

N° 5 / 2021 - 2022

# DE COURSBUET

Ech  
léiere  
Lëtzebuergesch



INFORMATIOUNEN IWVERT D'COURSEN  
AN DER STENGEFORTER GEMENG



# Informations générales

- ! Priorité sera donnée aux citoyennes et citoyens de la commune de Steinfort.
- ! **L'inscription au(x) cours choisi(s) ne sera définitive qu'après le paiement de la taxe communale moyennant l'établissement d'une facture qui vous sera envoyée. Dans le cas où la facture n'aura pas été payée, l'inscription sera annulée.**
- ! Vu la situation actuelle ( COVID-19 ), le nombre de places est limité, donc **l'inscription est uniquement possible moyennant le formulaire d'inscription en annexe.**  
Tenant compte de la loi concernant les mesures de lutte contre la pandémie actuellement en vigueur (jusqu'au 14/09/2021 inclus), tous les cours (excepté « Nordic-Walking ») seront organisés sous le « régime covid-check ». Tout changement sera communiqué en temps utile.
- ! Il n'y aura pas de cours pendant les vacances scolaires et jours fériés.

# Allgemeine Informationen

- ! Die Bürger\*innen der Gemeinde Steinfort haben Vorrang.
- ! **Die Einschreibung für den/die gewählten Kurs(e) wird erst dann endgültig, wenn die kommunalen Gebühren, die Ihnen mittels einer Rechnung gesendet werden, bezahlt sind. Ist dies nicht der Fall, wird die Einschreibung annulliert.**
- ! Aufgrund der aktuellen Situation (COVID-19) ist die Anzahl der Plätze beschränkt und deswegen ist **eine Anmeldung nur über das Anmeldeformular im Anhang möglich.**  
Unter Berücksichtigung des gegenwärtig geltenden Gesetzes bezüglich der Maßnahmen gegen die Pandemie (bis einschließlich den 14.09.2021), werden alle Kurse („Nordic-Walking“ ausgenommen) unter dem „régime covid-check“ organisiert. Jegliche Änderung wird Ihnen zur gegebenen Zeit mitgeteilt werden.
- ! Die Kurse finden während der Schulferien und an Feiertagen nicht statt.

# Preface

Chères concitoyennes,  
Chers concitoyens,

Vous tenez dans vos mains le « Coursbuet » de cette année. Comme lors des années précédentes, nous vous présenterons dans les pages qui suivent tous les cours proposés pour la saison 2021/2022.

La santé y prend une place primordiale. Elle est l'un des biens les plus précieux de l'humain et nous devrions par conséquent toujours savoir l'apprécier. Afin de vous soutenir dans cette démarche, nous vous proposons cette saison une série de cours lors desquels vous pourrez renforcer votre fitness / votre état physique ou trouver votre équilibre personnel.

Nous remercions vivement tous les chargé(e)s de cours, qui, grâce à leur professionnalisme et leur engagement, ont permis d'établir une offre aussi diversifiée.

Si au-delà de ce catalogue des offres vous font défaut, vous êtes vivement invités à nous soumettre vos suggestions, qui seront analysées par nos commissions consultatives respectives.

En espérant que l'offre existante ait d'ores et déjà éveillé votre intérêt, nous vous invitons vivement à participer aux cours offerts.

Le Collège des Bourgmestre et Échevins,

**Andy Gilberts**  
Échevin

**Guy Pettinger**  
Bourgmestre

**Sammy Wagner**  
Échevin

# Kommont

Sehr geehrte Mitbürgerinnen,  
Sehr geehrte Mitbürger,

In Ihren Händen halten Sie den diesjährigen „Coursbuet“. Wie bereits in den letzten Jahren präsentieren wir Ihnen auf den nachfolgenden Seiten alle in der kommenden Saison 2021/2022 angebotenen Kurse.

Im Vordergrund steht dabei die Gesundheit. Sie ist mit das wichtigste Gut was wir Menschen haben und wir sollten sie deshalb stets zu schätzen wissen. Um Ihnen dabei zu helfen, bieten wir in der nächsten Saison auch wieder eine Reihe Kurse an bei denen sie Ihre Fitness stärken oder ihr persönliches Gleichgewicht finden können.

