

DE COURS- BUET

INFORMATIONEN IWWERT D'COURSEN
AN DER STENGEFORTER GEMENG

N° 9 / 2025 - 2026

**Inscription
en ligne !**

activites.steinfort.lu



Commune de
Steinfort





Préface

Chères concitoyennes, chers concitoyens,

Nous sommes heureux de vous présenter notre programme de cours pour la saison 2025/2026. Cette année encore, nous avons à cœur de vous proposer une offre variée et accessible à toutes et tous, quel que soit votre âge ou votre niveau.

Les classiques toujours au rendez-vous

Nos cours incontournables restent fidèles au poste : Zumba, danse, Tai-Chi, Yoga, Pilates, Fit 50, couture, photographie... Des activités que vous êtes nombreux et nombreuses à suivre chaque saison, pour le plaisir, la forme ou simplement pour vous accorder un moment rien que pour vous.

Deux nouveautés bien-être à découvrir

Deux nouveaux cours font leur apparition cette année :

- **Body & Mind**, un cours complet alliant mouvement, respiration, pleine conscience et équilibre émotionnel.
- **Harmonie du dos**, pensé pour soulager les tensions et renforcer en douceur la musculature profonde.

Ces deux approches complémentaires vous permettront de prendre soin de vous, de l'intérieur comme de l'extérieur.

Des nouveautés aussi dans l'eau

Notre offre aquatique s'élargit avec l'ajout de cours de natation avancée pour enfants et adultes, ainsi que d'un tout nouveau cours de Poweraquagym, pour celles et ceux en quête d'un entraînement plus tonique en milieu aquatique. Tous les cours aquatiques sont naturellement aussi disponibles à la réservation en ligne.

Inscriptions

Les inscriptions ouvriront le **1^{er} juillet 2025 à 9h00** et se clôtureront le 12 septembre 2025, exclusivement via activites.steinfort.lu. Vous trouverez tous les détails pratiques à la fin de cette brochure.

Nous espérons que vous trouverez dans cette nouvelle saison de quoi nourrir votre curiosité, entretenir votre bien-être ou tout simplement passer un bon moment.

Au plaisir de vous retrouver très bientôt dans nos salles de cours et nos bassins !

Le Collège des bourgmestre et échevin·e·s,



activites.steinfort.lu

**Inscription
en ligne !**

activites.steinfort.lu

Vorwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

Wir freuen uns, Ihnen unser Kursprogramm für die Saison 2025/2026 vorstellen zu dürfen. Auch in diesem Jahr ist es uns ein Anliegen, Ihnen ein vielfältiges Angebot zu bieten, das für alle zugänglich ist, unabhängig von Alter oder Kenntnisstand.

Die Klassiker immer dabei

Unsere beliebten Kurse bleiben uns treu: Zumba, Tanz, Tai-Chi, Yoga, Pilates, Fit 50, Nähen, Fotografie... Viele von Ihnen nehmen jede Saison an diesen Aktivitäten teil, um Spaß zu haben, sich fit zu halten oder sich einfach eine Auszeit zu gönnen.

Zwei neue Wellnessangebote zum Entdecken

In diesem Jahr tauchen zwei neue Kurse auf:

- **Body & Mind**, ein umfassender Kurs, der Bewegung, Atmung, Achtsamkeit und emotionales Gleichgewicht miteinander verbindet.
- **Harmonie des Rückens**, entwickelt, um Verspannungen zu lösen und die Tiefenmuskulatur sanft zu stärken.

Mit diesen beiden sich ergänzenden Ansätzen können Sie sich von innen und außen etwas Gutes tun.

Neues auch im Wasser

Unser Angebot im Becken wird um Fortgeschrittenenkurse im Schwimmen für Kinder und Erwachsene sowie um einen brandneuen Poweraquagym-Kurs für alle erweitert, die ein intensiveres Training im Wasser suchen. Alle Wasserkurse können natürlich auch online gebucht werden.

Anmeldung

Die Anmeldungen werden am **1. Juli 2025 um 9:00 Uhr** eröffnet und enden am 12. September 2025, ausschließlich über activites.steinfort.lu. Alle praktischen Details finden Sie am Ende dieser Broschüre.

Wir hoffen, dass Sie in dieser neuen Saison etwas finden, das Ihre Neugierde nährt, Ihr Wohlbefinden fördert oder Ihnen einfach nur Spaß macht.

Wir freuen uns darauf, Sie schon bald in unseren Kursräumen und Schwimmbecken begrüßen zu dürfen!

Das Kollegium der Bürgermeister und Schöffen,

Marianne Dublin-Felten

Échevine

Schöffin

Alderwoman

Preface

Dear fellow citizens,

We are delighted to present our course programme for the 2025/2026 season. Once again this year, we want to offer you a varied range of courses that are accessible to everyone, regardless of age or level.

The classics are still here

Our must-try classes remain as popular as ever: Zumba, dance, Tai-Chi, Yoga, Pilates, Fit 50, sewing, photography... Activities that many of you enjoy every season, for fun, fitness or simply to treat yourself to some me-time.

Two new well-being courses to discover

Two new classes are being introduced this year:

- **Body & Mind**, a complete course combining movement, breathing, mindfulness and emotional balance.
- **Back Harmony**, designed to relieve tension and gently strengthen deep muscles.

These two complementary approaches will allow you take care of yourself, inside and out.

New additions to our aquatic programme

Our aquatic offer is expanding with the addition of advanced swimming classes for children and adults, as well as a brand new Poweraquagym class for those looking for a more toning workout in the water. Of course, all aquatic courses are also available to book online.

Registrations

Registration will open on **1st July 2025 at 9am** and close on 12 September 2025, exclusively via activites.steinfort.lu. You will find all the practical details at the end of this brochure.

We hope that this new season will spark your curiosity, promote your well-being or simply allow you to have a good time.

We look forward to seeing you in our classrooms and pools very soon!

The College of Burgomasters and Aldermen,

Sammy Wagner

Bourgmestre

Bürgermeister

Mayor

Guy Erpelding

Échevin

Schöffe

Alderman

Abdos-fessiers-musculation des bras

fr

Ce cours de sport pour le corps entier, inspiré par le Pilates et le yoga, cible le renforcement musculaire, la flexibilité et la mobilité. Grâce à des mouvements fluides et contrôlés, il sculpte le corps tout en améliorant l'endurance et l'équilibre. Idéal pour celles et ceux cherchant une approche douce mais efficace pour tonifier et harmoniser leur silhouette.

Chargée: Tsvetelina Nikolova

Début : 16 septembre 2025

Les mardis de 19h00 à 20h15

de

Dieser Ganzkörper-Sportkurs, inspiriert von Pilates und Yoga, legt den Fokus auf Muskelstärkung, Flexibilität und Mobilität. Durch fließende und kontrollierte Bewegungen formt er den Körper, während er die Ausdauer und das Gleichgewicht verbessert. Ideal für diejenigen, die einen sanften, aber effektiven Ansatz suchen, um ihre Figur zu straffen.

Kursleiterin: Tsvetelina Nikolova

Anfang: 16. September 2025

Dienstags von 19:00 Uhr
bis 20:15 Uhr

en

This full-body fitness course, inspired by Pilates and yoga, focuses on muscle strengthening, flexibility, and mobility. Through fluid and controlled movements, it sculpts the body while improving endurance and balance. Ideal for those seeking a gentle yet effective approach to toning and harmonizing their figure.

Instructor: Tsvetelina Nikolova

Start: 16 September 2025

Tuesdays from 7.00pm to 8.15pm



Hagen
rue de l'École
Salle des sapeurs-pompiers



100,- €
pour la période de septembre 2025 à juillet 2026
für den Zeitraum von September 2025 bis Juli 2026
for the period from September 2025 to July 2026



Les participant-e-s sont prié-e-s d'apporter leur propre tapis de sol et des haltères de 1 kg s'ils-elles en ont.
Die Teilnehmer:innen werden gebeten, ihre eigene Bodenmatte und, falls vorhanden, 1 kg-Hanteln mitzubringen.
Participants are asked to bring their own floor mat and 1 kg dumbbells if available.



