

2017/5



DIPPECH



C O U R S

2 0 1 7 / 2 0 1 8

- Cours de langue luxembourgeoise
Sprachkurse zum Erlernen der luxemburger Sprache
Luxembourgish courses | Cursos de Luxembourguês
- Cours sportifs | Sportkurse

COURS LUXEMBOURGEOIS



A partir de fin septembre 2017, la commune de Dippach, en collaboration avec "Moien Asbl", organisera de nouveau des cours de langue luxembourgeoise.

La liste des différents cours offerts peut être consultée sur le verso.

Les cours ne pourront débuter qu'en présence de 15 inscriptions.



Ab Ende September 2017 organisiert die Gemeinde Dippach, in Zusammenarbeit mit "Moien Asbl", Sprachkurse zum Erlernen der luxemburger Sprache.

Die Liste der angebotenen Kurse befindet sich auf der Rückseite.

Die Kurse können nur bei 15 Einschreibungen abgehalten werden.



From the end of September 2017, your local Dippach authority, in collaboration with "Moien Asbl", will once again be offering Luxembourgish courses.

The list with the courses offered is printed on the reverse side.

15 participants are necessary for the course to take place.



A partir do fim de setembro 2017, a sua autoridade local, a câmara de Dippach, com a colaboração de "Moien Asbl", vão novamente propor cursos de Luxemburguês.

A lista dos cursos propostos pode ser consultada no verso.

São necessários 15 participantes para o início do curso.



COURS LUXEMBOURGEOIS

Cours / Kurs / Course / Curso	LA-LB-117	LA-LB-127	LA-LB-120	LA-LB-130	LA-LB-91	LA-LB-92
Niveau / Stufe / Level / Nivel	Débutant / Anfänger / Beginner / Iniciado A1.1	Intermédiaire / Zwischen-stufe / Intermediate / Intermediário A1.2	Intermédiaire / Zwischen-stufe / Intermediate / Intermediário A1.2	Avancé / Fortgeschrittener / Advanced / Avançado A2.1	Débutant / Anfänger / Beginner / Iniciado A1.1	Intermédiaire / Zwischen-stufe / Intermediate / Intermediário A1.2
Durée des cours / Dauer der Kurse / Date / Datas	19.09.2017 - 12.12.2017 (46h)	23.01.2018 - 03.05.2017 (46h)	18.09.2017 - 11.12.2017 (46h)	22.01.2018 - 30.04.2018 (46h)	26.09.2017 - 29.05.2018 (60h)	28.09.2017 - 07.06.2018 (60h)
Horaire / Zeitplan / Time / Horários	Mardi et jeudi / Dienstags und Donnerstags / Tuesdays and Thursdays / Terça-feira a quintas-feiras 9h00 - 11h00	Lundi et mercredi / Montags und Mittwochs / Mondays and Wednesdays / Segunda-feira a quarta-feira 9h00 - 11h00	Lundi et mercredi / Montags und Mittwochs / Mondays and Wednesdays / Segunda-feira a quarta-feira 9h00 - 11h00	Mardi / Dienstags / Tuesdays / Terça-feira 19h00 - 21h00	Jeudi / Donnerstags / Thursdays / Quintas-feiras 19h00 - 21h00	
Droit d'inscription / Einschreibgebühr / Price / Preço	138 € (+ 10 € frais admin.)	138 € (+ 10 € frais admin.)	138 € (+ 10 € frais admin.)	138 € (+ 10 € frais admin.)	€150	€150
# de participants / # der Teilnehmer / # of places / # de lugares	min. 15 / cours max. 25 / cours					
Lieu / Ort / Place / Lugar	Centre Culturel Dippach					
Chargée de cours / Kursleiterin / Teacher / Professor	Nadine Geisbusch	Manette Hein	Nadine Geisbusch	Manette Hein	Nadine Geisbusch	Nadine Geisbusch
Organisateur / Inscription / Organisations / Anmeldung / Organiser / Registration / Organizador / Inscrição	Moien - eng Bréck fir eis Sprooch asbl www.moienasbl.lu / moienasbl@pt.lu / 62 1 677 257					
	Commune de Dippach Claude Hastert 37 95 95 31 / hastert@dippach.lu jusqu'au 19.09.2017					

COURS SPORTIFS



Suite au grand succès des cours de l'année dernière, la commune de Dippach a l'honneur d'annoncer le programme de cours sportifs pour l'année scolaire 2017/2018.

A côté des cours traditionnels du 'Sport pour tous' et des cours 'Zumba Fitness', la commune de Dippach organisera à nouveau les 4 cours sportifs de bien-être.

La liste des différents cours offerts peut être consultée au verso.



Nach dem großen Erfolg der Kurse vom letzten Jahr, hat die Gemeinde Dippach die Ehre das Programm der Sportkurse für das Schuljahr 2017/2018 anzukündigen.

