



**Septembre 2020 – Juillet 2021**  
**September 2020 – Juli 2021**

**Infos et inscriptions / Auskunft und Anmeldungen**

Escher Sport Hotline : 26 54 34 34

Fit60Plus@villeesch.lu

www.esch.lu

 Escher Sport



ma ville, ma vie



Escher Sportförderprogramm



## Chers seniors,

Vous êtes de plus en plus nombreux à participer à nos cours Fit 60 +. Cela nous réjouit et nous motive à recommencer chaque saison sportive avec des offres de cours et activités qu'on espère plairont au plus grand nombre d'entre vous.

Parmi les cours indoor proposés, vous avez le choix entre : **Zumba, Danse, Fitness soft, Sophrologie, Gym-Stretching, Yoga, Billard, Gymnastique douce, Aerobic Dance, Body balance, Pilates et Aquagym**. Les fervents de la nature pourront participer régulièrement aux cours outdoor comme le **Nordic Walking** ou la **Marche active santé**.

Les membres de notre programme pourront participer une fois par mois à des sorties bonus, que nous avons regroupées dans la brochure sous le nom de « **Special Events** ». Ces sorties seront une bonne occasion de rencontrer et mieux connaître les membres des autres cours et de partager des moments de joie et de convivialité.

Rejoignez donc sans hésiter notre grande « **famille** » Fit 60+ et participez aux séances sportives pour rester en forme plus longtemps. Si vous aimez les activités de groupe, inscrivez-vous aux « **Special Events** » et vivez une expérience inoubliable entre ami(e)s !

Nous vous souhaitons une bonne saison sportive 2020/2021!

**Georges Mischo**

*Député-maire*

**André Zwally**

*Echevin du troisième âge*

## Liebe Seniorinnen, liebe Senioren,

Wir freuen uns über eine stetig wachsende Zahl an Fit 60+ Mitgliedern. Wir können es kaum erwarten, auch dieses Jahr mit Ihnen zusammen in eine neue Saison zu starten.

Unser Angebot unterteilt sich zum einen in Indoor-Aktivitäten wie **Zumba, Tanzen, Fitness Soft, Sophrologie, Gym-Stretching, Yoga, Billard, Gymnastik, Aerobic Dance, Body balance, Pilates** und **Aquagym**. Zum anderen bieten wir die Outdoor-Aktivitäten **Nordic Walking** und **aktives Wandern** an.

Zusätzlich zu den Kursen bieten wir Ihnen monatlich Aktivitäten an, welche in unserer Broschüre unter der Rubrik « **Special Events** » zu finden sind. Diese Zusatzaktivitäten, die Spaß versprechen und neue Eindrücke vermitteln, bieten außerdem die Gelegenheit in entspannter Atmosphäre, andere Kursteilnehmer und -teilnehmerinnen besser kennenzulernen.

Nun sind Sie gefragt! Zögern Sie nicht und schreiben Sie sich in einen oder mehrere der Kurse ein und werden Sie auch Teil der Fit 60+ « **Familie** ».

Wir wünschen Ihnen eine sportliche Saison 2020/2021!

**Georges Mischo**  
*Bürgermeister*

**André Zwally**  
*Seniorenchöffe*



ma ville, ma vie

## Comment s'inscrire ?

Il suffit de nous envoyer par mail/courrier les **3 documents** suivants:

1. le coupon-réponse (à la fin de la brochure) dûment rempli et signé (vous cochez les activités auxquelles vous souhaitez participer);
2. une preuve de paiement de **30€/cours** à payer à la Caisse communale\* de la Ville d'Esch ou par virement au compte bancaire suivant: **CCPL IBAN LU32 1111 0000 2121 0000** avec la communication : « **Fit60+** », votre nom, prénom et le nom du/des cours choisi(s). En cas de changement de cours pendant l'année, une nouvelle inscription sera exigée, ainsi que le paiement de 30€ pour le nouveau cours;
3. une attestation médicale obligatoire certifiant votre aptitude à participer aux différentes activités choisies;

**\*La Recette Communale n'acceptera votre paiement que si vous êtes en possession du certificat médical!**

Remarques :

- 50 ans est l'âge minimum requis pour participer au programme FIT 60+;
- pas de cours pendant les jours fériés et les vacances scolaires;
- chaque personne participe aux cours et aux activités « Special Events » sous sa propre responsabilité;
- des photos seront prises pendant les nombreuses activités. Ces photos seront publiées sur le site internet/réseaux sociaux de la Ville et serviront également pour nos futures brochures. En cas de désaccord, merci de nous en informer par courrier;

