

GEMEENG
DIPPECH

MOIEN



COURS

22/23

SOMMAIRE

Préface	4
Complexe sportif	5
Sophrologie caycéienne®	7
Qi Gong & Tai Chi Chuan	8
Gymnastique du dos	9
Fatburner	10
Sport pour tous	11
Gym entretien/préventif	12
Fitball-Workout	13
Zumba® Fitness	14
Strong Nation™	15
Stretch-Fit	16
Line Dance	17
Yoga pour enfants	18
Cours aquatiques	21
Cours de langue luxembourgeoise	31

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	4
Sportkomplex	5
Sophrologie caycéienne®	7
Qi Gong & Tai Chi Chuan	8
Rückengymnastik	9
Fatburner	10
Sport für jeden	11
Vorbeugende Gymnastik	12
Fitball-Workout	13
Zumba® Fitness	14
Strong Nation™	15
Stretch-Fit	16
Line Dance	17
Kinder-Yoga	18
Schwimmkurse	21
Luxemburgische Sprachkurse	31

CERTIFICATIONS ENVIRONNEMENTALES

Pacte Climat



IMPRESSUM

La brochure « Cours » est distribuée gratuitement à tous les ménages de la commune de Dippach.

Les articles publiés dans le présent bulletin concernant des organismes ou entités tierces n'engagent que la responsabilité de ces organes quant à la forme et au contenu. La responsabilité de la commune n'est pas engagée.

Editeur responsable: Collège échevinal

Conception & réalisation: Claude Hastert

© Administration Communale de Dippach. Tous droits réservés.

Impression: Imprimerie Heintz

Imprimé sur papier écologique



PRÉFACE

Chères concitoyennes, chers concitoyens,
C'est avec un immense plaisir que nous vous présentons cette nouvelle édition des cours pour la saison 2022/2023.

Après deux années marquées par les restrictions liées à la pandémie d'un côté et l'inaccessibilité du hall sportif de l'autre côté, il n'a pas été évident d'assurer la continuité des cours. Dans ce contexte nous souhaitons remercier les chargées de cours, leurs participants ainsi que le personnel communal pour leur flexibilité et leur engagement dans ces conditions difficiles.

L'autre bonne nouvelle, après le retour à la normalité, est la fin des travaux de rénovation du hall sportif de Schouweiler.

Outre une profonde modernisation de sa structure, le hall sportif dispose à présent d'une toute nouvelle buvette, d'une salle de fitness équipée avec vue sur le hall principal et de bien plus encore. Vous pourrez venir découvrir le nouveau hall sportif lors de la cérémonie d'inauguration qui aura lieu le 24 septembre prochain et au cours de laquelle vous aurez l'occasion d'assister à la présentation de tous les clubs de sports locaux ainsi que des cours sportifs proposés par la commune de Dippach. Un flyer vous parviendra bientôt avec plus de détails.