Aquafit

fr

Ce cours avec des exercices plus complexes et intenses que l'aquagym s'adresse aux participant·e·s sportif·ve·s. L'utilisation d'accessoires et les différents exercices de gymnastique et de jogging dans l'eau ainsi que la plus grande profondeur de l'eau résultent dans un cours diversifié. Le cours se déroule principalement dans le bassin « nageurs » à une profondeur de max. 2,50m. Pourtant, certaines séances pourront se dérouler dans le bassin « non-nageurs » avec une profondeur de max. 1,35m.

Attention: Ce cours ne convient pas aux participant·e·s non-nageurs !

Chargé : Sven Nau

Début : 18 septembre 2025

Les jeudis de 19h45 à 20h30

de

Dieser Kurs mit komplexeren und intensiveren Übungen als die Wassergymnastik richtet sich an sportliche Teilnehmer:innen. Der Einsatz von Zubehör und die verschiedenen Gymnastik- und Joggingübungen im Wasser sowie die größere Wassertiefe ergeben einen abwechslungsreichen Kurs. Der Kurs findet hauptsächlich im Schwimmerbecken bei einer Wassertiefe von max. 2,50m statt. Einzelne Einheiten können jedoch auch im Nichtschwimmerbecken mit einer Wassertiefe von max. 1,35m stattfinden.

Achtung: Dieser Kurs ist für Nichtschwimmer/innen nicht geeignet!

Kursleiter: Sven Nau

Anfang: 18. September 2025

Donnerstags von 19:45 Uhr bis 20:30 Uhr

en

This course with more complex and intense exercises than aquagym is designed for sporty participants. The use of accessories and various gymnastic and jogging exercises in the water, as well as the greater depth of the water, result in a diversified course. The course takes place mainly in the "swimmers" pool at a maximum depth of 2.50m. However, some sessions may be held in the "non-swimmers" pool at a maximum depth of 1.35m.

Note: This course is not suitable for non-swimmers!

Instructor: Sven Nau

Start: 18 September 2025

Thursdays from 7.45pm to 8.30pm



Steinfurt
Piscine



180,- €

pour la période d'un semestre scolaire
für den Zeitraum eines Schulsemesters
for the period of a school semester

info

Les participant·e·s sont prié·e·s d'apporter leur propre maillot de bain et essui.
Die Teilnehmer:innen werden gebeten, ihre eigene Badekleidung und Badetücher mitzubringen.
Participants are asked to bring their own swimming costume and towel.



Aquagym

fr

Comme son nom l'indique, l'aquagym est de la gymnastique dans l'eau. Ceci a des effets positifs comme l'amélioration de la forme et de la condition physique, le renforcement du système cardiovasculaire et de la respiration, le tout en ménageant les articulations.

Ce cours s'adresse aux débutant·e·s, non-nageurs ainsi qu'au 3^e âge. Il s'agit d'une aquagym douce dans le bassin « non-nageurs » avec une profondeur de max. 1,35m.

Chargé : Sven Nau

Début : 18 septembre 2025

Les jeudis de 18h45 à 19h30

de

Wie der Name schon sagt, ist Aquagym Gymnastik im Wasser. Positive Effekte sind: die Verbesserung der Fitness und der körperlichen Verfassung, die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Atemwege, alles bei gleichzeitiger Schonung der Gelenke.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger:innen, Nichtschwimmer:innen sowie ältere Menschen. Es handelt sich um sanftes Aquagym im „Nichtschwimmer“-Becken mit einer maximalen Tiefe von 1,35 m.

Kursleiter: Sven Nau

Anfang: 18. September 2025

Donnerstags von 18:45 Uhr bis 19:30 Uhr

en

As the name suggests, aquagym is exercise in water. It has positive effects such as improving fitness and physical condition, strengthening the cardiovascular system and respiratory function, all while being gentle on the joints.

This course is aimed at beginners, non-swimmers, and older adults. It involves gentle aquagym in the «non-swimmer» pool with a maximum depth of 1.35 meters.

Instructor: Sven Nau

Start: 18 September 2025

Thursdays from 6.45pm to 7.30pm



Steinfurt
Piscine



180,- €

pour la période d'un semestre scolaire
für den Zeitraum eines Schulsemesters
for the period of a school semester



Les participant·e·s sont prié·e·s d'apporter leur propre maillot de bain et essui.
Die Teilnehmer:innen werden gebeten, ihre eigene Badekleidung und Badetücher mitzubringen.
Participants are asked to bring their own swimming costume and towel.



Tél: 399313-400 (Piscine) | **Org.:** Commune de Steinfurt / *Gemeinde Steinfurt*

Aqua-Power

fr

L'Aqua-Power est une forme plus dynamique de l'aquagym. Elle combine la musculation et le cardio-training afin de renforcer les muscles et d'améliorer l'endurance.

Les exercices de l'Aqua-Power sont plus intenses, car on travaille à un rythme plus soutenu et avec une plus grande résistance de l'eau en utilisant des accessoires tels que des haltères, des bottes d'eau, des bouées de piscine, etc. Idéal pour tous ceux qui veulent se remettre ou se maintenir en forme.

Ce cours se déroule dans le bassin d'une profondeur de max. 1,35m. et convient également aux personnes « non-nageurs ».

Chargées : Yann Maquet

Début : 16 septembre 2025
Les mardis de 19h45 à 20h30

de

Aqua-Power ist eine dynamischere Form der Wassergymnastik. Sie kombiniert Kraft- und Herz-Kreislauf-Training, um die Muskeln zu stärken und die Ausdauer zu verbessern.

Die Übungen bei Aqua-Power sind intensiver, da man in einem schnelleren Tempo und mit einem höheren Wasserwiderstand arbeitet und dabei Hilfsmittel wie Hanteln, Wasserstiefel, Schwimmringe usw. verwendet. Ideal für alle, die sich wieder in Form bringen oder in Form halten wollen.

Dieser Kurs findet im Becken mit einer Tiefe von max. 1,35 m statt und ist auch für „Nichtschwimmer“ geeignet.

Kursleiterinnen: Yann Maquet

Anfang: 16. September 2025
Dienstags von 19:45 Uhr bis 20:30 Uhr

en

Aqua-Power is a more dynamic form of aquagym. It combines strength training and cardio-training to strengthen muscles and improve endurance.

Aqua-Power exercises are more intense, as you work at a faster pace and with greater water resistance, using accessories such as dumbbells, water boots, pool buoys and more. Ideal for anyone wanting to get back into shape or stay in shape.

This course takes place in the pool at a maximum depth of 1.35 m. and is also suitable for non-swimmers.

Instructors: Yann Maquet

Start: 16 September 2025
Tuesday from 7.45pm to 8.30pm

NEW!



Steinfort
Piscine



180,- €

pour la période d'un semestre scolaire
für den Zeitraum eines Schulsemesters
for the period of a school semester

info

Les participant-e-s sont prié-e-s d'apporter leur propre maillot de bain et essui.
Die Teilnehmer:innen werden gebeten, ihre eigene Badekleidung und Badetücher mitzubringen.

Participants are asked to bring their own swimming costume and towel.



Body & Mind

fr

Ce cours complet permet de relier corps et esprit à travers des mouvements, la respiration, la pleine conscience et des outils de psychologie douce. Inspiré du yoga, de la méditation et du bien-être, il permet de relâcher les tensions, de calmer l'esprit, de renforcer l'équilibre émotionnel et d'améliorer la qualité de vie. Les séances sont rythmées par des mouvements fluides, des respirations profondes, des visualisations, des méditations guidées et des techniques simples permettant de mieux gérer le stress.

