

2018/4



DIPPECH



C O U R S

2 0 1 8 / 2 0 1 9

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

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 Gesäßmuskeln-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 16 ans / ab 16 Jahren
Description / Beschreibung	Respiration contrôlée et profonde! Renforcement tout en douceur 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.	Cours cardio dont le but est d'améliorer la condition physique et à brûler des calories sous forme de pas de base aérobic simples et de différents exercices cardio au rythme de la musique, ainsi qu'un renforcement exclusivement fessiers - abdos - cuisses.	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.	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 d'étirements, ainsi que l'entretien du plancher pelvien sera incorporé dans le cours.	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.	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.
Début / Anfang	24.09.2018	24.09.2018	17.09.2018	26.09.2018	26.09.2018	20.09.2018
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 691 501 314	Daniela Zwank		Wilma Jungels 691 501 314		Alex Brandenburger
Inscription / Anmeldung	Lors de la 1 ^{er} 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.					

COURS LUXEMBOURGEOIS



A partir de fin septembre 2018, 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 2018 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 2018, 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 2018, 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 LUXEMBOURGEOIS						
Cours / Kurs / Course / Curso	LA-LB-110	LA-LB-130	LA-LB-115	LA-LB-137	LA-LB-219	LA-LB-218
Niveau Stufe Level Nível	Débutant / Anfänger / Beginner / Iniciado A1.1	Intermédiaire / Zwischenstufe / Intermediate / Intermediário A1.2	Avancé / Fortgeschrittener / Advanced / Avançado A2.1	Avancé / Fortgeschrittener / Advanced / Avançado A2.2	Avancé / Fortgeschrittener / Advanced / Avançado A2.1	Débutant / Anfänger / Beginner / Iniciado A1.1
Durée des cours Dauer der Kurse Date Datas	17.09.2018 - 10.12.2018 (46h)	21.01.2019 - 06.05.2019 (46h)	18.09.2018 - 11.12.2018 (46h)	22.01.2019 - 30.04.2019 (46h)	18.09.2018 - 21.05.2019 (60h)	20.09.2018 - 23.05.2019 (60h)
Horaire Zeitplan Time Horários	Lundi et mercredi / Montags und Mittwochs / Mondays and Wednesdays / Segunda-feira a quarta-feira 9h00 - 11h00		Mardi et jeudi / Dienstags und Donnerstags / Tuesdays and Thursdays / Terça-feira a quintas-feiras 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.)	€130 paiement en avance	€130 paiement en avance
Organisateur / Inscription Organisator / Anmeldung Organiser / Registration Organizador / Inscrição	Moien - eng Bréck fir eis Sprooch asbl www.moienasbl.lu / moienasbl@pt.lu / 621 677 257				Commune de Dippach Claude Hastert 27 95 25 222 / hastert@dippach.lu jusqu'au 07.09.2018	
# 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					

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

uniquement pour les cours LA-LB-218 et LA-LB-219

Cours	<input type="checkbox"/> LA-LB-219 <input type="checkbox"/> LA-LB-218		<hr style="width: 100%;"/> Date Datum <hr style="width: 100%;"/> Signature Unterschrift
Nom et prénom			
Adresse			
Nom du conjoint			
Pays et lieu de naissance			
Nationalité	Sexe		Réservé à l'administration
Matricule			
Profession			
E-Mail			
Téléphone			

Retourner à: Administration Communale de Dippach, 11, rue de l'Eglise, L-4994 Schouweiler



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