**En fonction de l'évolution de la crise sanitaire, nous nous réservons le droit d'annuler l'une ou l'autre activité proposée conformément aux recommandations du gouvernement.**

**Durant la crise sanitaire, les gestes barrières sont à respecter scrupuleusement.**

CONTACT:

Service des Sports, 18, rue du Faubourg, B.P.145, L-4002 Esch-sur-Alzette  
Escher Sport Hotline : 26 54 34 34 / Email : [Fit60Plus@villeesch.lu](mailto:Fit60Plus@villeesch.lu)



## Wie schreibt man sich ein?

Schicken Sie uns einfach per Post / Mail folgende **3 Dokumente**:

1. das Anmeldeformular (s. letzte Seite) mit den von Ihnen ausgewählten Aktivitäten;
2. einen Zahlungsbeweis: die Jahresgebühr von **30€/Kurs** entweder an der Gemeindekasse\* zahlen, oder auf nachfolgendes Konto überweisen: **CCPL IBAN LU32 1111 0000 2121 0000** mit der Kommunikation « **Fit60+** » ihrem Namen und Vornamen und dem/den jeweiligen ausgewählten Kurs(en); Falls Sie während des laufenden Jahres den Kurs wechseln möchten, wird eine erneute Einschreibung sowie das Zahlen weiterer 30€/Kurs erforderlich;
3. Ein ärztliches Attest das Sie für den von Ihnen ausgewählten Kurs für geeignet erklärt (Teilnahme nur mit ärztlichem Attest erlaubt);

**\*Die Gemeindekasse akzeptiert die Einzahlungen nur, wenn Sie ein ärztliches Attest vorweisen können!**

Wichtig:

- 50 Jahre ist das Mindestalter für eine Einschreibung im Programm FIT 60+;
- keine Kurse an Feiertagen und während den Schulferien;
- Teilnahme an Kursen und Zusatzaktivitäten auf eigene Gefahr;
- Während vielen Aktivitäten werden Fotos gemacht, die auf der Webseite/den sozialen Medien der Stadt Esch veröffentlicht und für spätere Broschüren verwendet werden. Wenn Sie damit nicht einverstanden sind, bitte benachrichtigen Sie uns schriftlich;

**Aufgrund der aktuellen sanitären Lage, behalten wir uns das Recht vor, die Kurse zum Teil oder gänzlich ausfallen zu lassen. Dies geschieht immer im Einklang mit den Empfehlungen der Regierung.**

**Aufgrund der sanitären Lage verweisen wir auf das strenge Einhalten der Schutzmassnahmen („Gestes barrières“).**

KONTAKT:

Service des Sports, 18, rue du Faubourg, B.P.145, L-4002 Esch-sur-Alzette  
Escher Sport Hotline: 26 54 34 34 / Email: [Fit60Plus@villeesch.lu](mailto:Fit60Plus@villeesch.lu)

# CORONAVIRUS COVID-19

## GESTES BARRIÈRE



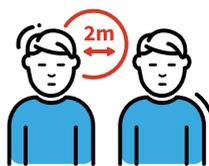
Lavez-vous régulièrement et correctement  
les mains à l'eau et au savon.



Toussez ou éternuez dans le pli du  
coude ou un mouchoir en papier.



Évitez de serrer des mains ou de faire la bise.



Évitez les contacts proches avec d'autres personnes.



Limitez vos contacts interpersonnels et  
déplacements au nécessaire.



Évitez de toucher votre visage  
avec vos mains.



## #PasSansMonMasque

Le port du masque constitue un geste  
barrière complémentaire.

version 12/05/2020

Pour plus d'informations:  
[www.gouvernement.lu/coronavirus](http://www.gouvernement.lu/coronavirus)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG

# ZUMBA

**Quand? / Wann ?**

Lundi / Montag

**Horaire? / Uhrzeit ?**

16h00-17h30

**Où? / Treffpunkt ?**

Ecole du Brill / Brillschule  
(Salle Mur d'escalade)  
Place de la Résistance  
L- 4042 Esch-sur-Alzette

---

# DANSE / TANZ

**Quand? / Wann ?**

Lundi / Montag

**Horaire? / Uhrzeit ?**

16h00-17h30

**Où? / Treffpunkt ?**

Ecole de Lallange / Schule Lalleng  
8, Bd. Pierre Dupong  
L-4086 Esch-sur-Alzette



