



SPORTS POUR TOUS

PROGRAMME AUTOMNE-HIVER / HERBST- UND WINTERPROGRAMM

01.10.2020 - 04.04.2021

COURS DE SPORT ET DE REMISE EN FORME POUR JEUNES, ADULTES ET ÂÎNÉS

SPORT- UND FITNESSKURSE FÜR JUGENDLICHE, ERWACHSENE UND SENIOREN



INTRODUCTION EINLEITUNG

La Ville de Luxembourg propose tout un programme de cours de sport et de remise en forme destinés aux jeunes, adultes et aînés, appelé « Sports pour tous ». Ces cours dirigés par des moniteurs qualifiés du Service Sports sont conçus de manière évolutive afin de tenir compte des aptitudes physiques individuelles des participants. Bouger, se défouler et s'amuser en groupe, voilà les piliers d'une amélioration des capacités physiques, de la condition générale et du bien-être personnel.

Die Stadt Luxemburg bietet ein vielseitiges Programm von Sport- und Fitnesskursen für Jugendliche, Erwachsene und Senioren an, genannt „Sports pour tous“. Diese Kurse werden von qualifizierten Sportbetreuern des Service Sports abgehalten und den individuellen Fähigkeiten der Teilnehmer angepasst. Sich bewegen, sich austoben und in der Gruppe amüsieren; das sind die Grundsätze einer Verbesserung der körperlichen Fähigkeiten, der Gesamtkondition sowie des eigenen Wohlfühlens.



ZOOM SUR CERTAINS COURS ZOOM AUF EINIGE KURSE

Jogging

Le jogging est un sport-loisir par excellence qui, pratiqué en douceur et selon les conseils de moniteurs spécialisés, permet notamment d'entraîner l'endurance, de renforcer le système cardio-vasculaire et immunitaire, et d'améliorer le bien-être des participants en général ! Différents niveaux d'intensité de jogging (débutant - soft - avancé) sont proposés lors des cours de jogging qui ont lieu à des jours, des heures et sur des sites différents à travers la Ville de Luxembourg.

Jogging ist eine ideale Freizeitsportaktivität, die behutsam und korrekt ausgeübt unter der Anleitung von speziell ausgebildeten Betreuern, unter anderem zur Steigerung der Ausdauer, zur Stärkung des Herzkreislaufs und des Immunsystems, sowie zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens der Teilnehmer beiträgt. Verschiedene Leistungsgruppen (Anfänger - Soft - Fortgeschritten) werden in den Laufkursen, die an verschiedenen Tagen, zu unterschiedlichen Zeiten und an diversen Orten durch die Stadt, angeboten werden.

Zumba® Fitness

Tous les jeudis après-midis, des cours de Zumba pour les enfants de 7 à 11 ans et aussi les jeunes de 12 à 16 ans seront mis en œuvre à Cessange. Ces cours leur offrent la possibilité d'apprendre des mouvements et chorégraphies issues du Hip-Hop, du Reggaeton, du Cumbia et bien d'autres styles. Leur but est d'inciter les jeunes à se défouler et s'exprimer par le biais du jeu, du plaisir et de l'activité physique.

Jeden Donnerstagnachmittag werden Zumba-Kurse für Kinder von 7-11 Jahren sowie Jugendliche von 12-16 Jahren in Cessange angeboten. Diese Kurse bieten ihnen die Möglichkeit Bewegungen und Choreographien aus dem Hip-Hop, Reggaeton, Cumbia und vielen anderen Stilen zu erlernen. Ziel der Kurse ist es, die Kinder dazu anzuregen sich durch Spiel, Spass und Bewegung auszudrücken und auszutoben.