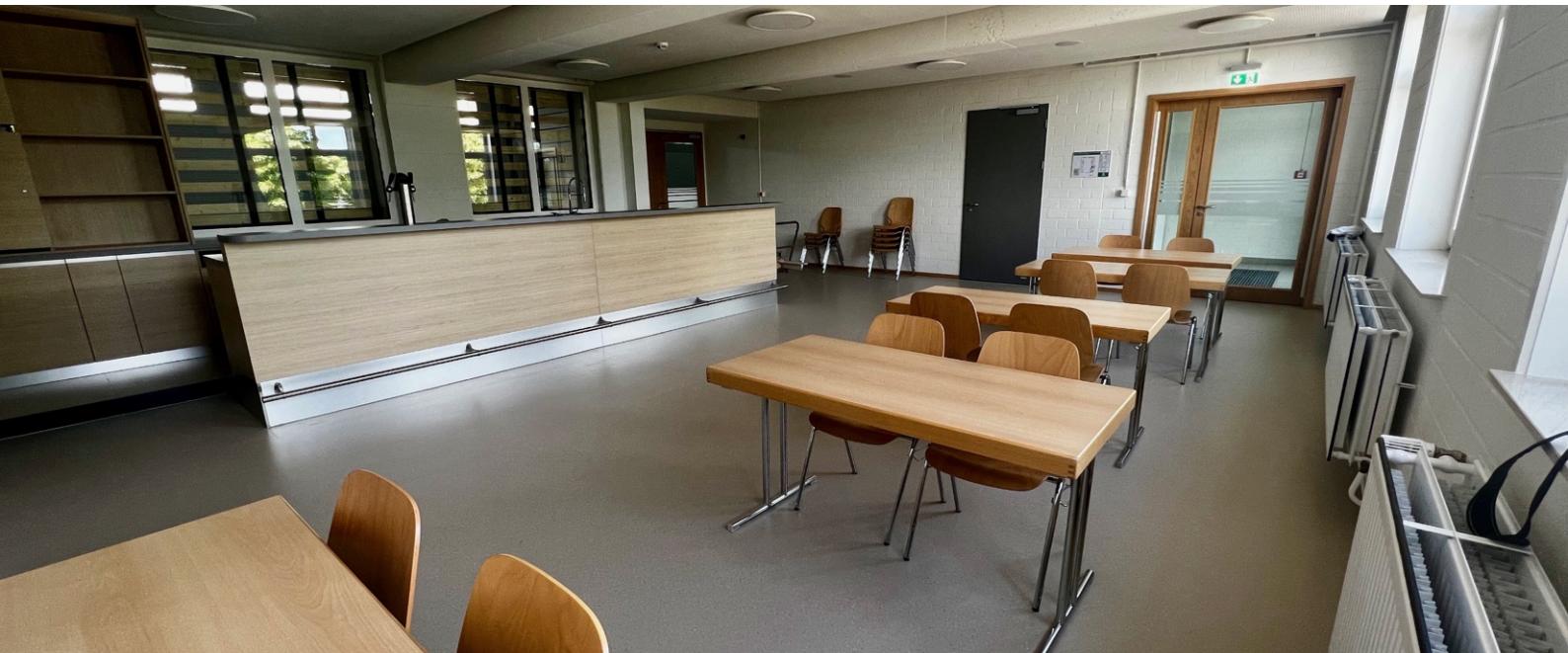
VORWORT

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,
Es ist uns eine große Freude, Ihnen diese neue Broschüre für die Saison 2022/2023 vorzustellen.

Nach zwei Jahren, die von den pandemiebedingten Einschränkungen auf der einen Seite und der Unzugänglichkeit der Sporthalle auf der anderen Seite geprägt waren, war es nicht selbstverständlich, die Kontinuität der Kurse zu gewährleisten. In diesem Zusammenhang möchten wir den Kursleiterinnen, ihren Teilnehmerinnen und Teilnehmern sowie dem Gemeindepersonal für ihre Flexibilität und ihr Einsetzen in diesen schwierigen Bedingungen danken.

Die andere gute Nachricht nach der Rückkehr zur Normalität ist der Abschluss der Erneuerungsarbeiten an der Sporthalle in Schouweiler.

Neben einer tiefgreifenden Modernisierung ihrer Struktur verfügt die Sporthalle nun über einen brandneuen Getränkestand, einen voll ausgestatteten Fitnessraum mit Blick auf die Haupthalle und vieles mehr. Sie können die neue Sporthalle bei der Einweihungsfeier am 24. September besichtigen, bei der alle örtlichen Sportvereine und die von der Gemeinde Dippach angebotenen Sportkurse vorgestellt werden. Ein Flyer mit weiteren Details wird Ihnen in Kürze zugeschickt.



PRÉFACE

VORWORT



Nous vous souhaitons bonne lecture et beaucoup de plaisir dans l'activité dans laquelle vous vous lancez..

Le collège échevinal de la commune de Dippach

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und viel Freude an der Aktivität, an der Sie sich beteiligen.

Der Schöffenrat der Gemeinde Dippach



Manon Bei-Roller
Bourgmestre



Max Hahn
Echevin



Philippe Meyers
Echevin

Feel Good





SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE®

La Sophrologie Caycéienne® est un entraînement personnel basé sur des techniques de relaxation et d'activation du corps et de l'esprit pour développer sérénité et mieux-être au quotidien. Les exercices, dirigés en groupe, se déroulent en position assise, d'autres debout dans un environnement agréable.

HORAIRE Les mardis de 19:15 à 20:15 à partir du **20/09/2022** jusqu'à mi-juillet (sauf vacances scolaires et jours fériés).

LIEU Précoce - Salle de musique étage -1

CHARGEÉ DE COURS Ofélia Fonseca

PRIX €75

INSCRIPTION

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.

SOPHROLOGIE CAYCÉDIENNE®

Sophrologie Caycéienne® ist ein persönliches Training, das auf Entspannungstechniken und der Aktivierung von Körper und Geist basiert, um täglich Gelassenheit und Wohlbefinden zu entwickeln. Die Übungen, die in Gruppen durchgeführt werden, finden in einer angenehmen Umgebung in sitzender oder stehender Position statt.

ZEITPLAN Dienstags von 19:15 bis 20:15 ab dem **20/09/2022** bis Mitte Juli (ausser in den Schulferien und an Feiertagen).

ORT Précoce - Musiksaal Untergeschoss

KURSLEITERIN Ofélia Fonseca

PREIS €75

ANMELDUNG

Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. Das Unterschreiben des Anmeldeformulars erfordert die Zahlung der Einschreibegebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



QI GONG & TAI CHI CHUAN

PRATIQUES ÉNERGÉTIQUES

Les pratiques énergétiques de tradition chinoise ouvrent une voie vers l'épanouissement de l'être dans sa globalité, vers l'unité du corps et de l'esprit. Sur la base d'une bonne circulation du Qi, les outils de cette culture du vivant aident à construire la fondation et la vitalité du corps énergétique, tout en établissant une relation équilibrée et harmonieuse avec son entourage. L'ambition ultime: un état dynamique, positif et harmonieux, personnel et collectif.