# FITNESS SOFT

**Quand? / Wann ?** Lundi / Montag

**Horaire? / Uhrzeit ?** 17h30-18h30

**Où? / Treffpunkt ?** Ecole de Lallange / Schule Lalleng  
8, Bd. Pierre Dupong  
L-4086 Esch-sur-Alzette



# SOPHROLOGIE ET RELAXATION

**Quand? / Wann ?** Mardi / Dienstag

**Horaire? / Uhrzeit ?** 10h00-11h00

**Où? / Treffpunkt ?** Ecole Aérodroome / Aérodroome Schule  
15, rue de l'Aérodroome  
L-4012 Esch-sur-Alzette



# GYM-STRETCHING

**Quand? / Wann ?** Mardi / Dienstag

**Horaire? / Uhrzeit ?** 11h00-12h00

**Où? / Treffpunkt ?** Ecole de l'Aérodrome / Aérodrome Schule  
15, rue de l'Aérodrome  
L-4012 Esch-sur-Alzette



# NORDIC WALKING

**Quand? / Wann ?**

Mardi / Dienstag

**Horaire? / Uhrzeit ?**

14h30-16h00

**Où? / Treffpunkt ?**

Parking / Parkplatz

Gaalgebierg

Rue du Stade

L-4325 Esch-sur-Alzette



# YOGA

**Quand? / Wann ?** Mardi / Dienstag

**Horaire? / Uhrzeit ?** 16h00-17h30

**Où? / Treffpunkt ?** Ecole du Brill / Brillschule  
(Salle Nouveau Brill)  
Place de la Résistance  
L-4042 Esch-sur-Alzette



# BILLARD

Quand? / Wann ?

Mercredi / Mittwoch

Horaire? / Uhrzeit ?

13h30-15h30

Où? / Treffpunkt ?

Billard Club Carambole Esch/Alzette

Rue (Place) de l'Église

L-4106 Esch-sur-Alzette

*(Accédez par la rue des Remparts)*



# GYMNASTIQUE DOUCE

Quand? / Wann ?

Mercredi / Mittwoch

Horaire? / Uhrzeit ?

16h00-17h00

Où? / Treffpunkt ?

Ecole du Brill / Brillschule

(Salle Nouveau Brill)

Place de la Résistance

L-4042 Esch-sur-Alzette



# AEROBIC DANCE

**Quand? / Wann ?** Jeudi / Donnerstag

**Horaire? / Uhrzeit ?** 9h00-10h00

**Où? / Treffpunkt ?** Ecole de l'Aérodrome / Aérodrome Schule  
15, rue de l'Aérodrome  
L-4012 Esch-sur-Alzette



# BODY BALANCE

**Quand? / Wann ?** Jeudi / Donnerstag

**Horaire? / Uhrzeit ?** 10h00-11h00

**Où? / Treffpunkt ?** Ecole de l'Aérodrome / Aérodrome Schule  
15, rue de l'Aérodrome  
L-4012 Esch-sur-Alzette



# PILATES

Quand? / Wann ?

Jeudi / Donnerstag

Horaire? / Uhrzeit ?

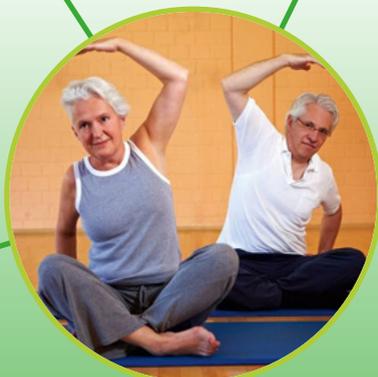
11h00-12h00

Où? / Treffpunkt ?