Chargée : Tsvetelina Nikolova

Début : 17 septembre 2025

Les mercredis de 10h30 à 11h45

de

Dieser umfassende Kurs verbindet Körper und Geist durch Bewegung, Atmung, Achtsamkeit und sanfte psychologische Methoden. Er ist inspiriert von Yoga, Meditation und Wellness und hilft dabei, Verspannungen zu lösen, den Geist zu beruhigen, das emotionale Gleichgewicht zu stärken und die Lebensqualität zu verbessern. Die Sitzungen bestehen aus fließenden Bewegungen, tiefer Atmung, Visualisierungen, geführten Meditationen und einfachen Techniken zum besseren Stressmanagement.

Kursleiterin: Tsvetelina Nikolova

Anfang: 17. September 2025

Mittwochs von 10:30 Uhr bis 11:45 Uhr

en

This comprehensive class connects the body and mind through movement, breathing, mindfulness, and gentle psychological tools. Drawing inspiration from yoga, meditation and well-being, it helps release tension, calm the mind, strengthen emotional balance and improve quality of life. The sessions incorporate fluid movements, deep breathing, visualisations, guided meditations and simple stress management techniques.

Instructor: Tsvetelina Nikolova

Start: 17 September 2025

Wednesdays from 10.30am to 11.45am



Hagen
rue de l'École
Salle des sapeurs-pompiers



100,- €

pour la période de septembre 2025 à juillet 2026
für den Zeitraum von September 2025 bis Juli 2026
for the period from September 2025 to July 2026



Merci de prévoir une couverture et des chaussons bien chauds en hiver.
Bitte bringen Sie im Winter eine Decke und warme Hausschuhe mit.
Please bring a blanket and warm slippers in winter.



Couture

fr

Réalisation d'atelier de couture pour tous niveaux.

Débutant-e-s :

- utilisation de la machine à coudre
- cours de base élémentaire
- réalisation de pochettes, sacs, sets de table, vêtements (tablier, gilet, etc.)

Intermédiaire :

- réalisation de sac grand format type voyage
- coussin/couette réversible
- customisation de textile et upcycling

Perfectionnement :

- selon les projets personnels des participant-e-s

Chargée : Vero Ranaivoson

Début : 16 septembre 2025

Les mardis de 19h00 à 21h00

de

Einrichtung einer Nähwerkstatt für alle Stufen.

Anfänger:innen:

- Benutzung der Nähmaschine
- elementarer Grundkurs
- Realisierung von Hüllen, Taschen, Tischsets, Kleidung (Schürzen, Westen, usw.)

Mittelstufe:

- Realisierung von großformatigen Reisetaschen
- umkehrbares Kissen/Steppdecke
- Textilanpassung und Upcycling

Fortgeschritten:

- an persönliche Projekte der Teilnehmer:innen anpassbar

Kursleiterin: Vero Ranaivoson

Anfang: 16. September 2025

Dienstags von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

en

Sewing workshops for all levels.

Beginners:

- use of the sewing machine
- basic course
- making pouches, bags, placemats, clothing (aprons, vests, etc.)

Intermediate:

- making large travel bags
- reversible cushion/quilt
- textile customisation and upcycling

Advanced:

- according to personal projects of the participants

Instructor: Vero Ranaivoson

Start: 16 September 2025

Tuesdays from 7.00pm to 9:00pm



Kleinbettingen
rue du Parc
Ancienne école préscolaire



100,- €

pour la période de septembre 2025 à juillet 2026
für den Zeitraum von September 2025 bis Juli 2026
for the period from September 2025 to July 2026

info

Les participant-e-s doivent obligatoirement apporter leur propre machine à coudre et du matériel de couture.

Die Teilnehmer:innen müssen ihre eigene Nähmaschine und Nähzubehör mitbringen.
Participants must bring their own sewing machine and sewing supplies.



Danse

fr

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 ...

Chargée: Vladislava Perl-Babincova

Début : 17 septembre 2025

Débutant-e-s :

Les mercredis de 18h30 à 20h00

Avancé-e-s :

Les mercredis de 20h00 à 21h30

ATTENTION

Seulement avec partenaire!

de

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; ...

Kursleiterin: Vladislava Perl-Babincova

Anfang: 17. September 2025

Anfänger:innen:

Mittwochs von 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Fortgeschrittene:

Mittwochs von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr

ACHTUNG

Nur mit Partner:in!

en

Learn the following dances:

Standard dances:

Slow Waltz, Tango, Waltz, Quickstep, Slowfox...

Latin American dances:

Cha-Cha-Cha, Passo Doble, Samba, Rumba, Jive and Mambo, Rock'n Roll, Disco...

Instructor: Vladislava Perl-Babincova

Start: 17 September 2025

Beginners:

Wednesdays from 6.30pm to 8.00pm

Advanced:

Wednesdays from 8.00pm to 9.30pm

ATTENTION

Only with partner!



Hagen
rue de l'École
Salle des sapeurs-pompiers



100,- €

pour la période de septembre 2025 à juillet 2026
für den Zeitraum von September 2025 bis Juli 2026
for the period from September 2025 to July 2026

Tél: 399313-1 | Org.: Commune de Steinfurt / *Gemeinde Steinfurt*



Fit 50 cours d'éducation physique

fr

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.

Chargée: Monique Kieffer-Slmon

Début : 19 septembre 2025

Les vendredis de 16h00 à 17h00

de

Turnkurse für Personen über 50 Jahre. Die Kurse beinhalten Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Gemeinschaftsspiele und Tanzen für Senioren.

Kursleiterin:
Monique Kieffer-Simon

Anfang: 19. September 2025

Freitags von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

en

Exercise classes for people over 50. Classes include gymnastics, back exercises, team games and dance for seniors.

Instructor:
Monique Kieffer-Slmon

Start: 19 September 2025

Fridays from 4.00pm to 5:00pm



Steinfort

7a, rue de Hagen
Hall omnisport



100,- €

pour la période de septembre 2025 à juillet 2026
für den Zeitraum von September 2025 bis Juli 2026
for the period from September 2025 to July 2026



Les participant·e·s sont prié·e·s d'apporter leur propre tapis de sol.
Die Teilnehmer:innen werden gebeten ihre eigene Fitnessmatte mitzubringen.
Participants are asked to bring their own floor mat.

Tél: 399313-1 | **Org.:** Commune de Steinfort / *Gemeinde Steinfort*



Français A2.1

fr

Ce cours vous permettra d'approfondir et d'accroître les connaissances acquises dans les cours précédents tant au niveau oral que par écrit.

ATTENTION

L'inscription à ce cours se fait auprès de la « Landakademie » jusqu'au **26.09.2025** au plus tard.

Tél.: **899568-28**

E-Mail: **cours@landakademie.lu**

www.landakademie.lu

de

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen.

ACHTUNG

Die Anmeldung für diesen Kurs erfolgt bei der „Landakademie“ bis spätestens **26.09.2025**.

Tel.: **899568-28**

E-Mail: **cours@landakademie.lu**

www.landakademie.lu

en

This course will enable you to deepen and expand the knowledge acquired in previous courses, both orally and in writing.

PLEASE NOTE

You must register for this course at the “Landakademie” by **26.09.2025** at the latest.

Tel.: **899568-28**

E-Mail: **cours@landakademie.lu**

www.landakademie.lu

Chargé: Asma Balloumi

Début : 3 octobre 2025

Fin : 8 mai 2026

Les vendredis de 18h00 à 20h00

Kursleiter: Asma Balloumi

Anfang: 3. Oktober 2025

Ende: 8. Mai 2026

Freitags von 18:00 Uhr
bis 20:00 Uhr

Instructor: Asma Balloumi

Start: 3 october 2025

End: 8 May 2026

Fridays from 6.00pm to 8.00pm



Kleinbettingen
rue du Parc
Ancienne école préscolaire



150,- €
25 x 2 heures
25 x 2 Stunden
25 x 2 hours



Tél: 899568-28 | Org.: Commune de Steinfort - Landakademie / *Gemeinde Steinfort - Landakademie*

Français A2.1

fr

Ce cours s'adresse à tous ceux qui disposent déjà de connaissances approfondies dans la langue française. Il vous permettra de communiquer facilement lors de tâches simples et habituelles.