Wir danken allen Kursleiter/innen, welche durch Ihre Professionalität und ihr Engagement dieses Angebot möglich machen.

Sollte es Ihnen an Angeboten fehlen, sind Sie darüber hinaus herzlich eingeladen uns Vorschläge zu unterbreiten, welche wir dann von unseren beratenden Kommissionen prüfen lassen.

In der Hoffnung, dass bereits unser aktuelles Angebot Ihr Interesse geweckt hat, laden wir Sie herzlich ein an unseren Kursen teilzunehmen.

Der Schöffenrat,

**Andy Gilberts**  
Schöffe

**Guy Pettinger**  
Bürgermeister

**Sammy Wagner**  
Schöffe

# Salsa cubaine

La salsa cubaine est plutôt joueuse, rythmique et vivant.

La caractéristique essentielle de la salsa cubaine sont les rotations des couples de danseurs autour un centre commun.

La salsa cubaine se danse principalement en groupe. Elle peut également se danser en couple.



**Début: 16 septembre 2021**

Intermédiaires: Les jeudis de 18:15 - 19:30 heures

Débutants: Les jeudis de 19:45 - 21:00 heures

Avancés: Les jeudis de 21:15 heures à 22:00 heures

**Anfang: 16. September 2021**

Mittelstufe: Donnerstags von 18:15 Uhr bis 19:30 Uhr

Anfänger: Donnerstags von 19:45 Uhr bis 21:00 Uhr

Fortgeschrittene: Donnerstags von 21:15 Uhr bis 22:00 Uhr

# kubanische Salsa

Die kubanische Salsa wirkt eher spielerisch, rhythmisch und lebendig.

Das wesentliche Merkmal des kubanischen Stils sind die Drehungen des Tanzpaars um einen gemeinsamen Mittelpunkt.

Die kubanische Salsa wird üblicherweise in einer Gruppe getanzt. Sie kann jedoch auch als Pärchen getanzt werden.



Hispic (36, rue de Hagen à Kleinbettingen)

Hispic (36, rue de Hagen in Kleinbettingen)



Jacob Edang



90 euros par année scolaire  
90 Euro pro Schuljahr

399313-213

Org.: Commune de Steinfort Gemeinde Steinfort

# Cours de danse

Apprenez les danses suivantes:

Danses standard: Valse lente; Tango; Valse; Quickstep;  
Slowfox; ...

Danses latino-américaines: Cha-Cha-Cha; Passo Doble;  
Samba; Rumba; Jive et Mambo; Rock'n Roll; Disco; ...



**Début: 15 septembre 2021**

Avancés: Les mercredis de 18:30 heures à 20:00 heures

Débutants: Les mercredis de 20:15 heures à 21:45 heures



Salle des sapeurs-pompiers à Hagen (*rue de l'École*)

Feuerwehrsaal in Hagen (*rue de l'École*)



Vladislava Perl-Babincova



90 euros par année scolaire

90 Euro pro Schuljahr

399313-213

Org.: Commune de Steinfort Gemeinde Steinfort

# Tanzkurse

Lernen Sie folgende Tänze:

Standarttänze: Langsamer Walzer; Tango;  
Wiener Walzer; Quickstep; Slowfox; ...

Lateinamerikanische Tänze:  
Cha-Cha-Cha; Passo Doble; Samba;  
Rumba; Jive und Mambo;  
Rock'n Roll; Disco; ...





# Tai-Chi

Le Tai-Chi quan est une discipline de l'art du mouvement traditionnel chinois. Appelé aussi boxe à vide (chinois), les mouvements harmoniques servent aujourd'hui notamment à promouvoir l'équilibre interne et externe, le développement de la perception du corps, la coordination et la souplesse.

Les techniques de respiration et de concentration contribuent au bien-être et à la santé.

# Tai-Chi

Tai-Chi quan ist eine Disziplin der traditionellen chinesischen Bewegungskünste. Auch (chinesisches) Schattenboxen genannt, dient die harmonisch fließende Bewegungsfolge heute vor allem der Förderung von innerem und äußerem Gleichgewicht, der Entwicklung von Körperwahrnehmung, Koordination und Geschmeidigkeit.