INFORMATIONS PRATIQUES / NÜTZLICHE INFORMATIONEN

- La saison « Sports pour tous » se compose de plusieurs programmes différents : / Die „Sports pour tous“ Saison besteht aus mehreren Programmen:
 - Programme « Automne / Hiver » / „Herbst- und Winterprogramm“ (01.10.2020 - 04.04.2021)
 - Programme « Printemps / Été » / „Frühlings- und Sommerprogramm“ (19.04.2021 - 15.07.2021)
 - Programme réduit « Vacances scolaires » / Reduziertes „Schulferien-Programm“
 - Congé de la Toussaint / Allerheiligen (02.11. - 08.11.2020)
 - Congé de Noël / Weihnachten (21.12.2020 - 03.01.2021)
 - (Pas de cours / Keine Kurse)
 - Congé de Carnaval / Karnevalsferien (15.02. - 21.02.2021)
 - Congé de Pâques / Osterferien (05.04. - 18.04.2021)
 - Congé de la Pentecôte / Pfingstferien (24.05. - 30.05.2021)
- Programme spécial « Vacances d'été 2021 » / Spezielles „Sommerferienprogramm 2021“ (16.07. - 30.09.2021)
 - Pas de cours les jours fériés. / An Feiertagen finden keine Kurse statt.
- L'inscription auprès du Service Sports est obligatoire pour tous les cours. Des contrôles inopinés auront lieu tout au long de la saison. / Die Anmeldung beim Service Sports ist Pflicht für alle Kurse. Unangemeldete Kontrollen werden im Laufe der Saison durchgeführt.
- Les frais de participation aux différents cours organisés par le Service Sports ont été arrêtés par le Conseil communal et sont inscrits au règlement-taxe de la Ville. (cf. règlement communal - tarifs). / Die Teilnahmekosten an den verschiedenen Kursen wurden vom Gemeinderat bestimmt und sind im Taxenreglement festgelegt (siehe Gemeindeverordnung - Tarife).
- L'inscription « passe-partout » (« -adultes » resp. « -aînés ») donne accès à tous les cours (du programme « adultes » resp. « aînés ») pendant une saison; avec l'inscription explicite obligatoire pour les cours à participants limités. / Die („Erwachsenen-“ bzw. „Senioren-“) Passepartout-Einschreibung erlaubt die Teilnahme an allen Kursen (aus dem „Erwachsenen-“ bzw. „Seniorenprogramm“) während einer Saison, mit ausdrücklicher Einschreibungspflicht für die Kurse mit begrenzter Teilnehmeranzahl.
- Le changement de cours pendant la saison est possible dans la mesure des disponibilités. L'annulation d'une inscription pour un cours est également possible, mais le remboursement des frais ne peut être accordé que sur présentation d'un certificat médical attestant une incapacité à participer aux cours et se fera au prorata des mois courus depuis le début de la saison. Pour effectuer des changements ou annulations de cours, les clients sont priés d'en informer le Service Sports par écrit (sports@vdl.lu ou 90, boulevard de Kockelscheuer L-1821 Luxembourg). / Ein Kursus kann während der Saison im Rahmen der Verfügbarkeit gewechselt werden. Das Annullieren einer Kursanmeldung ist auch möglich, doch die Rückerstattung kann nur auf Grund eines ärztlichen Attestates und auf Monatsgrundlage seit Anfang der Saison erfolgen. Um Kurse zu wechseln oder stornieren, sind die Kunden gebeten den Service Sports schriftlich darüber zu informieren (sports@vdl.lu oder 90, boulevard de Kockelscheuer L-1821 Luxembourg).
- Chacun participe sous sa propre responsabilité. / Jeder nimmt auf eigene Verantwortung an den Kursen teil.
- Une tenue sportive adaptée est exigée. Les participants sont priés d'être ponctuels et de se changer dans les vestiaires. / Eine angepasste Sportkleidung ist erforderlich. Die Teilnehmer sind gebeten pünktlich zu sein und sich in den Umkleieräumen umzuziehen.
- Afin de pouvoir participer aux activités aquatiques organisées dans les piscines publiques et les différents bassins d'apprentissage de la Ville, les participants doivent se munir d'un billet d'entrée à l'entrée de la piscine (de Bonnevoie ou à la Badanstalt) ou au « Bierger-Center » pour lequel le



SPORTS POUR TOUS : « PROGRAMME PRINTEMPS-ÉTÉ 2021 » „FRÜHLINGS- UND SOMMER- PROGRAMM 2021“

Après les vacances de Pâques, le programme « Sports pour tous - automne/hiver » sera adapté à la période printanière resp. estivale et complété par de nouvelles activités sportives en plein air pour jeunes, adultes et aînés.