ATTENTION

L'inscription à ce cours se fait auprès de la « Landakademie » jusqu'au **30.09.2025** au plus tard.

Tél.: **899568-28**

E-Mail: **cours@landakademie.lu**

www.landakademie.lu

de

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über fundierte Kenntnisse in der französischen Sprache verfügen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben wirksam zu gebrauchen und sich über gängige Themen zu unterhalten.

ACHTUNG

Die Anmeldung für diesen Kurs erfolgt bei der „Landakademie“ bis spätestens **30.09.2025**.

Tel.: **899568-28**

E-Mail: **cours@landakademie.lu**

www.landakademie.lu

en

This course is aimed at anyone who already has a solid knowledge of French. It will enable you to use the language effectively in everyday situations and discuss common topics.

PLEASE NOTE

You must register for this course at the “Landakademie” by **30.09.2025** at the latest.

Tel.: **899568-28**

E-Mail: **cours@landakademie.lu**

www.landakademie.lu

Chargée: Asma Balloumi

Début : 7 octobre 2025

Fin : 20 janvier 2026

Les mardis et jeudis de 09h00 à 11h00

Kursleiterin: Asma Balloumi

Anfang: 7. Oktober 2025

Ende: 20. Januar 2026

Dienstags und Donnerstags von 09:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Instructor: Asma Balloumi

Start: 7 October 2025

End: 20 January 2026

Tuesdays and Thursdays from 9.00am to 11.00am



Kleinbettingen
rue du Parc
Ancienne école préscolaire



150,- €
25 x 2 heures
25 x 2 Stunden
25 x 2 hours



Français A2.2 2026

fr

Ce cours vous permettra d'approfondir et d'accroître les connaissances acquises dans les cours précédents tant au niveau oral que par écrit.

ATTENTION

L'inscription à ce cours se fait auprès de la « Landakademie » jusqu'au **13.02.2026** au plus tard.

Tél.: **899568-28**

E-Mail: **cours@landakademie.lu**

www.landakademie.lu

de

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen.

ACHTUNG

Die Anmeldung für diesen Kurs erfolgt bei der „Landakademie“ bis spätestens **13.02.2026**.

Tel.: **899568-28**

E-Mail: **cours@landakademie.lu**

www.landakademie.lu

en

This course will enable you to deepen and expand the knowledge acquired in previous courses, both orally and in writing.

PLEASE NOTE

You must register for this course at the “Landakademie” by **13.02.2026** at the latest.

Tel.: **899568-28**

E-Mail: **cours@landakademie.lu**

www.landakademie.lu

Chargée: Asma Balloumi

Début : 24 février 2026

Fin : 11 juin 2026

Les mardis et jeudis de 09h00 à 11h00

Kursleiterin: Asma Balloumi

Anfang: 24. Februar 2026

Ende: 11. Juni 2026

Dienstags und Donnerstags von 09:00 Uhr bis 11:00 Uhr

Instructor: Asma Balloumi

Start: 24 February 2026

End: 11 June 2026

Tuesdays and Thursdays from 9.00am to 11.00am



Kleinbettingen
rue du Parc
Ancienne école préscolaire



150,- €
25 x 2 heures
25 x 2 Stunden
25 x 2 hours



Tél: 899568-28 | Org.: Commune de Steinfert - Landakademie / *Gemeinde Steinfert - Landakademie*

Harmonie du dos

fr

Ce cours apaisant et accessible à tous permet de prendre soin de votre dos en douceur. Les étirements ciblés, les mouvements fluides et la respiration consciente permettent de relâcher les tensions, de renforcer les muscles profonds, d'améliorer la posture et de retrouver une meilleure mobilité.

Idéal en cas de douleurs chroniques ou passagères, ou simplement pour prévenir les maux de dos et entretenir votre bien-être au quotidien.

Chargée : Tsvetelina Nikolova

Début : 17 septembre 2025

Les mercredis de 09h00 à 10h15

de

Dieser beruhigende Kurs ist für alle geeignet und ermöglicht es Ihnen, Ihren Rücken sanft zu pflegen. Durch gezielte Dehnübungen, fließende Bewegungen und bewusstes Atmen werden Verspannungen gelöst, die Tiefenmuskulatur gestärkt, die Haltung verbessert und die Beweglichkeit erhöht.

Der Kurs ist ideal bei chronischen oder vorübergehenden Schmerzen und eignet sich auch zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und zur Erhaltung Ihres täglichen Wohlbefindens.

Kursleiterin: Tsvetelina Nikolova

Anfang: 17. September 2025

Mittwochs von 09:00 Uhr bis 10:15 Uhr

en

This soothing class is open to everyone and helps you to take care of your back gently. Targeted stretches, fluid movements and conscious breathing help to release tension, strengthen deep muscles, improve posture and restore mobility.

It is ideal for those experiencing chronic or temporary pain, or for those looking to prevent back pain and maintain their well-being on a daily basis.

Instructor: Tsvetelina Nikolova

Start: 17 September 2025

Wednesday from 9.00am to 10.15am



Hagen
rue de l'École
Salle des sapeurs-pompiers

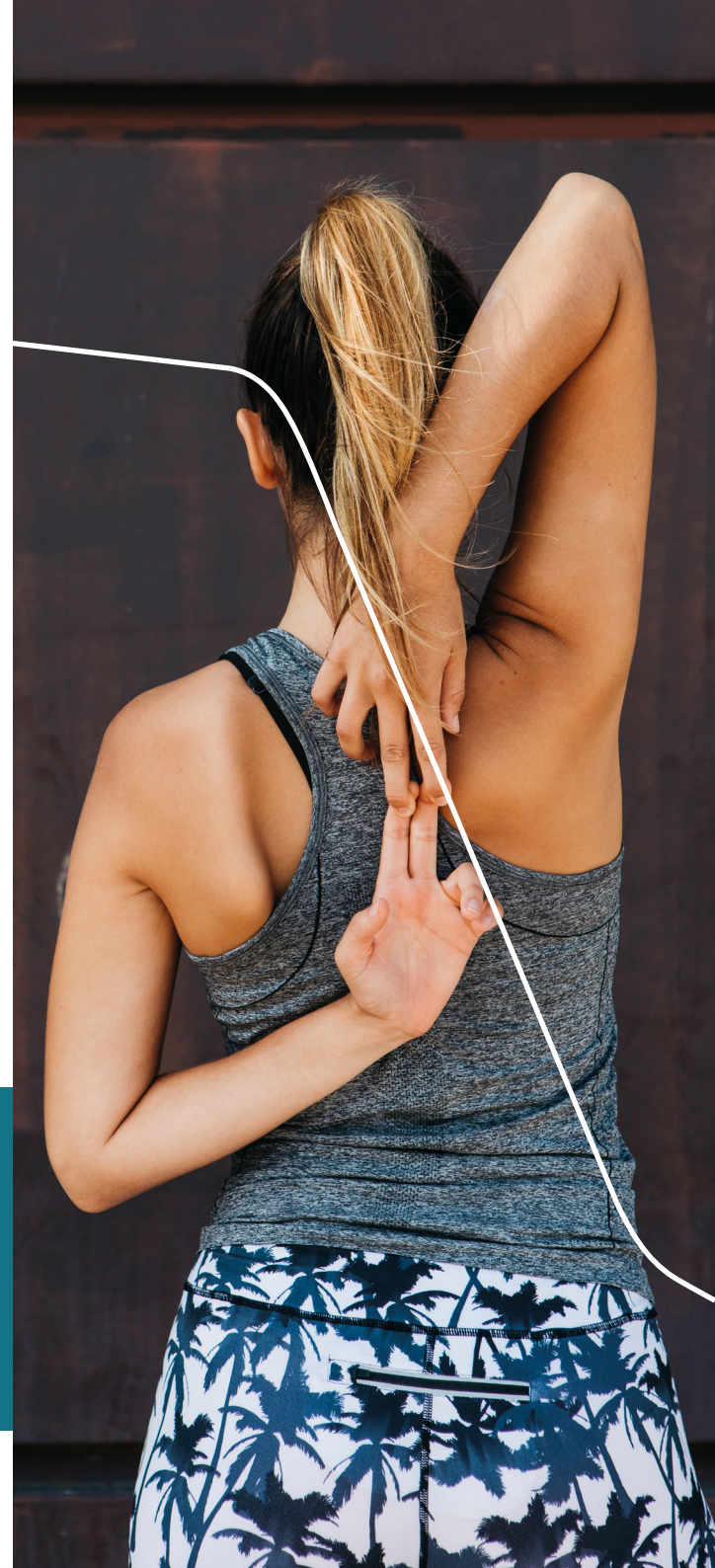


100,- €
pour la période de septembre 2025 à juillet 2026
für den Zeitraum von September 2025 bis Juli 2026
for the period from September 2025 to July 2026



Merci de prévoir une couverture et des chaussons bien chauds en hiver.
Bitte bringen Sie im Winter eine Decke und warme Hausschuhe mit.
Please bring a blanket and warm slippers in winter.