Die Atem- und Konzentrationstechniken stärken Wohlbefinden und Gesundheit.



**Début: 21 septembre 2021**

Les mardis de 18:15 heures à 19:15 heures

**Anfang: 21. September 2021**

Dienstags von 18:15 Uhr bis 19:15 Uhr



Christian Colombo



25 euros par trimestre  
25 Euro pro Trimester



Hispic (36, rue de Hagen à Kleinbettingen)

Hispic (36, rue de Hagen in Kleinbettingen)

399313-213

Org.: *Commune de Steinfort* Gemeinde Steinfort

# Qi-Gong

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.



**Début: 21 septembre 2021**

Les mardis de 17:00 heures à 18:00 heures

**Anfang: 21. September 2021**

Dienstags von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr



Hispic (36, rue de Hagen à Kleinbettingen)  
Hispic (36, rue de Hagen in Kleinbettingen)



Christian Colombo



25 euros par trimestre  
25 Euro pro Trimester

# Qi Gong

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.





# Balle-Pilâtes pour le dos

L'utilisation du ballon dans la pratique du Pilâtes permet de travailler une multitude de muscles. Le ballon agit en effet comme un véritable coach qui cible les muscles précis que l'on souhaite renforcer, à savoir les abdominaux mais aussi les muscles du dos, des bras ou bien des jambes.

En pratiquant régulièrement des séances de Pilâtes avec un ballon, vous allez améliorer votre condition physique, votre posture, soulager vos douleurs dorsales et améliorer votre souplesse et votre flexibilité.

Les techniques suivantes sont proposées:  
SWISSBALL - FLEX ORING - BARR-FLEX

PHYSIO-BALL (balles doubles pour ceux qui ont des difficultés avec l'équilibre sur des balles simples)



Durch Faszienarbeit entstehen lange, schlanke Muskeln.



**Les participant(e)s doivent obligatoirement apporter leur propre tapis de sol.**

Die Teilnehmer\*innen müssen ihre eigene Fitnessmatte mitbringen.



**Début: 15 septembre 2021**

Les mercredis de 9:00 heures à 10:30 heures



Salle des sapeurs-pompiers à Hagen (*rue de l'École*)  
Feuerwehrsaal in Hagen (*rue de l'École*)