Ainsi les jeunes pourront jouer au beachvolley, pratiquer du football et faire du vélo ou du jogging en groupe. Les adultes pourront participer à des activités comme randonnée pédestre pour avancés (journée entière), après-midis de golf-découverte à Kockelscheuer, cours de golf au club de golf à Christnach (pour débutants et confirmés) ou beachvolley, et les aînés pourront pratiquer des activités comme nordic-walking, randonnée pédestre, randonnée cycliste, randonnée en canoë-kayak, boules et pétanque, ainsi que qi gong et taijiquan en plein air.

Nach den Osterferien wird das „Herbst- und Winterprogramm“ dem Frühling und Sommer angepasst, und mit etlichen Outdoor-Aktivitäten für Jugendliche, Erwachsene und Senioren bereichert. So können die Jugendlichen dann zum Beispiel draussen Beachvolleyball und Fussball spielen, Fahrradfahren und in der Gruppe laufen gehen. Die Erwachsenen können dann auch an neuen Aktivitäten teilnehmen wie Wandern für Fortgeschrittene (Ganztags), Golf-Schnupperkurse in Kockelscheuer, Golfkurse für Anfänger und Fortgeschrittene im Golfklub in Christnach oder Beachvolleyball in Cessange spielen, und die Senioren ihnen angepassten Freizeitsport betreiben wie zum Beispiel Nordic-Walking, Wandern, Fahrradfahren, Kanu- und Kayakwandern, Boulespielen oder Qi Gong und Taijiquan im Freien ausüben.