Ecole de l'Aérodrome / Aérodrome Schule

15, rue de l'Aérodrome

L-4012 Esch-sur-Alzette



# AQUAGYM

**Quand? / Wann ?**

Jeudi / Donnerstag

**Horaire? / Uhrzeit ?**

16h30-17h30

**Où? / Treffpunkt ?**

**Piscine de l'École du Brill /  
Schwimmbad der Brillschule**

Place de la Résistance

L-4042 Esch-sur-Alzette

**Quand? / Wann ?**

Vendredi / Freitag

**Horaire? / Uhrzeit ?**

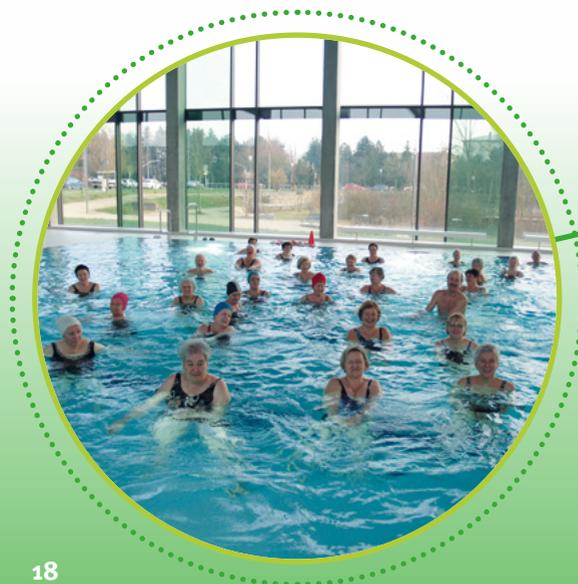
16h30-17h30

**Où? / Treffpunkt ?**

**Piscine Nonnewisen /  
Schwimmbad der Schule Nonnewisen**

Place Adeline Pellegrino

L-4272 Esch-sur-Alzette



# MARCHE ACTIVE SANTÉ

**Quand? / Wann ?**

Vendredi / Freitag

**Horaire? / Uhrzeit ?**

9h30-11h00

**Où? / Treffpunkt ?**

Esch / Gare

devant l'entrée principale de l'Auberge de Jeunesse /  
vor dem Haupteingang der Jugendherberge





# SPECIAL EVENTS



## CIRCUIT PÉDESTRE « WELLENSTEIN » / « WELLENSTEIN » RUNDWEG

Randonnée pédestre de 7,9 km à travers les vignes et les forêts de la région de Wellenstein à la Moselle.

Visite des Caves Wellenstein avec dégustation de vin et déjeuner en groupe.

Minigolf à Remich.

**Quand?** Samedi  
24/10/2020

**Où?** 9h00 Esch/Gare ou  
9h15 Esch/Lallange

**Fin de l'activité** 17h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

7,9 km lange Wanderung durch die Weinberge und Wälder der Region Wellenstein bis zur Mosel.

Besuch der Weinkeller in Wellenstein mit anschließender Weinprobe und Mittagessen in der Gruppe.

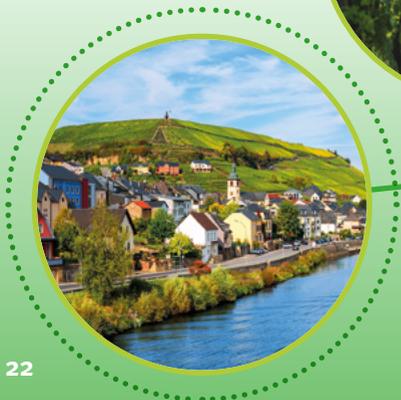
Minigolf in Remich.

**Wann?** Samstag  
24/10/2020

**Treffpunkt?** 9h00 Esch/Gare ou  
9h15 Esch/Lallange

**Ende der Aktivität** 17h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



## CIRCUIT PEDESTRE DANS LA RESERVE NATURELLE « BRUCHERBIERGER LALLENGERBIERG » / *WANDERUNG IM NATURSCHUTZGEBIET « BRUCHERBIERGER LALLENGERBIERG »*

Balade à pied à travers les communes d'Esch-sur-Alzette, Kayl et Schifflange où s'étend sur 267 hectares la réserve naturelle « Brucherbiérg-Lalléngerbérg ».

**Quand?** Samedi  
14/11/2020

**Où?** 9h30 Départ du Parking du cimetière de Schifflange

**Fin de l'activité** 11h30

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Wanderung in den Gemeinden Esch/Alzette, Kayl und Schifflingen, wo sich das Naturschutzgebiet « Brucherbiérg-Lalléngerbérg » über 267 Hektar erstreckt.

**Wann?** Samstag  
14/11/2020

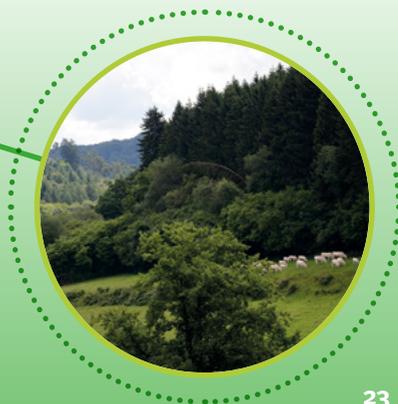
**Treffpunkt?** 9h30 Abfahrt vom Parkplatz Friedhof in Schifflingen

**Ende der Aktivität** 11h30

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



Photo: Jean Herr





# 2020 SENIORE FEIEREN

## SENIOREFEIEREN 2020

Mer bieden all Escher Awunner ab 60 Joer, déi sech fir d'Seniorefeieren nei aschreiwen oder ausschreiwen wëllen, sech bis den 20. September 2020 am Escher BiBSS op der Brillplaz: 24 rue Louis Pasteur, ze mellen.