Neben den traditionellen Kursen vom 'Sport für jeden' und 'Zumba Fitness', bietet die Gemeinde Dippach auch dieses Jahr wieder die 4 Sportkurse für Ihr Wohlbefinden an.

Die Liste der angebotenen Kurse befindet sich auf der Rückseite.



COURS SPORTIFS

Cours / Kurs	Gymnastique du dos Rückengymnastik	Fatburner Fessiers-Abdos-Cuisses Gesäßmuskel-Bauch-Schenkel	Sport pour tous Sport für jeden	Gym entretien/préventif Vorbeugende Gymnastik à partir de 45 ans / ab 45 Jahren	Fitball-Workout	Zumba Fitness à partir de 15 ans / ab 15 Jahren
Description / Beschreibung	Respiration contrôlée et profonde! Renforcement tout doux des muscles du dos et des abdos, d'un bon maintien de posture lequel corrige les déséquilibres musculaires et aligne la colonne vertébrale sur musique adaptée. Kontrollierte und tiefe Atmung! Sanfte Verstärkung der Rücken- und Bauchmuskeln und Stabilität der Haltung welche die Unausgewogenheit der Muskeln korrigiert und die Wirbelsäule ausrichtet, mit musikalischer Begleitung.	Cours cardio dont le but est d'améliorer la condition physique et à brûler des calories sous forme de base aérobic simples et de différents exercices cardio au rythme de la musique, ainsi qu'un renforcement exclusivement fessiers - abdos - cuisses. Herz-Kreislauf-Kurs mit dem Ziel die körperliche Fitness zu verbessern und Kalorien zu verbrennen anhand einfacher Aerobic Basisschritte und verschiedenen Herz-Kreislauf-Übungen zum Rhythmus der Musik, sowie eine Festigung der Gesäßmuskeln, dem Bauch und den Schenkel.	Entretien de la forme physique par le moyen d'un entraînement musculaire à faible ou moyenne intensité cardio-vasculaire et des exercices d'étirement et de souplesse sur musique. Le tonus du corps entier est entraîné. Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit und Ausdauer durch Muskeltraining schwacher und mittlerer kardio-vasculärer Intensität sowie Dehnungs- und Gelenkigkeitsübungen zu Musik. Der Tonus des ganzen Körpers wird trainiert.	Entretenez votre forme avec des exercices faciles et prévenez l'ostéoporose! Entraînement debout et au sol avec et sans la balle Pilates sur musique adaptée aux différents muscles et un entraînement d'exercices détirements, ainsi que l'entretien du plancher pelvien sera incorporé dans le cours. Pflegen Sie Ihre körperliche Verfassung anhand einfacher Übungen und beugen Sie der Osteoporose vor! Muskeltraining im Stehen und auf dem Boden mit und ohne Pilatesball zu angemessener Musik in Verbindung mit verschiedenen Dehnungs-übungen, sowie Beckenbodengymnastik.	Cours de fitness complet avec Fitball, balle de pilates, bande élastique et haltères où, les différents groupes de muscles, les bras et jambes ainsi que le dos et les abdos sont travaillés. Kompletter Fitnesskurs mit Fitball, Pilatesball, elastischem Band und Gewichten mit denen die verschiedenen Muskelgruppen, Arme und Beine sowie der Rücken trainiert werden.	La Zumba est un programme d'entraînement physique avec un mix de plusieurs danses latines, de fitness et d'aérobic qui reste accessible à tout le monde quel que soit son niveau. Zumba ist ein Fitnessprogramm welches Aerobic mit hauptsächlich latein-amerikanischen sowie internationalen Tänzen kombiniert und für jeden, unabhängig vom seinem Niveau, zugänglich bleibt.
Début / Anfang	18.09.2017	18.09.2017	18.09.2017	20.09.2017 Porte Ouverte le 20.09.2017 à 18h00	20.09.2017	21.09.2017
Horaire / Zeitplan	chaque lundi / jeden Montag 18h00 - 19h00	chaque lundi / jeden Montag 19h00 - 20h00	chaque lundi / jeden Montag 20h00 - 21h00	chaque mercredi / jeden Mittwoch 18h00 - 19h00	chaque mercredi / jeden Mittwoch 19h00 - 20h00	chaque jeudi / jeden Donnerstag 20h00 - 21h00
Tarif/an Tarif/jahr	€75	€75	GRATUIT GRATIS	€75	€75	€75
Lieu / Ort	Hall Omnisport Schouweiler					
Chargée de cours Kursleiterin	Wilma Jungels	Daniela Zwank		Wilma Jungels		Alex Brandenburger
Inscription / Anmeldung	Lors de la 1 ^e séance et durant toute la saison La signature de la fiche d'inscription implique le paiement de la cotisation. La participation aux cours se fait aux propres risques des participants. Das Unterschreiben des Anmeldeformulars erfordert die Zahlung der Einschreibgebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.					



D^G**I**^E**P**^M**P**^E**E**^N**C**^H