Tél: 399313-1 | **Org.:** Commune de Steinfurt / *Gemeinde Steinfurt*



Natation enfants (débutant·e·s & avancé·e·s NEW!)

fr

Cours de natation « **débutants** » pour des enfants non-nageurs. Après une familiarisation avec l'eau, les enfants apprennent la technique de la brasse.

Le cours de natation pour **avancé·e·s** s'adresse aux enfants souhaitant perfectionner leur technique, gagner en vitesse et améliorer leur endurance.

Âge minimal: 6 ans
(à date d'inscription)
Âge maximal: 12 ans

Chargée pour les débutant·e·s:
Véronique Scholler

Début cours « débutants » :
18 septembre 2025

Début cours « avancés » :
18 septembre 2025
Les jeudis de 14h15 à 15h00

de

„**Anfänger**“ Schwimmkurs für Nichtschwimmer-Kinder. Nach einer Wassergewöhnung lernen die Kinder die Brustschwimmtechnik.

Der Schwimmkurs für **Fortgeschrittene** richtet sich an Kinder, die ihre Technik perfektionieren, ihre Geschwindigkeit steigern und ihre Ausdauer verbessern möchten.

Mindestalter: 6 Jahre
(zum Zeitpunkt der Anmeldung)
Höchstalter: 12 Jahre

Kursleiterin für Anfänger:innen:
Véronique Scholler

Anfang Schwimmkurse für „Anfänger“: 18. September 2025

Anfang Schwimmkurse für „Fortgeschrittene“:
18. September 2025

Donnerstags von 14:15
Uhr bis 15:00 Uhr

en

Beginner swimming course for non-swimmer children. After getting accustomed to the water, children will learn the breaststroke technique.

The swimming course for **advanced** swimmers is designed for children who want to perfect their technique, increase their speed and improve their endurance.

Minimum age: 6 years
(at the time of registration)
Maximum age: 12 years

Instructor for non-swimmer:
Véronique Scholler

Start swimming courses for non-swimmers: 18 September 2025

Start swimming courses advanced swimmers:
18 September 2025

Thursdays from 2.15pm to 3.00pm



Steinfert
Piscine



150,- €

pour la période d'un semestre scolaire
für den Zeitraum eines Schulsemesters
for the period of a school semester



Les participant·e·s sont prié·e·s d'apporter leur propre maillot de bain et essui.
Die Teilnehmer:innen werden gebeten, ihre eigene Badekleidung und Badetücher mitzubringen.
Participants are asked to bring their own swimming costume and towel.



Natation adultes (débutant·e·s & avancé·e·s)

fr

Cours de natation « **débutants** » pour des adultes non-nageurs. Après une familiarisation avec l'eau, les participant·e·s apprennent la technique de la brasse.

Le cours de natation pour **avancé·e·s** s'adresse aux personnes souhaitant perfectionner leur technique, gagner en vitesse et améliorer leur endurance.

Cours de natation « débutants »
Chargé : Christophe Wahl

Cours de natation « avancés »
Chargé : Max Maquet

Début : 17 septembre 2025

Les mercredis de 19h45 à 20h30

de

„**Anfänger**“ Schwimmkurs für erwachsene Nichtschwimmer:innen. Nach einer Wassergewöhnung lernen die Teilnehmer:innen die Brustschwimmtechnik.

Dieser Schwimmkurs für **Fortgeschrittene** richtet sich an Personen, die ihre Technik perfektionieren, ihre Geschwindigkeit steigern und ihre Ausdauer verbessern möchten.

Schwimmkurs für „Anfänger“
Kursleiter: Christophe Wahl

Schwimmkurs für Fortgeschrittene
Kursleiter: Max Maquet

Anfang: 17. September 2025

Mittwochs von 19:45
Uhr bis 20:30 Uhr

en

Beginner swimming course for adult non-swimmers. After getting accustomed to the water, participants learn the breaststroke technique.

This swimming course for **advanced** swimmers is designed for people who want to perfect their technique, increase their speed and improve their endurance.

Swimming course for non-swimmers
Instructor: Christophe Wahl

Swimming course for advanced swimmers
Instructor: Max Maquet

Start: 17. September 2025

Tuesdays from 7.45pm to 8.30pm



Steinfort
Piscine



180,- €

pour la période d'un semestre scolaire
für den Zeitraum eines Schulsemesters
for the period of a school semester

info

Les participant·e·s sont prié·e·s d'apporter leur propre maillot de bain et essui.
Die Teilnehmer:innen werden gebeten, ihre eigene Badekleidung und Badetücher mitzubringen.
Participants are asked to bring their own swimming costume and towel.



Nordic-Walking

fr

Ce sport d'endurance en plein air est un excellent moyen de rencontrer de nouvelles personnes et de faire de l'exercice au grand air.

Chaque cours commence par un échauffement. Au cours des premières heures, les principes de base seront expliqués. Un étirement termine le cours.

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.

Chargée: Tünde Hertz

Vitesse de 5 - 5,5 km/h

Début : **15 septembre 2025**

Les lundis de 14h00 à 15h30

Vitesse de 6 km/h

Début : **19 septembre 2025**

Les vendredis de 14h00 à 15h30

de

Dieser Ausdauersport im Freien ist eine gute Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen und sich an der frischen Luft zu bewegen.

Jede Stunde beginnt mit einem Aufwärmtraining. In den ersten Stunden werden die Grundprinzipien erläutert. Eine Dehnungsübung beendet die Stunde. Nordic Walking hat einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und die Koordination. Menschen, die an Arthrose und Osteoporose leiden, können diesen Sport gefahrlos ausüben und von seinen Vorteilen profitieren.

Kursleiterin: Tünde Hertz

Geschwindigkeit von 5 - 5,5 km/St.

Anfang: **15. September 2025**

Montags von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

Geschwindigkeit von 6 km/St.

Anfang: **19. September 2025**

Freitags von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

en

This outdoor endurance sport is a great way to meet new people and get some exercise in the fresh air. Each lesson starts with a warm-up.

In the first few lessons the basic principles are explained. The class ends with a stretching exercise. Nordic Walking has a positive effect on the cardiovascular system, muscles and coordination. People suffering from osteoarthritis and osteoporosis can safely practise this sport and enjoy its benefits.

Instructor: Tünde Hertz

Speed of 5 - 5.5 km/h

Starts: **15 September 2025**

Mondays from 2.00pm to 3.30pm

Speed of 6 km/h

Starts: **19 September 2025**

Fridays from 2.00pm to 3.30pm



Steinfurt
Rue de Schwarzenhof
Chalet Adventure Park



100,- €

pour la période de septembre 2025 à juillet 2026
für den Zeitraum von September 2025 bis Juli 2026
for the period from September 2025 to July 2026



Veuillez-vous munir de bâtons de marche.
Wir bitten Sie Ihre Stöcke mitzubringen.
Please bring your walking sticks.