## SENIORENFEIERN 2020

Wir bitten alle Interessierten Escher Einwohner\*innen ab 60 Jahre, die noch nicht für die Seniorenfeiern eingeschrieben sind, oder, die nicht mehr eingeladen werden wollen, sich bis zum 20. September 2020 im Escher BiBSS am Brillplatz: 24 rue Louis Pasteur, zu melden.

## FÊTES SENIORS 2020

Chaque résident eschois à partir de 60 ans non encore inscrit qui souhaite participer aux Fêtes Seniors ou se désinscrire, est prié de contacter l'Escher BiBSS jusqu'au 20 septembre 2020, sis à la Place de la Résistance : 24 rue Louis Pasteur.



ma ville, ma vie



### Service Seniors

#### Besoins spécifiques de la Ville d'Esch-sur-Alzette

24, rue Louis Pasteur, L-4276 Esch-sur-Alzette

Tél. : 27 54 - 22 10 | seniors@villeesch.lu

## MARCHÉ DE NOËL À DUDELANGE /

## WEIHNACHTSMARKT IN DUDELINGEN

Programme libre sur le marché de Noël médiéval installé autour de l'église, où vous vivrez une ambiance authentique du Moyen-Âge.

**Quand?** Samedi  
5/12/2020

**Où?** 13h30 Esch/Gare  
13h45 Esch/Lallange

**Fin de l'activité** 18h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Verbringen Sie einen Nachmittag auf dem mittelalterlichen Weihnachtsmarkt rund um die Kirche und erleben Sie eine authentische Atmosphäre wie im Mittelalter.

**Wann?** Samstag  
5/12/2020

**Treffpunkt?** 13h30 Esch/Gare  
13h45 Esch/Lalleng

**Ende der Aktivität** 18h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



## THÉ DANSANT / TANZTEE

**Fête festive de Noël : soirée dansante en compagnie de Jeannot Conter et dîner pour tous les membres du programme Fit 60+**

**Quand?** Mercredi  
16/12/2020

**Où?** 16h30  
Brasserie K116  
(Kulturfabrik)  
116, rue de Luxembourg  
L-4221 Esch-sur-Alzette

**Fin de l'activité** 21h00

**Organisation :** Ville d'Esch en  
collaboration avec le Club  
Mosaïque

Plus de détails vous parviendront en temps  
utile par courrier.

**Festliche Weihnachtsfeier - Tanzabend mit Jeannot Conter und Abendessen für alle Mitglieder des Fit 60 + Programms.**

**Wann?** Mittwoch  
16/12/2020

**Treffpunkt?** 16h30  
Brasserie K116  
(Kulturfabrik)  
116, rue de Luxembourg  
L-4221 Esch-sur-Alzette

**Ende der Aktivität** 21h00

**Organisation :** Stadt Esch in  
Zusammenarbeit mit  
dem Club Mosaïque

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem  
späteren Zeitpunkt.



## PÉTANQUE / BOULESPIEL

**Jeu de pétanque en collaboration avec la Fédération Luxembourgeoise de Pétanque.**

**Le matériel sera mis à votre disposition.**

**Quand?** Jeudi  
21/01/2021

**Où?** 14h00 Boulodrome  
national Metzlerlach  
184, Chemin Rouge  
L-4480 Belvaux

**Fin de l'activité?** 17h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

**Boulespiel mit freundlicher Unterstützung der Fédération Luxembourgeoise de Pétanque.**

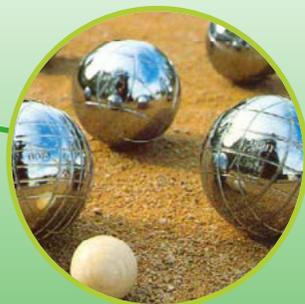
**Das Material wird Ihnen zur Verfügung gestellt.**