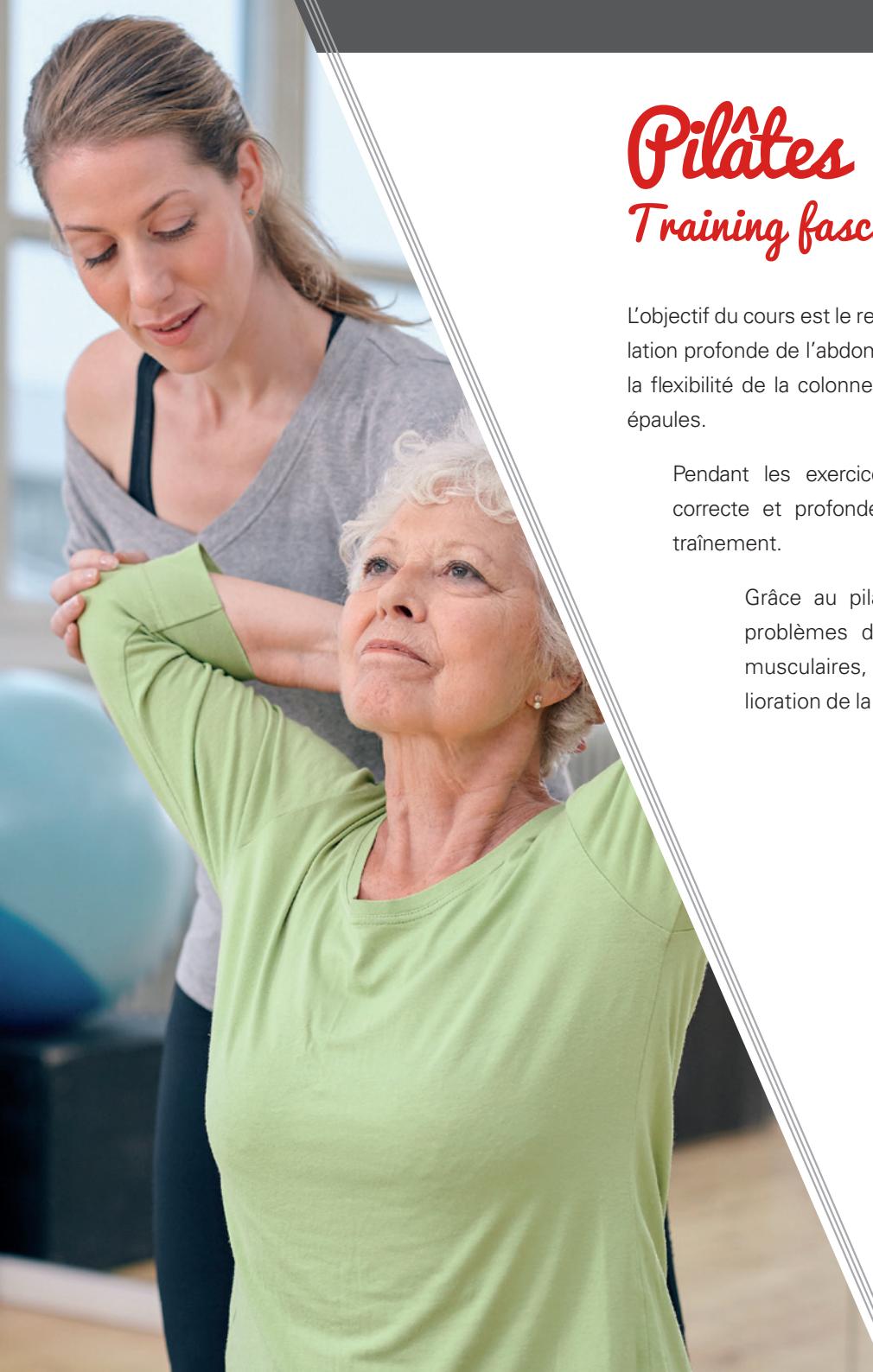
Yvonne Kirtz  
(Championnat en athlétisme & gymnastique)  
(Meisterschaft in Leichtathletik & Turnen)



25 euros par trimestre  
25 Euro pro Trimester

399313-213

Org.: Commune de Steinfort Gemeinde Steinfort



# Pilates

## Training fasciaux

L'objectif du cours est le renforcement surtout de la musculation profonde de l'abdomen et du dos tout en améliorant la flexibilité de la colonne vertébrale, des hanches et des épaules.

Pendant les exercices on veille à une respiration correcte et profonde, ce qui soutient l'effet d'entraînement.

Grâce au pilâtes vous pouvez prévenir les problèmes de posture et les contractures musculaires, mais aussi connaître une amélioration de la perception de son propre corps.

# Pilates

## Faszientraining

Ziel des Kurses ist die Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur und eine Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, der Hüfte und der Schultern.

Während der Übungen wird auf eine bewusste Atmung geachtet, welche den Trainingseffekt begünstigt.

Dank Pilates können Sie Haltungsstörungen und Muskelverspannungen vorbeugen und lernen Ihren Körper bewusster wahrzunehmen.



**Les participant(e)s doivent obligatoirement apporter leur propre tapis de sol.**

Die Teilnehmer\*innen müssen ihre eigene Fitnessmatte mitbringen.



**Début: 16 septembre 2021**

Les jeudis de 9:00 heures à 10:30 heures



Electra Chifari



Salle des sapeurs-pompiers à Hagen (*rue de l'École*)  
Feuerwehrsaal in Hagen (*rue de l'École*)



25 euros par trimestre  
25 Euro pro Trimester

399313-213

Org.: *Commune de Steinfort* *Gemeinde Steinfort*

# Yoga - Thérapie

Yoga-Thérapie est une orientation moderne du Yoga à des fins thérapeutiques. Ce cours convient parfaitement aux personnes de tout âge et chaque niveau d'entraînement.