Tél: 399313-1 | **Org.:** Commune de Steinfurt / *Gemeinde Steinfurt*

Photographie pour photographes débutants

fr

Découvrez les bases de la photographie à travers l'apprentissage des techniques d'exposition et de composition. Participez à des sorties thématiques pour mettre en pratique la matière vue en classe. Approfondissez vos connaissances en matière de classement et traitement d'images à l'ordinateur. Des cours de photographie pour avancé-e-s seront organisés par la commune de Koerich.

Chargé : Christophe Van Biesen

Début : 17 septembre 2025
Les mercredis de 19h00 à 21h00

Les cours ont lieu en alternance le mercredi soir pour la partie théorique et le samedi matin pour la partie pratique du cours.

de

Entdecken Sie die Grundlagen der Fotografie, indem Sie Belichtungs- und Kompositionstechniken erlernen. Nehmen Sie an themenbezogenen Exkursionen teil, um das im Unterricht Gelernte in die Praxis umzusetzen. Lernen Sie, wie man Bilder am Computer klassifiziert und bearbeitet. Fotografiekurse für Fortgeschrittene werden von der Gemeinde Koerich organisiert.

Kursleiter: Christophe Van Biesen

Anfang: 17. September 2025
Mittwochs von 19:00
Uhr bis 21:00 Uhr

Der Unterricht findet abwechselnd am Mittwochabend für den theoretischen Teil und am Samstagvormittag für den praktischen Teil des Kurses statt.

en

Discover the basics of photography by learning exposure and composition techniques. Take part in themed field trips to put what you learn in class into practice. Learn how to classify and process images on the computer. Photography courses for advanced photographers will be organized by the municipality of Koerich.

Instructor: Christophe Van Biesen

Start: 17. September 2025
Wednesdays from
7.00pm to 9.00pm

Classes alternate between Wednesday evenings for the theoretical part and Saturday mornings for the practical part of the course.



Kleinbettingen
rue du Parc
Ancienne école préscolaire

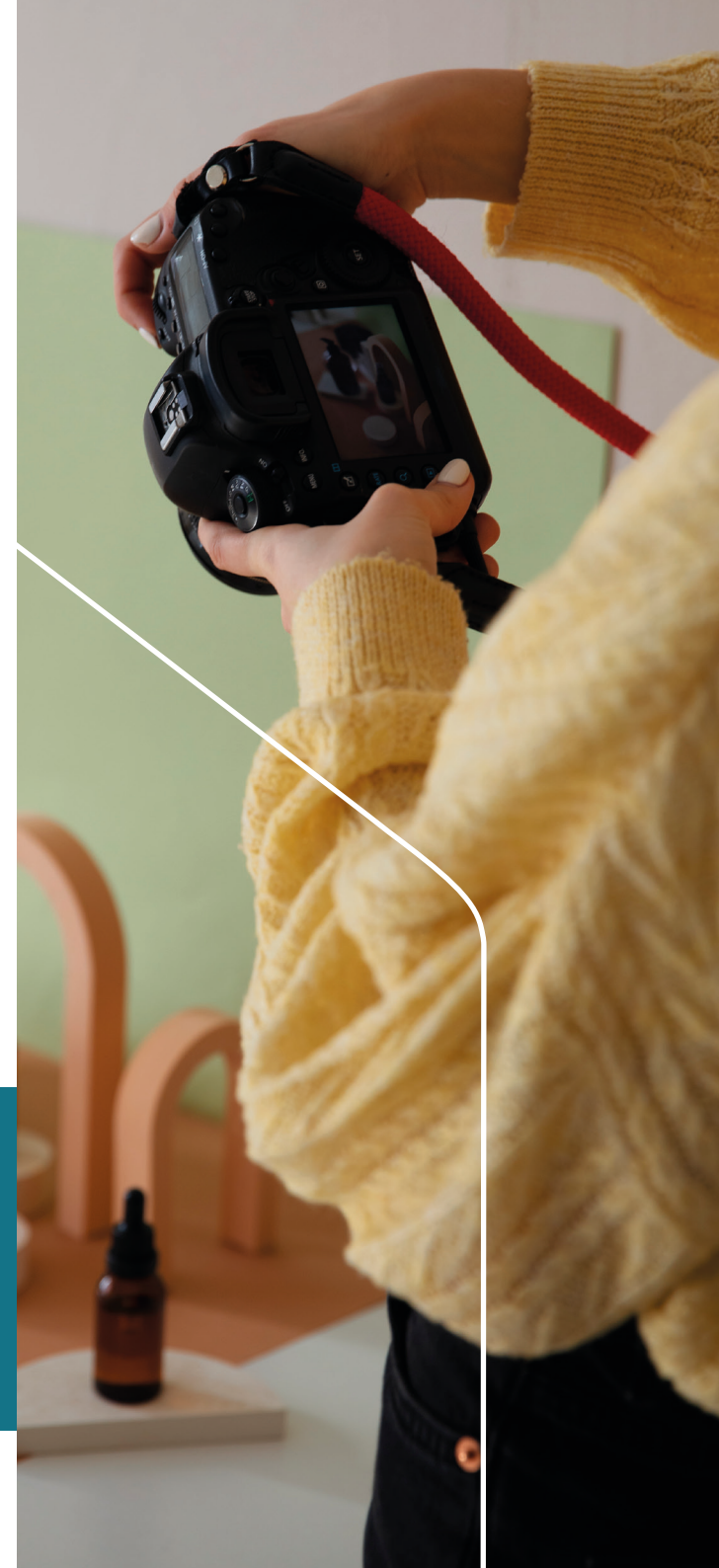


100,- €

pour la période de septembre 2025 à juillet 2026
für den Zeitraum von September 2025 bis Juli 2026
for the period from September 2025 to July 2026



Les participant-e-s sont prié-e-s d'amener leur propre appareil photo, ainsi qu'un ordinateur portable.
Die Teilnehmer:innen werden gebeten ihren eigenen Fotoapparat und Laptop mitzubringen.
Participants are asked to bring their own camera and laptop.



Pilates (matin/soir)

fr

Ce cours de Pilates est spécialement conçu pour soulager les douleurs de dos et renforcer la musculature. Grâce à des exercices ciblés, il améliore la posture et favorise un alignement corporel optimal. En plus de ces bienfaits physiques, il aide également à réduire le stress et à promouvoir une sensation de bien-être général.

Chargée: Tsvetelina Nikolova

Début : 18 septembre 2025

Matin : Les jeudis de 09h00 à 10h15

ou

Début : 16 septembre 2025

Soir : Les mardis de 18h00 à 19h00

de

Dieser Pilates-Kurs ist speziell darauf ausgelegt, Rückenschmerzen zu lindern und die Muskulatur zu stärken. Durch gezielte Übungen verbessert Pilates die Haltung und fördert eine optimale Körperausrichtung. Neben diesen körperlichen Vorteilen hilft es auch, Stress abzubauen und ein allgemeines Wohlbefinden zu fördern.

Kursleiterin: Tsvetelina Nikolova

Anfang: 18. September 2025

Morgens: Donnerstags von 09:00 Uhr bis 10:15 Uhr

oder

Anfang: 16. September 2025

Abends: Dienstags von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

en

This Pilates course is specifically designed to relieve back pain and strengthen muscles. Through targeted exercises, Pilates improves posture and promotes optimal body alignment. In addition to these physical benefits, it's also helps reduce stress and promotes overall well-being.

Instructor: Tsvetelina Nikolova

Start: 18 September 2025

Morning: Thursdays from 9.00am to 10.15am

or

Start: 16 September 2025

Evening: Tuesdays from 6.00pm to 7.00pm



Hagen
rue de l'École
Salle des sapeurs-pompiers



100,- €
pour la période de septembre 2025 à juillet 2026
für den Zeitraum von September 2025 bis Juli 2026
for the period from September 2025 to July 2026



Les participant·e·s sont prié·e·s
d'apporter leur propre tapis de sol.
**Die Teilnehmer:innen werden gebeten
ihre eigene Fitnessmatte mitzubringen.**
Participants are asked to bring
their own floor mat.