**Wann?** Donnerstag  
21/01/2021

**Treffpunkt?** 14h00 Boulodrome  
national Metzlerlach  
184, Chemin Rouge  
L-4480 Belvaux

**Ende der Aktivität?** 17h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



## BOWLING/BILLARD

### *BOWLING/BILLARD*

**Après-midi de Bowling et/ou Billard dans une ambiance détendue et conviviale !**

**Quand?** Samedi  
6/03/2021

**Rendez-vous ?** 14h00 sur place

**Où?** X-trême Bowling  
11, rue du Brill  
L-3898 Foetz

**Fin de l'activité?** 17h00

**Organisation :** Ville d'Esch en collaboration avec le Club Mosaïque

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

**Bowling und / oder Billard Nachmittag in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre!**

**Wann?** Samstag  
6/03/2021

**Treffpunkt?** 14h00 vor Ort

**Wo?** X-trême Bowling  
11, rue du Brill  
L-3898 Foetz

**Ende der Aktivität?** 17h00

**Organisation :** Stadt Esch in Zusammenarbeit mit dem Club Mosaïque

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



## THÉ DANSANT / TANZTEE

### Après-midi et soirée dansante.

**Quand?** Vendredi  
19/03/2021

**Où?** 16h00 Auberge de la jeunesse  
17, Boulevard John F. Kennedy  
L-4170 Esch-sur-Alzette

**Fin de l'activité** 21h00

**Organisation :** Ville d'Esch en collaboration  
avec le Club Mosaïque

Plus de détails vous parviendront en temps  
utile par courrier.

### Tanzachmittag und Tanz Party.

**Wann?** Freitag  
19/03/2021

**Treffpunkt?** 16h00 Jugendherberge  
17, Boulevard John F. Kennedy  
L-4170 Esch-sur-Alzette

**Ende der Aktivität** 21h00

**Organisation :** Stadt Esch in  
Zusammenarbeit mit  
dem Club Mosaïque

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem  
späteren Zeitpunkt.



## MATINÉE YOGA AU PARC GAALGEBIERG / *MORGENYOGA IM PARK GALGENBERG*

### Séance de Yoga en plein air

**Quand?** Samedi  
24/04/2021

**Rendez-vous ?** 10h00  
Parking du Stade  
Emile Mayrisch

**Où?** Parc Gaalgebierg  
Rue du Stade  
Esch-sur-Alzette

**Fin de l'activité** 12h00

**Monitrice?** Sofia Alvares

**Organisation :** Ville d'Esch en  
collaboration avec le Club  
Mosaïque

### Outdoor Yoga

**Wann?** Samstag  
24/04/2021

**Treffpunkt?** 10h00  
Parking du Stade  
Emile Mayrisch

**Wo?** Parc Galgenberg  
Rue du Stade  
Esch-sur-Alzette

**Ende der Aktivität** 12h00

**Betreuerin?** Sofia Alvares

**Organisation :** Stadt Esch in  
Zusammenarbeit mit  
dem Club Mosaïque

Plus de détails vous parviendront en temps

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem



# THÉ DANSANT / TANZTEE

## Après-midi et soirée dansante

**Quand?** Mercredi  
5/05/2021

**Où ?** 16h00 Auberge de la jeunesse  
17, Boulevard John F. Kennedy  
L-4170 Esch-sur-Alzette

**Fin de l'activité** 21h00

**Organisation :** Ville d'Esch en  
collaboration avec le Club  
Mosaïque

Plus de détails vous parviendront en  
temps utile par courrier.

## Tanznachmittag und Tanz Party

**Wann?** Mittwoch  
5/05/2021

**Treffpunkt?** 16h00 Jugendherberge  
17, Boulevard John F. Kennedy  
L-4170 Esch-sur-Alzette

**Ende der Aktivität** 21h00

**Organisation :** Stadt Esch in  
Zusammenarbeit mit dem  
Club Mosaïque

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem  
späteren Zeitpunkt.



## PROMENADE INTERGÉNÉRATIONNELLE ET MULTICULTURELLE AU ELLERGRONN /



### INTERGENERATIONELLE UND MULTIKULTURELLE WANDERUNG DURCH DEN NATURPARK ELLERGRONN

Pour les amoureux de la nature, randonnée à travers les sentiers d'Ellergronn.

Activité élargie, ouverte également aux membres du programme « Intégration par le sport » et « Youth Sports-Cool Sports ».

Grillade conviviale à la bonne franquette. (15 euros/personne, à payer sur place).

**Quand?** Dimanche  
9/05/2021

**Rendez-vous ?** 10h00

**Où?** Centre nature et forêt  
Ellergronn

**Fin de l'activité** 17h00

**Organisation :** Ville d'Esch  
en collaboration avec  
le Centre nature et forêt  
Ellergronn

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Für Naturliebhaber, Wanderung durch das Naturschutzgebiet Ellergronn.

Erweiterte Aktivität, auch für Mitglieder des Programms « Integration durch Sport » und « Youth Sports-Cool Sports ».

Gemeinsames Grillen unter Freunden (15 Euro pro Person, zahlbar vor Ort).