Chaque leçon contient:

- Asanas: Mouvements coordonnés et posture du corps
- Pranayama: Exercices respiratoires
- Samyamas: Exercices de méditation simples



**Les participant(e)s doivent obligatoirement apporter leur propre tapis de sol.**

Die Teilnehmer\*innen müssen ihre eigene Fitnessmatte mitbringen.



**Début: 16 septembre 2021**

Les jeudis de 10:45 heures à 12:00 heures

**Anfang: 16. September 2021**

Donnerstags von 10:45 Uhr bis 12:00 Uhr



Salle des sapeurs-pompiers à Hagen (*rue de l'École*)

Feuerwehrsaal in Hagen (*rue de l'École*)



Electra Chifari



25 euros par trimestre

25 Euro pro Trimester

# Yoga - Therapie

Yoga-Therapie ist ein moderner therapeutisch ausgerichteter Yogastil. Dieser Kurs eignet sich für Personen jeden Alters und jeden Trainingszustandes.

Jede Unterrichtsstunde enthält:

- Asanas: Bewegungsabläufe und Körperhaltungen
- Pranayama: Atemübungen
- Samyamas: Leichte Meditationsübungen





# *luxembourgeois* pour débutants

Ce cours vous permettra d'acquérir des compétences de base dans la langue luxembourgeoise. Vous apprendrez à vous présenter et à communiquer dans différentes situations quotidiennes avec des moyens linguistiques simples.

# *luxemburgisch* für Anfänger

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die luxemburgische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Luxemburgisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.



**ATTENTION:** L'inscription pour ces cours se fait auprès de la « Landakademie » jusqu'au 20.09.2021 au plus tard.

**ACHTUNG:** Die Einschreibung dieser Kurse erfolgt bei der „Landakademie“ bis spätestens zum 20.09.2021.

Tel.: 899568-28 / E-Mail: [nicole@landakademie.lu](mailto:nicole@landakademie.lu) / [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

**Les cours de Luxembourgeois pour intermédiaires ont lieu dans la commune de Hobscheid.**  
**Die Luxemburgisch-Kurse für Fortgeschrittene finden in der Gemeinde Hobscheid statt.**



**Début: 4 octobre 2021**

Les lundis de 19:00 heures à 21:00 heures

**Anfang: 4. Oktober 2021**

Montags von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr



150 euros (25 x 2 heures)  
150 Euro (25 x 2 Stunden)



Ancienne école à Steinfort (16, rte de Luxembourg)  
Alte Schule in Steinfort (16, rte de Luxembourg)

899568-28

Org.: *Commune de Steinfort / Landakademie* *Gemeinde Steinfort / landakademie*

# **Fit 50 -**

## **Cours d'éducation physique**

Cours d'éducation physique pour les personnes âgées de plus de 50 ans.

Les cours comprennent de la gymnastique, de la gymnastique pour la colonne vertébrale, des jeux collectifs, et de la danse pour seniors.



**Les participant(e)s doivent obligatoirement apporter leur propre tapis de sol.**

Die Teilnehmer\*innen müssen ihre eigene Fitnessmatte mitbringen.



**Début: 24 septembre 2021**

Les vendredis de 16:00 heures à 17:00 heures

**Anfang: 24. September 2021**

Freitags von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr



Hall omnisports Steinfort (*7a, rue de Hagen*)

Turnhalle in Steinfort (*7a, rue de Hagen*)



Monique Kieffer-Simon



25 euros par trimestre

25 Euro pro Trimester

# **Fit 50 -**

## **Turnkurs**

Turnkurse für Personen über 50 Jahre.

Die Kurse beinhalten Gymnastik,  
Wirbelsäulengymnastik,  
Gemeinschaftsspiele und  
Tanzen für Senioren.



☎ 399313-213

*Org.: Commune de Steinfort   Gemeinde Steinfort*

# Cours de couture

# Nähkurse

Apprenez la couture à la main:

Doudous; bricolages couture; fixer des boutons;

et la couture à la machine à coudre:

Tabliers de cuisine; sets de table; coussins; vêtements et beaucoup plus ...