- tarif ordinaire des bains municipaux est applicable. / Um an den Wasseraktivitäten in den öffentlichen Schwimmbädern und verschiedenen Lernschwimmbädern in der Stadt teilnehmen zu können, müssen die Teilnehmer eine Eintrittskarte zum Normaltarif an der Kasse des Schwimmbads (Bonnevoie oder Badanstalt) oder des „Bierger-Center“ kaufen.
- Malgré la crise sanitaire actuelle due à la pandémie du coronavirus, la Ville de Luxembourg a décidé d'élaborer et proposer un programme "Sports pour tous" à destination de tout type de public. Le Service Sports a dû tenir compte des dispositions légales en vigueur ainsi que des recommandations du Ministère de la Santé et du Sport, pour élaborer le programme de la Saison 2020-2021. La protection maximale de la santé de chaque participant et de chaque membre du personnel reste une priorité absolue de la Ville. Ainsi, une série de mesures de sécurité, de distanciation et d'hygiène sont applicables dans tous les établissements sportifs (piscines, halls omnisports, salles de gym...), sur tous les sites en plein air (parcs, centre de loisirs...) et durant toutes les activités sportives proposées. Selon l'évolution de la pandémie dans les mois à venir, l'adoption de nouvelles mesures par le gouvernement pourrait entraîner des changements dans l'organisation du programme "Sports pour tous 2020-2021" tels que l'adaptation, la limitation voire la suppression de certaines activités. La Ville précise que, malgré toutes les mesures et précautions prises et toutes les recommandations suivies afin d'éviter toute propagation du coronavirus, le risque d'infection ne saurait être exclu pendant une activité « Sports pour tous ». Chacun participe aux activités à ses propres risques et périls. Aucune responsabilité n'incombait de ce fait à la Ville. Le participant déclare renoncer de ce chef à tous recours et actions à l'égard de la Ville de Luxembourg et de tout autre acteur impliqué dans l'organisation des activités. A cet effet, la Ville fait appel à la solidarité et responsabilité individuelle de tous les participants et de toutes les personnes impliquées dans l'organisation des cours pour éviter la propagation du coronavirus dans le cadre des activités "Sports pour tous". / Trotz der aktuellen „Covid-19“-Pandemie hat die Stadt Luxemburg beschlossen für die kommende Saison 2020-2021 ein "Sports pour Tous" -Programm anzubieten. Da der Schutz der Teilnehmer und Mitarbeiter für die Stadt Luxemburg oberste Priorität genießt, wurden alle Kurse und Aktivitäten so gestaltet, dass diese sämtlichen gesetzlichen Bestimmungen und Empfehlungen der Ministerien für Gesundheit und Sport gerecht werden. So gelten auch in den Sportinfrastrukturen der Stadt Luxemburg vom Gesetzgeber festgelegten Sicherheits-, Distanzierungs- und Hygienemaßnahmen. Des Weiteren macht die Stadt Luxemburg darauf aufmerksam, dass in Abhängigkeit der Entwicklung der Pandemie zusätzliche Einschränkungen, Anpassungen oder sogar eine Absage der Kurse und Aktivitäten erfolgen kann. Jeder Teilnehmer muss sich bewusst sein, dass eine Ansteckung mit dem Covid-19 Virus auch während den Sportkursen und Aktivitäten nicht ausgeschlossen werden kann. Daher muss sich jeder Teilnehmer im Klaren sein, dass er auf eigenes Risiko an den Kursen und Aktivitäten teilnimmt. Diesbezüglich muss auch jeder Teilnehmer im Vorfeld eine Verzichtserklärung zu Gunsten der Stadt Luxemburg unterschreiben die besagt, dass er oder ein Dritter im Falle einer Ansteckung mit dem Covid-19 Virus, keine rechtlichen Schritte oder andere Maßnahmen gegen die Stadt Luxemburg, deren Personal sowie alle anderen Beteiligten einleitet. Damit eine Ansteckung mit dem Covid-19 Virus im Rahmen der von der Stadt Luxemburg angebotenen Kurse und Aktivitäten vermieden werden kann, appelliert die Stadt Luxemburg an die Solidarität, Vernunft und Verantwortung aller Beteiligten und fordert sie eindringlich auf sich an sämtliche Regeln im Zusammenhang mit der Covid-19 Pandemie zu halten.
- Pour plus d'informations concernant les cours ou/et les modalités d'inscription, veuillez consulter le site www.vdl.lu ou vous adresser directement au Service Sports (tél.: 4796-4414 ou 4796-4415). / Für weitere Auskünfte die Kurse oder/und die Anmeldeformalitäten betreffend, bitten wir Sie die Internetseite www.vdl.lu zu besuchen oder sich gleich an das Sportamt (Tel: 4796-4414 oder 4796-4415) zu wenden.

RÈGLEMENT COMMUNAL – TARIFS / GEMEINDEVERORDNUNG - TARIFE

Article 1 : Éducation physique pour jeunes (de 12 à 16 ans) / Artikel 1: Sport für Jugendliche (von 12-16 Jahren)

La participation aux cours du programme « jeunes » est gratuite pour les jeunes. L'inscription, accompagnée d'une autorisation parentale, est de rigueur. / Die Teilnahme an den Kursen für Jugendliche ist kostenlos. Die Einschreibung, sowie eine Teilnahmeerlaubnis der Eltern, ist Pflicht.