**Wann?** Sonntag  
9/05/2021

**Treffpunkt?** 10h00

**Wo?** Centre nature et forêt  
Ellergronn

**Ende der Aktivität** 17h00

**Organisation :** Stadt Esch  
in Zusammenarbeit mit  
dem Centre nature et  
forêt Ellergronn

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



## MATINÉE TAI-CHI / *TAI-CHI MORGENKURS*

Le Tai-Chi est un art martial qui vise à développer la circulation et la maîtrise de son énergie, le Qi. Au programme : assouplissement, coordination des gestes, relâchement, apaisement. Les séries de mouvements plus ou moins lents ont de nombreux bienfaits sur le corps. Le Tai-Chi permet aussi d'avoir une meilleure perception de soi et d'être très détendu.

**Quand?** Samedi  
15/05/2021

**Rendez-vous ?** 10h00 en plein air

**Où?** Place de la Résistance  
L-4041 Esch-sur-Alzette

**Moniteur :** Frank Gutenkauf

**Fin de l'activité** 12h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

Tai-Chi ist eine Kampfkunst, die darauf abzielt, den Fluss und die Kontrolle der Energie, des Qi, zu entwickeln. Auf dem Programm stehen Entspannungs- und Koordinationsübungen. Die Reihe der mehr oder weniger langsamen Bewegungen hat viele Vorteile für den Körper. Tai-Chi hilft ihnen, eine bessere Selbstwahrnehmung zu haben und sehr entspannt zu sein.

**Wann?** Samstag  
15/05/2021

**Treffpunkt?** 10h00 outdoor

**Wo?** Place de la Résistance  
L-4041 Esch-sur-Alzette

**Betreuer :** Frank Gutenkauf

**Ende der Aktivität** 12h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



## « BOUCLE DE RÊVE » PALMBERG-AHN / *TRAUMSCHLEIFE PALMBERG-AHN*

**Promenade à pied de 9km et déjeuner dans un restaurant local**

**Quand?** Samedi  
19/06/2021

**Rendez-vous?** 8h15 Esch/Gare ou  
8h30 Esch/Lallange

**Où?** Palmberg-Ahn  
à la Moselle

**Fin de l'activité** 16h00

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

**Wanderung über 9 km mit anschließendem Mittagessen in einem lokalen Restaurant**

**Wann?** Samstag  
19/06/2021

**Treffpunkt?** 8h15 Esch/Gare ou  
8h30 Esch/Lallange

**Wo?** Palmberg-Ahn  
an der Moselle

**Ende der Aktivität** 16h00

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



## FÊTE DE CLÔTURE / *ABSCHLUSSFEIER*

**Fête de clôture du groupe Fit 60+, animation musicale, danse et dîner convivial**

**Quand?** Vendredi  
2/07/2021

**Rendez-vous?** 16h00  
Centre Omnisports Henri Schmitz  
Salle Polyvalente  
34, Bd. Hubert Clément  
L-4064 Esch-sur-Alzette

**Fin de l'activité** 21h00

**Organisation** Ville d'Esch

Plus de détails vous parviendront en temps utile par courrier.

**Abschlussfeier der Mitglieder vom Fit 60+, musikalische Unterhaltung, Tanz und geselliges Abendessen.**

**Wann?** Freitag  
2/07/2021

**Treffpunkt?** 16h00  
Centre Omnisports Henri Schmitz  
Salle Polyvalente  
34, Bd. Hubert Clément  
L-4064 Esch-sur-Alzette

**Ende der Aktivität** 21h00

**Organisation** Ville d'Esch

Weitere Informationen erhalten Sie zu einem späteren Zeitpunkt.



Au cours de l'année, nos membres recevront régulièrement des informations supplémentaires concernant les différentes activités mensuelles.

Im Laufe des Jahres erhalten unsere Mitglieder und Mitgliederinnen regelmäßig nähere Details was die monatlichen Zusatzaktivitäten betrifft.

## IMPORTANT !

**Votre inscription au programme « Fit 60+ » sera validée après réception des pièces suivantes :**

1. Le coupon-réponse dûment rempli et signé
2. Une copie de la preuve de paiement de 30€/cours\*
3. Une attestation médicale

**\*Veuillez noter que le paiement à la Caisse Communale ne sera accepté que sur présentation des documents demandés !**

Merci d'envoyer ces 3 documents à l'adresse suivante:

**SERVICE DES SPORTS  
B.P. 145  
L-4002 ESCH-SUR-ALZETTE**

## WICHTIG!

**Ihre Teilnahme am Programm „Fit 60+“ ist nur dann gültig, wenn dem Sportamt folgende Dokumente vorliegen:**

1. Das ausgefüllte Anmeldeformular
2. Eine Kopie der Zahlungsbescheinigung von 30€/Kurs\*
3. Ein ärztliches Gutachten

**\*Ein Einzahlen an der Gemeindekasse ist nur dann möglich, wenn Sie alle benötigten Dokumente vorzeigen können!**

**Bitte senden sie diese 3 Dokumente an folgende Adresse:**

**SERVICE DES SPORTS  
B.P. 145  
L-4002 ESCH-SUR-ALZETTE**

AUTRES OFFRES D'ACTIVITÉS POUR SENIORS À ESCH-SUR-ALZETTE  
ANDERE AKTIVITÄTSANGEBOTE FÜR SENIOREN IN ESCH-SUR-ALZETTE  
CROIX ROUGE – MOSAÏQUE CLUB

**MOSAÏQUE** CLUB

CLUB SENIOR ESCH-SUR-ALZETTE

Activités corporelles et bien-être



Cours, ateliers et conférences



Sorties et excursions



Vie du club et convivialité



POUR PLUS D'INFORMATIONS

OU RECEVOIR NOTRE BROCHURE :

📞 Par téléphone : (+352) 27 55-33 90 ✉ Par mail : [mosaique-club@croix-rouge.lu](mailto:mosaique-club@croix-rouge.lu)



*Escher*

# FAMILLJENDAG

26.09.2020



HÔTEL DE VILLE



RUE DE L'ALZETTE



PLACE DE LA RÉSISTANCE



OP DER LÉIER



Save  
THE  
date

# FIT 60+

## Formulaire d'inscription / Anmeldeformular

28 septembre 2020 – 9 juillet 2021 / 28. September 2020 – 9. Juli 2021

NOM / NAME : .....

PRÉNOM / VORNAME : .....

DATE DE NAISSANCE / GEBURTSDATUM : .....

RUE / STRASSE : ..... N° : ..... L- .....

LOCALITÉ / ORT : .....

TÉLÉPHONE, GSM / TELEFON, MOBIL : .....

E-MAIL : .....

NATIONALITÉ / NATIONALITÄT : .....

Je participe aux cours suivants / Ich nehme an folgenden Kursen teil :

<input type="checkbox"/>	ZUMBA	Lundi	Ecole Brill	16H00-17H30
<input type="checkbox"/>	DANSE	Lundi	Ecole Lallange	16H00-17H30
<input type="checkbox"/>	FITNESS SOFT	Lundi	Ecole Lallange	17H30-18H30
<input type="checkbox"/>	SOPHROLOGIE ET RELAXATION	Mardi	Ecole Aérodrome	10H00-11H00
<input type="checkbox"/>	GYM-STRETCHING	Mardi	Ecole Aérodrome	11H00-12H00
<input type="checkbox"/>	NORDIC WALKING	Mardi	Outdoor-Gaalgebierg	14H30-16H00
<input type="checkbox"/>	YOGA	Mardi	Ecole Brill	16H00-17H30
<input type="checkbox"/>	BILLARD	Mercredi	Place de l'Eglise	13H30-15H30
<input type="checkbox"/>	GYMNASTIQUE DOUCE	Mercredi	Ecole Brill	16H00-17H00
<input type="checkbox"/>	AEROBIC DANCE	Jeudi	Ecole Aérodrome	9H00- 10H00
<input type="checkbox"/>	BODY BALANCE	Jeudi	Ecole Aérodrome	10H00-11H00
<input type="checkbox"/>	PILATES	Jeudi	Ecole Aérodrome	11H00-12H00
<input type="checkbox"/>	AQUAGYM	Jeudi	Piscine Brill	16H30-17H30
<input type="checkbox"/>	MARCHE ACTIVE SANTÉ	Vendredi	Outdoor-Gare Esch-sur-Alzette	9H30-11H00
<input type="checkbox"/>	AQUAGYM	Vendredi	Piscine Nonnewisen	16H30-17H30

*Le Service des Sports gère l'utilisation des données personnelles conformément au règlement du 25 mai 2018.*

*Le/La représentant(e) légal(e) accepte, que ces propres données soient collectées, enregistrées et traitées de manière informatique pour les besoins du Service des Sports et dans leur propre intérêt.*

Signature / Unterschrift : .....

# CONTACT / KONTAKT

Infos et inscriptions / Informationen und Anmeldungen:

VILLE D'ESCH-SUR-ALZETTE  
SERVICE DES SPORTS

B.P. 145,  
L- 4002 Esch-sur-Alzette

Escher Sport Hotline: 26 54 34 34  
Fit60Plus@villeesch.lu  
www.esch.lu

 Escher Sport



ma ville, ma vie



Escher Sportförderprogramm