Le présent cours s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux avancés.

Lernen Sie Handnähen:

Kuscheltiere; Bastelarbeiten aus Stoff;  
Knöpfe annähen;

und Nähen mit der Nähmaschine:  
Kochschürzen; Tischsets; Kissen; Kleidung;  
und vieles mehr ...

Dieser Workshop ist für Anfänger sowie  
Fortgeschrittene geeignet.



**ATTENTION:** Les participant(e)s doivent obligatoirement apporter leur propre machine à coudre et du matériel de couture.

**ACHTUNG:** Die Teilnehmer\*innen müssen ihre eigene Nähmaschine und Nähzubehör mitbringen.



**Début: 15 septembre 2021**

Les mercredis de 19:00 heures à 21:00 heures

**Anfang: 15. September 2021**

Mittwochs von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr



Ancienne école à Steinfort (*16 Route de Luxembourg*)  
Alte Schule in Steinfort (*16 Route de Luxembourg*)



Vero Ranaivoson



25 euros par trimestre  
25 Euro pro Trimester

399313-213

Org.: *Commune de Steinfort* *Gemeinde Steinfort*



# Nordic-Walking

Il s'agit globalement d'un sport d'endurance, qui se pratique en pleine nature. La marche nordique est le sport idéal pour faire des connaissances tout en faisant de l'exercice en plein air.

Chaque cours commence par un échauffement. Sur le territoire de la commune se trouvent de nombreux jolis chemins sur lesquels il est possible de s'entraîner.

Au cours des premières heures, les principes de base seront expliqués. À la fin de chaque séance un étirement sera effectuer.

La marche nordique a une influence positive sur le système cardiovasculaire, la musculature et la coordination.

Les personnes souffrant d'arthrose et d'ostéoporose peuvent sans risque pratiquer ce sport et profiter de ses atouts.

# Nordic-Walking

Dabei handelt es sich um einen ganzheitlichen Ausdauersport, der in der freien Natur ausgeübt wird. Nordic Walking ist der ideale Sport, um soziale Kontakte aufzubauen, da man gemeinsam an der frischen Luft trainiert.

Jeder Kurs beginnt mit einem Aufwärmtraining. Die Gemeinde bietet viele schöne Wege, auf denen dann trainiert werden kann. In den ersten Stunden wird die Technik des Nordic-Walkens im Vordergrund stehen. Am Abschluss jeder Stunde wird ein ausgiebiges Stretching durchgeführt.

Das Nordic Walking hat einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und die Koordination.

Auch Arthrose- und Osteoporose-Patienten können diesen Sport gefahrlos ausüben und davon profitieren.



**ATTENTION:** Si vous possédez des bâtons de marche, vous êtes invités à les emporter.

Dans le cas contraire, du matériel sera mis à votre disposition sur place.

**ACHTUNG:** Wer Stöcke hat, wird gebeten diese mitzubringen.

Es können auch Stöcke geliehen werden.



**1) Vitesse de 5 - 5,5 km/h**

**Début: 20 septembre 2021**

Les lundis de 14:15 heures à 15:15 heures

**2) Vitesse de 4 - 4,5 km/h**

**Début: 21 septembre 2021**

Les mardis de 10:00 heures à 11:00 heures

**1) Geschwindigkeit von 5 - 5,5 km/St.**

**Anfang: 20. September 2021**

Montags von 14:15 Uhr bis 15:15 Uhr

**2) Geschwindigkeit von 4 - 4,5 km/St.**

**Anfang: 21. September 2021**

Dienstags von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr



Chalet du Adventure Park à Steinfort (*Rue de Schwarzenhof*)

Chalet des Adventure Park in Steinfort (*Rue de Schwarzenhof*)



Kirsten Schley-Bäcker



25 euros par trimestre

25 Euro pro Trimester





Édité par l'Administration communale de Steinfort

Service des Relations Publiques

Photos: Freepik • Shutterstock

B.P. 42 • L- 8401 Steinfort

Tel: 399 313-1 • [service-pr@steinfort.lu](mailto:service-pr@steinfort.lu)

Imprimerie Heintz Pétange