

Henri Hinterscheid



Jean Tonnar



Liebe Mitbürger und Mitbürgerinnen,

Mit 60 Jahren gehört man noch lange nicht zum alten Eisen ! Ganz im Gegenteil: endlich haben Sie Zeit für sich. Und da kommt unser Programm „**Fit 60+**“ doch sehr gelegen!

Im Januar 2011 wurde ein neues, angepasstes Programm für unsere älteren Mitbürgern und Mitbürgerinnen ausgearbeitet und kannte gleich einen grossen Erfolg mit mehr als 100 Einschreibungen. Dies gibt der Stadt Esch also Recht, wenn sie sagt, dass Esch eine sportliche Stadt ist - sowohl bei unseren jungen wie auch bei unseren älteren Einwohnerinnen und Einwohnern.

Deshalb bietet die Stadt Esch ab Oktober wieder ein komplettes Sportprogramm über die ganze Woche an. Blättern Sie durch diese Broschüre und lassen Sie sich von der Motivation und der Energie mitreissen, die sich hinter Sportkursen wie Jazz Dance, Yoga, Nordic Walking, Gymnastik und Aqua Gym verstecken.

Dieses Programm enthält auch eine Neuheit. Neben den wöchentlichen Kursen, bietet die Stadt Esch monatlich einige Tagesaktivitäten wie Kegeln, Schach, Einführung ins Fahrrad fahren, Wanderung im „Ellergronn“, Führung „La Cité des Sciences“ auf Belval, usw. an.

Gefallen an der einen oder anderen Aktivität gefunden? Lust auf Sport in der Gruppe? Lust Ihr Hobby mit dem Partner zu teilen? Lust neue Leute kennen zu lernen? Dann schreiben Sie sich ein und schauen Sie bei uns vorbei. Unsere Betreuer und Betreuerinnen freuen sich auf jeden Fall jetzt schon auf Sie!

**Henri Hinterscheid,
Sportschöffe**

**Jean Tonnar,
Senienschöffe**



JAZZ DANCE

Mit diesen Tanzbewegungen werden Sie Ihre Koordination, Ihre Haltung, Ihr Gedächtnis stärken oder einfach verbessern.

Kommen Sie vorbei und bewegen Sie sich zu Ihren Lieblings-Songs.

Grâce à ces mouvements de danse, vous allez améliorer votre coordination, votre gestuelle et surtout votre mémoire en vous rappelant les enchaînements de mouvements.

Venez bouger sur vos chansons préférées.

**Ab dem 3. Oktober 2011 immer
montags von 18h30 – 19h30**

Ort: Brillschule
Place de la Résistance
à Esch/Alzette

Betreuerin: Jacqueline OLSEM

**Chaque lundi de 18h30 – 19h30
à partir du 3 octobre 2011**

Lieu: Ecole Brill
Place de la Résistance
à Esch/Alzette

Monitrice: Jacqueline OLSEM



YOGA

Dank Yoga werden Sie Bewegungen machen, die Ihre Muskulatur verstärken und ihre Artikulationen lockern. Sie werden Atemübungen erlernen und Sie werden sich entspannen lernen, um somit das Nervensystem zu stärken.

In Anbetracht der Tatsache, dass die Lehrerin die Übungen an die Morphologie anpasst, ist es möglich, Yoga in jedem Alter auszuüben.

**Ab dem 4. Oktober 2011 immer
dienstags von 18h30 – 19h30**

Ort: Brillschule
Place de la Résistance
à Esch/Alzette

Betreuerin: Isabelle MISS

Par la pratique du yoga vous ferez des mouvements pour renforcer votre musculature et assouplir vos articulations. Vous accorderez aussi une grande attention à la respiration et vous apprendrez à vous détendre pour reposer et renforcer le système nerveux.

Etant donné que l'enseignante adapte les exercices à notre morphologie, il est possible de commencer à pratiquer le yoga à tout âge.

**Chaque mardi de 18h30 – 19h30
à partir du 4 octobre 2011**

Lieu: Ecole Brill
Place de la Résistance
à Esch/Alzette

Monitrice: Isabelle MISS



GYMNASTIK / GYMNASTIQUE

Hierbei handelt es sich um eine dem Alter angepasste Gymnastikstunde, die auf Beweglichkeit, Koordination und Kräftigung des Bewegungsapparates ausgerichtet ist.