Tél: 399313-1 | **Org.:** Commune de Steinfurt / *Gemeinde Steinfurt*

Qi-Gong

fr

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.

Chargé: Christian Colombo

Début : 16 septembre 2025

Les mardis de 17h00 à 18h00

de

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.

Kursleiter: Christian Colombo

Anfang: 16. September 2025

Dienstags von 17:00 Uhr
bis 18:00 Uhr

en

Qi-Gong is a traditional Chinese form of gymnastics and a science of breathing, based on the knowledge and control of vital energy and combining slow movements, breathing exercises and concentration.

Instructor: Christian Colombo

Start: 16 September 2025

Tuesdays from 5.00pm to 6.00pm



Kleinbettingen
36, rue de Hagen
Hispic



100,- €

pour la période de septembre 2025 à juillet 2026
für den Zeitraum von September 2025 bis Juli 2026
for the period from September 2025 to July 2026

Tél: 399313-1 | **Org.:** Commune de Steinfurt / *Gemeinde Steinfurt*



Tai-Chi

fr

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.

Chargé: Christian Colombo

Début : 16 septembre 2025

Les mardis de 18h00 à 19h00

de

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.

Kursleiter: Christian Colombo

Anfang: 16. September 2025

Dienstags von 18:00 Uhr
bis 19:00 Uhr

en

Tai-Chi quan is a traditional Chinese art of movement. Also known as vacuum boxing (Chinese), harmonious movements are used today to promote inner and outer balance, the development of body awareness, coordination and flexibility. Breathing and concentration techniques contribute to well-being and health.

Instructor: Christian Colombo

Start: 16 September 2025

Tuesdays from 6.00pm to 7.00pm



Kleinbettingen
36, rue de Hagen
Hispic



100,- €

pour la période de septembre 2025 à juillet 2026
für den Zeitraum von September 2025 bis Juli 2026
for the period from September 2025 to July 2026



Tél: 399313-1 | **Org.:** Commune de Steinfort / *Gemeinde Steinfort*

Yoga

fr

Ce cours de yoga vise à soulager le stress et les tensions dans le corps tout en renforçant la musculature par des postures adaptées. En améliorant la flexibilité et l'alignement corporel, il contribue à une meilleure posture. De plus, les techniques de respiration et de méditation incluses aident à réduire les douleurs de dos et à favoriser un état de calme intérieur.

Chargée: Tsvetelina Nikolova

Début : 18 septembre 2025

Les jeudis de 10h30 à 12h00

de

Dieser Yogakurs zielt darauf ab, Stress und Verspannungen im Körper zu lindern und gleichzeitig die Muskulatur durch angepasste Haltungen zu stärken. Durch die Verbesserung der Flexibilität und der Körperausrichtung trägt er zu einer besseren Haltung bei. Darüber hinaus helfen die enthaltenen Atem- und Meditations-Techniken, Rückenschmerzen zu reduzieren und einen inneren Zustand der Ruhe zu fördern.

Kursleiterin: Tsvetelina Nikolova

Anfang: 18. September 2025

Donnerstags von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

en

This yoga course aims to relieve stress and tension in the body while strengthening the muscles through adapted postures. By improving flexibility and body alignment, it contributes to better posture. Additionally, the included breathing and meditation techniques help reduce back pain and promote a state of inner calm.

Instructor: Tsvetelina Nikolova

Start: 18 September 2025

Thursdays from 10.30am to 12.00pm



Hagen
rue de l'École
Salle des sapeurs-pompiers



100,- €
pour la période de septembre 2025 à juillet 2026
für den Zeitraum von September 2025 bis Juli 2026
for the period from September 2025 to July 2026

info

Les participant·e·s sont prié·e·s d'apporter leur propre tapis de sol.
Die Teilnehmer:innen werden gebeten, ihre eigene Bodenmatte mitzubringen.
Participants are asked to bring their own floor mat.



Yoga pour enfants 2026

fr

Ce cours vise à renforcer la musculature de votre enfant et à améliorer sa perception corporelle ainsi que sa posture. Les bienfaits de la relaxation et de la respiration consciente lui sont également favorables, permettant ainsi aux deux hémisphères cérébraux de collaborer plus facilement et d'augmenter sa capacité de concentration. Cela renforce son estime de soi.

Chargées:
Nathalie Rollin /
Isabelle Welu-Haas

Début : 23 février 2026

Les lundis de 16h30 à 17h30

L'inscription à ce cours s'ouvre début 2026.

de

Ziel dieses Kurses ist es, die Muskulatur Ihres Kindes zu stärken und seine Körperwahrnehmung und -haltung zu verbessern. Außerdem profitiert es von Entspannung und bewusster Atmung. Dadurch können die beiden Gehirnhälften besser zusammenarbeiten und die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert. Das stärkt sein Selbstwertgefühl.

Kursleiterinnen:
Nathalie Rollin /
Isabelle Welu-Haas

Anfang: 23. Februar 2026

Montags von 16:30 Uhr
bis 17:30 Uhr

Die Anmeldung für diesen Kurs
startet Anfang 2026.

en

This class aims to strengthen your child's muscles and improve their body awareness and posture. The benefits of relaxation and conscious breathing are also beneficial, allowing the two hemispheres of the brain to work together more easily and increasing their ability to concentrate. This increases self-esteem.

Instructors:
Nathalie Rollin /
Isabelle Welu-Haas

Start: 23 February 2026

Mondays from 4.30pm to 5.30pm

Registration for this course
will open in early 2026.



Steinfort
Maison Relais
Salle de défoulement



40,- €

pour la période de février 2026 à mai 2025
für den Zeitraum von Februar 2026 bis Mai 2026
for the period from February 2026 to May 2026

Tél: 399313-1 | **Org.:** Commune de Steinfort / *Gemeinde Steinfort*



Zumba

fr

La Zumba est un travail en musique où tous les mouvements sont mémorisés et repris d'une séance à l'autre, toujours dans la bonne humeur.

Vous sculptez votre corps, brûlez des calories et dansez sur des rythmes entraînants, des musiques variées, accompagnés par votre professeur, dans un esprit festif assuré !

Chargée: Anne Rimlinger

Début : 16 septembre 2025

Les mardis de 19h00 à 20h00

de

Zumba ist ein Workout mit Musik, bei dem alle Bewegungen im Gedächtnis bleiben und von einer Sitzung zur nächsten wiederholt werden, immer mit guter Laune.

Sie formen Ihren Körper, verbrennen Kalorien und tanzen zu mitreißenden Rhythmen und abwechslungsreicher Musik, begleitet von Ihrem Trainer, in einer festlichen Stimmung, die garantiert ist!

Kursleiterin: Anne Rimlinger

Anfang: 16. September 2025

Dienstags von 19:00 Uhr bis 20:00Uhr

en

Zumba is a musical workout where all the moves are memorised and repeated from one session to the next, always in a good mood.

You'll tone your body, burn calories and dance to lively rhythms and a variety of music, accompanied by your trainer, in a guaranteed party atmosphere!

Instructor: Anne Rimlinger

Start: 16 September 2025

Thursdays from 7.00pm to 8.00pm



Steinfurt
Maison Relais
Salle de défoulement



100,- €

pour la période de septembre 2025 à juillet 2026
für den Zeitraum von September 2025 bis Juli 2026
for the period from September 2025 to July 2026

Tél: 399313-1 | **Org.:** Commune de Steinfurt / *Gemeinde Steinfurt*



Informations générales

Depuis la saison 2023/2024, les inscriptions aux cours se font en ligne via notre site **activités.steinfort.lu** qui regroupe toutes les activités proposées sur le territoire de notre commune. Cette plateforme facilite le processus d'inscription et permet à chacun.e de s'inscrire de manière pratique et efficace.