Article 2 Éducation physique pour adultes (à partir de 16 ans) / Artikel 2 : Erwachsenensport (ab 16 Jahren)

Les tarifs pour les cours du programme « adultes » sont fixés comme suit : / Die Kosten für die Kurse aus dem Erwachsenenprogramm sind folgendermassen festgelegt:

- | | |
|---|----------|
| 1. pour les habitants de la ville de Luxembourg / Einwohner der Stadt Luxemburg | |
| - par cours et par saison / Pro Kurs und pro Saison | 30,00 € |
| - passe-partout -adultes / Erwachsenen-Passepartout | 110,00 € |
| 2. pour les habitants des autres communes / Einwohner anderer Gemeinden | |
| - par cours et par saison / Pro Kurs und pro Saison | 60,00 € |
| - passe-partout -adultes / Erwachsenen-Passepartout | 220,00 € |

Le « passe-partout-adultes » donne accès à tous les cours du programme « adultes » pendant une saison, à l'exception des cours déterminés spécialement qui ne peuvent accueillir qu'un nombre limité de participants et où l'inscription par cours est de rigueur. / Der „Erwachsenen-Passepartout“ erlaubt die Teilnahme an allen Kursen des Erwachsenenprogramms, die während einer Saison angeboten werden, mit Ausnahme der Kurse, die nur eine begrenzte Anzahl Teilnehmer aufnehmen können und für die eine ausdrückliche Einschreibung erforderlich ist.

Article 3 Éducation physique pour aînés (à partir de 55 ans) / Artikel 3 : Sport für Senioren (ab 55 Jahren)

Un cours par saison du programme « aînés » est gratuit pour tous les aînés et chaque cours supplémentaire est facturé comme suit : / Ein Kurs pro Saison aus dem Seniorenprogramm wird jedem Senioren gratis angeboten, und jeder zusätzliche Kurs wird folgendermassen verrechnet:

- | | |
|---|---------|
| 1. pour les habitants de la ville de Luxembourg / Einwohner der Stadt Luxemburg | |
| - par cours et par saison / Pro Kurs und pro Saison | 30,00 € |

- | | |
|---|----------|
| - passe-partout -aînés / Senioren-Passepartout | 110,00 € |
| 2. pour les habitants des autres communes / Einwohner anderer Gemeinden | |
| - par cours et par saison / Pro Kurs und pro Saison | 60,00 € |
| - passe-partout -aînés / Senioren-Passepartout | 220,00 € |

Le « passe-partout-aînés » donne accès à tous les cours du programme « aînés » pendant une saison, à l'exception des cours déterminés spécialement qui ne peuvent accueillir qu'un nombre limité de participants et où l'inscription par cours est de rigueur. / Der „Senioren-Passepartout“ erlaubt die Teilnahme an allen Kursen des Seniorenprogramms, die während einer Saison angeboten werden, mit Ausnahme der Kurse, die nur eine begrenzte Anzahl Teilnehmer aufnehmen können und für die eine ausdrückliche Einschreibung erforderlich ist.

Les aînés sont autorisés à participer aux cours du programme « adultes » à condition de payer les tarifs fixés à l'article 2. / Die Senioren dürfen an den Kursen des Erwachsenenprogramms teilnehmen insofern sie die im Artikel 2 festgelegten Teilnahmekosten zahlen.

Article 4: Remboursement / Artikel 4: Rückerstattung

Le remboursement des droits d'inscription n'est possible que sur présentation d'un certificat médical attestant une incapacité à participer aux cours. Le remboursement se fait au prorata des mois courus, le calcul ayant lieu par mois entamé. La saison commence le 1^{er} octobre et finit le 15 juillet de l'année suivante. / Die Rückerstattung des Beitrages kann nur auf Grund eines ärztlichen Attestates erfolgen, das die Unfähigkeit, an den Kursen teilzunehmen, bestätigt. Die Rückerstattung erfolgt auf Monatsgrundlage, ein angefangener Monat wird nicht zurückerstattet. Die Saison beginnt am 1. Oktober und endet am 15. Juli des folgenden Jahres.

Article 5: Changement de cours / Artikel 5: Wechsel des Kurses

Le changement de cours pendant la saison est possible dans la mesure des disponibilités des différents cours. / Ein Kursus kann während der Saison im Rahmen der Verfügbarkeit gewechselt werden.