Il s'agit d'une heure de gymnastique qui permet grâce à des jeux sportifs adaptés, de travailler l'agilité, la coordination et la force.



**Ab dem 5. Oktober 2011 immer
mittwochs von 16h00 – 17h00**

Ort:
Brillschule
Place de la Résistance
à Esch/Alzette

Betreuer:
Eugène KRAUS und
Roy/Sven SCHMAL

**Chaque mercredi de 16h00 à
17h00 à partir du 5 octobre 2011**

Lieu:
Ecole Brill
Place de la Résistance
à Esch/Alzette

Moniteurs:
Eugène KRAUS et
Roy/Sven SCHMAL



NORDIC WALKING

Nordic Walking erlaubt:

- körperlich und geistig fit zu sein sowie das Immunsystem zu stärken
- die Atmung und das kardiovaskuläre System zu verbessern
- die Muskelkette des unteren und oberen Teils des Körpers zu kräftigen
- eine gesunde Tätigkeit in der Gruppe auszuüben

Le Nordic Walking permet entre autre:

- le bien être physique et mental et le renforcement du système immunitaire
- à améliorer la respiration et le système cardio-vasculaire
- à tonifier la chaîne musculaire du haut et du bas du corps
- à pratiquer une activité saine en groupe

**Ab dem 6. Oktober 2011 immer
donnerstags von 15h00 – 16h30**

Treffpunkt: Parking Galgenberg

Betreuer:

Arno KUSTER / Nico PETERS

Gehstäbe werden vor Ort verliehen!

**Chaque jeudi de 15h00 à 16h30
à partir du 6 octobre 2011**

Rendez-vous: Parking Galgenberg

Moniteurs:

Arno KUSTER / Nico PETERS

**Des „Nordic Stick“
seront prêtés sur place!**



AQUA GYM

Die Wassergymnastik ist zugänglich für jede Person ob sportlich oder weniger sportlich und dient besonders zur Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens sowie der Entspannung.

L'Aqua Gym est accessible pour toute personne qu'elle soit sportive ou moins sportive et peut à la fois permettre d'améliorer son bien-être et d'apprendre les bases de la relaxation.

**Ab dem 6. Oktober 2011
donnerstags von 16h30 – 17h30**

Ort: Schwimmbad Brillschule
Place de la Résistance
à Esch/Alzette

Betreuer:
Eugène KRAUS und Luc MEISCH

**Chaque jeudi de 16h30 à 17h30
à partir du 6 octobre 2011**

Lieu: Piscine école du Brill
Place de la Résistance,
à Esch/Alzette

Moniteurs:
Eugène KRAUS et Luc MEISCH

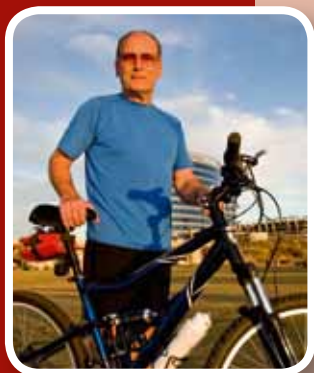
Ein weiterer Kurs wird freitags von 16h30-17h30 in der Schule „Nonnewisen“ angeboten, sobald diese operationnell ist. / Un cours supplémentaire sera proposé les vendredis de 16h30 à 17h30 à l'école „Nonnewisen“ dès que la piscine sera opérationnelle.

**NOUVEAU !!!
NEU !!!**

Activités hors programme Monatliche Tagesaktivitäten



Mois / Monat	Activité/Aktivität
Octobre / Oktober	Quilles/Kegeln
Novembre / November	Echecs/Schach
Janvier / Januar	Visite de la «Cité des Sciences» à Esch-Belval Führung «Cité des Sciences» in Esch-Belval
Février / Februar	Quilles/Kegeln
Mars / März	Boules Pétanques
Avril / April	Initiation vélo Einführung ins Fahrrad fahren
Mai / Mai	«Europa bewegt sech» à Differdange
Juin / Juni	Visite «Ellergronn» Führung «Ellergronn»
Juillet / Juli	Thé dansant



**Ces activités sont comprises dans la cotisation annuelle !
Diese Aktivitäten sind im Jahresabo inbegriffen !**

**Inscriptions et informations supplémentaires au Service des Sports !
Einschreibungen und nähere Details erhalten Sie im Sportamt !
Tel. 54 73 83-485**

fit
60+

