun 9.30 bis 11.30 Auer  
vum 27. September 2024 bis de 27. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanzen)

D'Material ass selwer matzebréngen.

Les vendredis de 09.30 à 11.30 heures  
du 27 septembre 2024 au 27 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

Matériel à amener par vos soins.

LIEU Ancienne mairie (rue de l'Eglise, Clemency)

CHARGÉE DE COURS Romy Bausch

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 12

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 125 € • Präs / Prix non-résidents : 185 €



# Art & culture

CODES 21 - 22

## POTERIE

### Kreativ Objekter aus Leem formen

**CODE 21** Méindes vun 19.00 bis 22.00 Auer  
vum 23. September 2024 bis den 30. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanzan)

### Création d'objets décoratifs en argile

**CODE 21** Les lundis de 19.00 à 22.00 heures  
du 23 septembre 2024 au 30 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

**CODE 22** Dënschdes vun 8.30 bis 11.30 Auer  
vum 24. September 2024 bis de 24 Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanzan)

**CODE 22** Les mardis de 8.30 à 11.30 heures  
du 24 septembre 2024 au 24 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

D'Material ass selwer matzebréngen.

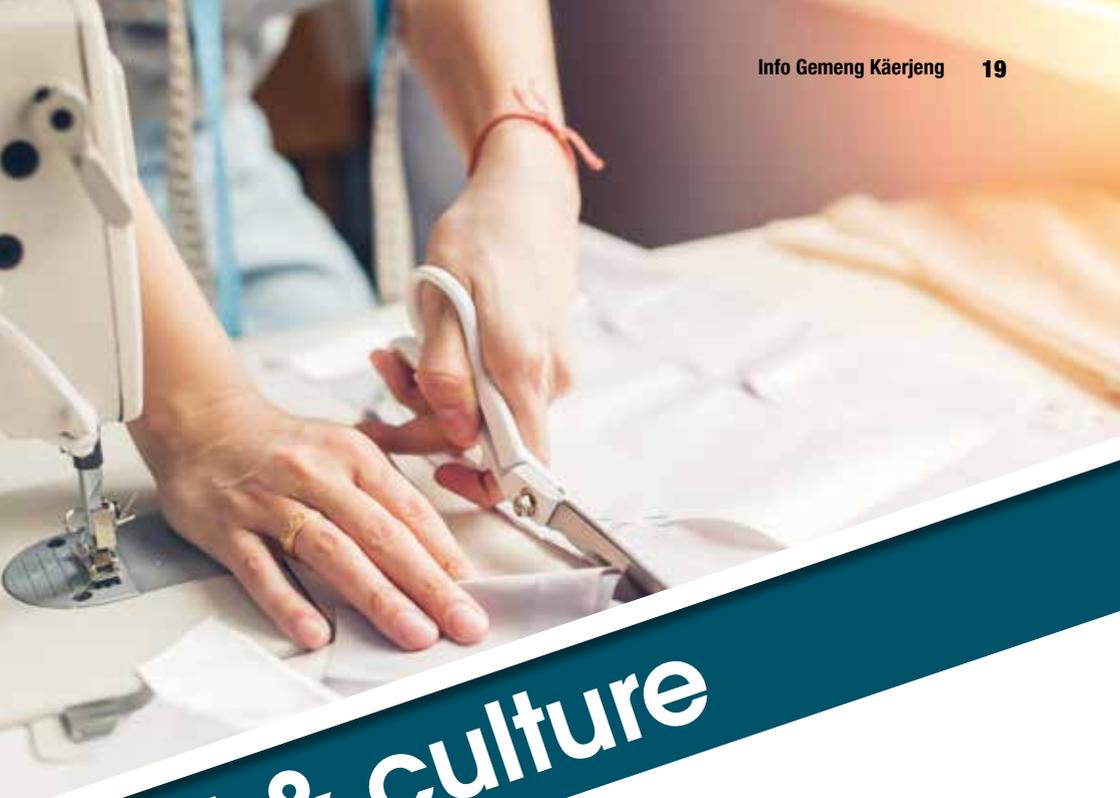
Matériel à amener par vos soins.

**LIEU** Ancienne mairie (rue de l'Eglise, Clemency)

**CHARGÉE DE COURS** Nicole Huberty

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS** 12

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Art & culture

CODES 23 - 24

## BITZCOURS · COURS DE COUTURE

(franséischsproocheg)

**CODE 23** Donneschdes vun 08.30 bis 11.30 Auer  
vum 26. September 2024 bis de 26. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanz)

(en langue française)

**CODE 23** Les jeudis de 08.30 à 11.30 heures  
du 26 septembre 2024 au 26 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

**CODE 24** Donneschdes vun 18.30 bis 21.30 Auer  
vum 26. September 2024 bis de 26. Juni 2025  
(ausser an de Schoulvakanz)

**CODE 24** Les jeudis de 18.30 à 21.30 heures  
du 26 septembre 2024 au 26 juin 2025  
(sauf vacances scolaires)

Prière de ramener votre propre machine à coudre.

**LIEU** Hall sportif (rue de la Libération, Linger)

**CHARGÉE DE COURS** Mireille Petit

**NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS** 12

**PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG** 125 € • **Präis / Prix non-résidents** : 185 €



# Art & culture

CODE 25

## FOTOSCOURS (5 SÉANCES)

(franséisch - däitsch a lëtzebuergeschsproocheg /  
en langue française, allemande et luxembourgeoise)

### Basisformatioun an der Fotografie

Donneschdes vun 19.30 bis 21.30 Auer  
vum 19. November 2024 bis de 17. Dezember 2024

### Formation en photographie pour débutants

Les jeudis de 19.30 à 21.30 heures  
du 19 novembre 2024 au 17 décembre 2024

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

CHARGÉS DE COURS Romain Nero & Jean Remy

NOMBRE MAXIMUM DE PARTICIPANTS 12

PRÄIS / PRIX RÉSIDENTS GEMENG KÄERJENG 85 € • Präis / Prix non-résidents : 125 €









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 •  gemengkaerjeng