Les inscriptions seront ouvertes du 1^{er} juillet à 9h00 au 12 septembre 2025. Nous vous encourageons à profiter de cette période pour vous inscrire aux cours de votre choix. La création de compte peut se faire à tout moment. Veuillez noter que pour qu'un cours puisse avoir lieu, un minimum de 6 personnes devra être inscrit à la date de clôture des inscriptions sauf les cours de natation. Dans le cas contraire, le cours devra malheureusement être annulé. Les cours n'auront pas lieu pendant les vacances scolaires et jours fériés.

En cas de questions ou de problèmes lors de l'inscription en ligne, n'hésitez pas à contacter la commune au 39 93 13-1. Notre équipe est là pour vous aider et répondre à toutes vos préoccupations.

activités.steinfort.lu



Allgemeine Informationen

Seit der Saison 2023/2024 erfolgen die Einschreibungen für die Kurse online über unsere Website **aktivités.steinfort.lu**, auf der alle Aktivitäten, die auf dem Gebiet unserer Gemeinde angeboten werden, zusammengefasst sind. Diese Plattform vereinfacht den Anmeldeprozess und ermöglicht jedem, sich auf praktische und effiziente Weise anzumelden.

Die Anmeldung wird vom 1. Juli 9:00 Uhr bis zum 12. September 2025 möglich sein. Wir möchten Sie ermutigen, diesen Zeitraum zu nutzen, um sich für die Kurse Ihrer Wahl anzumelden. Die Kontoerstellung ist jederzeit möglich. Bitte beachten Sie, dass ein Kurs nur dann stattfinden kann, wenn zum Zeitpunkt des Anmelde-schlusses mindestens 6 Personen angemeldet sind, mit Ausnahme der Schwimmkurse. Andernfalls muss der Kurs leider abgesagt werden. Während der Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt.

Sollten Sie Fragen oder Probleme bei der Online-Anmeldung haben, können Sie sich gerne unter der Telefonnummer 39 93 13-1 an die Gemeinde wenden. Unser Team hilft Ihnen gerne weiter und beantwortet alle Ihre Anliegen.

General information

Since the 2023/2024 season onwards, registration for courses are done online via our website **activités.steinfort.lu**, which brings together all the activities offered on the territory of our municipality. This platform simplifies the registration process and allows everyone to register in a practical and efficient way.

Registration will be open from 1 July 9 am to 12 September 2025. We encourage you to use this period to register for the courses of your choice. You can set up an account whenever you like. Please note that a course can only take place if there are at least 6 participants at the time of the registration deadline with the exception of swimming courses. Otherwise, the course will unfortunately have to be cancelled.

Courses do not take place during school holidays or on public holidays.

If you have any questions or problems with the online registration, please feel free to contact the municipality on 39 93 13-1. Our team will be happy to help you and answer all your concerns.

création compte



FAQ activites.steinfort.lu

fr

De quoi s'agit-il ?

Sur ce site sont regroupés toutes les activités, cours, formations et autres manifestations qui ont lieu sur le territoire de la Commune de Steinfort.

Inscription

Grâce à une création de compte unique l'utilisateur.rice peut s'inscrire lui/elle-même aux cours proposées par la commune. Pour l'inscription d'une manifestation proposée par la Commune, la création d'un compte est facultative. La commune ne gère pas l'inscription des cours de langues organisés par la *Landakademie*, ni l'inscription des manifestations organisées par les associations locales et reprises sur le site.

Inscription provisoire non-résident.e.s

Sont prioritairement acceptés les personnes qui résident sur le territoire de la commune de Steinfort (Steinfort, Hagen, Kleinbettingen, Grass). Les personnes ne résidant pas sur le territoire de la commune sont mises « en attente ». Si le numerus clausus (limitation du nombre de personnes admises à une activité) n'est pas atteint, les inscriptions des non-résident.e.s seront bien évidemment honorées.

Inscriptions minimum et maximum

Le cas échéant, les activités proposées ont un nombre minimum et un nombre maximum de personnes inscrites. Cette variable est renseignée dans la description de chaque activité. Si le minimum d'inscrit.e.s n'est pas atteint, l'activité est annulée.

Païement

Le paiement se fait par virement bancaire ou par le système Payconiq, comme indiqué sur la facture qui vous sera envoyée après la finalisation de l'inscription (le cas échéant, après une période d'essai des deux premiers cours, sauf pour les cours aquatiques qui ne bénéficient pas de période d'essai). **Si vous ne souhaitez pas continuer le cours après la période d'essai, il vous faudra vous désabonner au plus tard le lendemain du deuxième cours.**

Attention : nous vous prions de ne pas payer vos frais de participation avant d'avoir reçu la demande de paiement de la part de l'administration communale.

Remboursements

Une fois la facture envoyée, l'inscription est définitive. L'annulation d'une inscription n'est pas susceptible de donner droit à une restitution, ni en entier, ni en partie de la taxe, sauf sur présentation de certificat attestant l'incapacité de poursuivre le cours. Les taxes sont payables sur facture à établir par la Commune de Steinfort.

de

Worum geht es auf dieser Seite?

Auf dieser Webseite werden alle Aktivitäten, Kurse, Schulungen und andere Veranstaltungen, die auf dem Gebiet der Gemeinde Steinfort stattfinden, zusammengefasst.

Anmeldung

Durch die Erstellung eines einzigen Kontos kann sich der/die Nutzer.in selbst für die von der Gemeinde angebotenen Kurse anmelden. Für die Anmeldung zu einer von der Gemeinde angebotenen Veranstaltung ist die Einrichtung eines Kontos fakultativ. Die Gemeinde verwaltet weder die Anmeldung von Sprachkursen, die von der *Landakademie* organisiert werden, noch die Anmeldung von Veranstaltungen, die von lokalen Vereinen organisiert und auf der Website aufgeführt werden.

Vorläufige Anmeldung von Nichtansässigen

Vorrangig werden Personen aufgenommen, die in der Gemeinde Steinfort (Steinfort, Hagen, Kleinbettingen, Grass) wohnen. Personen, die nicht in der Gemeinde wohnen, werden „auf die Warteliste“ gesetzt. Wenn der Numerus clausus (Begrenzung der Anzahl der zu einer Aktivität zugelassenen Personen) nicht erreicht wird, werden die Anmeldungen von Nichtansässigen selbstverständlich honoriert.

Mindest- und Höchstanmeldungen

Falls zutreffend, haben die angebotenen Aktivitäten eine Mindest- und eine Höchstzahl von angemeldeten Personen. Diese Variable wird in der Beschreibung jeder Aktivität angegeben. Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, wird die Aktivität abgesagt.

Zahlung

Die Zahlung erfolgt per Banküberweisung oder über das Payconiq-System gemäß den Angaben auf der Rechnung, die Ihnen nach der Anmeldung zugeschickt wird (ggf. nach einer Probezeit für die ersten beiden Kurse, außer für die Wasserkurse, für die es keine Probezeit gibt). **Wenn Sie den Kurs nach der Probezeit nicht fortsetzen möchten, müssen Sie sich spätestens am Tag nach der zweiten Unterrichtsstunde abmelden.** Achtung: Bitte bezahlen Sie Ihre Teilnahmegebühr erst, wenn Sie die Zahlungsaufforderung von der Gemeindeverwaltung erhalten haben.

Rückerstattungen

Sobald die Rechnung verschickt wurde, ist die Anmeldung endgültig. Bei Stornierung einer Anmeldung besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Gebühr, weder ganz noch teilweise, es sei denn, es wird ein Attest vorgelegt, das die Unfähigkeit zur Fortsetzung des Kurses bescheinigt. Die Gebühren sind auf eine von der Gemeinde Steinfort auszustellende Rechnung zu zahlen.



en

Édité par la Commune de Steinfort
Services des Relations publiques
Photos : freepik, pexels
B.P. 42 · L-8401 Steinfort
Tel: 399 313-1 · service.pr@steinfort.lu
Imprimerie Heintz Pétange

#stengefortassaktiv

activites.steinfort.lu



Commune de
Steinfort