HORAIRE Les samedis de 10:30 à 11:45 à partir du **24/09/2022** jusqu'à mi-juillet (sauf vacances scolaires et jours fériés).

LIEU Hall Omnisport Schouweiler

CHARGEÉ DE COURS Muriel Chadelon

PRIX €75

INSCRIPTION 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.

QI GONG & TAI CHI CHUAN

ENERGIEPRAKTIKEN

Die Energiepraktiken der chinesischen Tradition eröffnen einen Weg zur Erfüllung des Seins als Ganzes, zur Einheit von Körper und Geist. Basierend auf einer guten Qi-Zirkulation helfen die Werkzeuge dieser lebendigen Kultur, das Fundament und die Vitalität des Energiekörpers aufzubauen und gleichzeitig eine ausgewogene und harmonische Beziehung zu seiner Umgebung herzustellen. Das ultimative Ziel: ein dynamischer, positiver und harmonischer Zustand, persönlich und kollektiv.

ZEITPLAN Samstags von 10:30 bis 11:45 ab dem **24/09/2022** bis Mitte Juli (ausser in den Schulferien und an Feiertagen).

ORT Omnisporthalle Schouweiler

KURSLEITERIN Muriel Chadelon

PREIS €75

ANMELDUNG Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. Das Unterschreiben des Anmeldeformulars erfordert die Zahlung der Einschreibegebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



2 x GYMNASTIQUE DU DOS

Respiration contrôlée et profonde! Renforcement tout en douceur des muscles du dos et des abdos, bon maintien de posture permettant une correction des déséquilibres musculaires et alignement de la colonne vertébrale sur musique adaptée.

HORAIRE / LIEU - COURS 1 Les lundis de 13:30 à 14:30 à partir du **19/09/2022** jusqu'à mi-juillet (sauf vacances scolaires et jours fériés) au Home St. Joseph à Schouweiler.

HORAIRE / LIEU - COURS 2 Les lundis de 18:00 à 19:00 à partir du **19/09/2022** jusqu'à mi-juillet (sauf vacances scolaires et jours fériés) dans le hall omnisport à Schouweiler.

CHARGEÉE DE COURS Wilma Jungels (691 501 314)

PRIX €75

INSCRIPTION Lors de la 1^e séance et durant toute la saison. **Prière de contacter la chargée de cours en cas de nouvelle inscription.** La signature de la fiche d'inscription implique le paiement de la cotisation. La participation aux cours se fait aux propres risques des participants.

2 x RÜCKENGYMNASTIK

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.

ZEITPLAN / ORT - KURS 1 Montags von 13:30 bis 14:30 ab dem **19/09/2022** bis Mitte Juli (ausser in den Schulferien und an Feiertagen) im Home St. Joseph in Schouweiler.

ZEITPLAN / ORT - KURS 2 Montags von 18:00 bis 19:00 ab dem **19/09/2022** bis Mitte Juli (ausser in den Schulferien und an Feiertagen) in der Omnisporthalle in Schouweiler.

KURSLEITERIN Wilma Jungels (691 501 314)

PREIS €75

ANMELDUNG Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. **Bei Neuanmeldung bitte die Kursleiterin kontaktieren.** Das Unterschreiben des Anmeldeformulars erfordert die Zahlung der Einschreibegebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



FATBURNER

FESSIERS-ABDOS-CUISES

Cours cardio dont le but est d'améliorer la condition physique et de 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.

HORAIRE Les lundis de 19:00 à 20:00 à partir du **19/09/2022** jusqu'à mi-juillet (sauf vacances scolaires et jours fériés).

LIEU Hall Omnisport Schouweiler

CHARGEÉE DE COURS Wilma Jungels (691 501 314)

PRIX €75

INSCRIPTION

Lors de la 1^e séance et durant toute la saison. **Prière de contacter la chargée de cours en cas d'une nouvelle inscription.** La signature de la fiche d'inscription implique le paiement de la cotisation. La participation aux cours se fait aux propres risques des participants.

FATBURNER

GESÄSSMUSKEL-BAUCH-SCHENKEL

Herz-Kreislauf-Training 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 der Schenkeln.

ZEITPLAN Montags von 19:00 bis 20:00 ab dem **19/09/2022** bis Mitte Juli (ausser in den Schulferien und an Feiertagen).

ORT Omnisporthalle Schouweiler

KURSLEITERIN Wilma Jungels (691 501 314)

PREIS €75

ANMELDUNG

Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. **Bei Neuanmeldung bitte die Kursleiterin kontaktieren.** Das Unterschreiben des Anmeldeformulars erfordert die Zahlung der Einschreibebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



SPORT POUR TOUS

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.

HORAIRE Les mardis de 19:00 à 20:00 à partir du **20/09/2022** jusqu'à mi-juillet (sauf vacances scolaires et jours fériés).

LIEU Hall Omnisport Schouweiler

CHARGEÉ DE COURS Danijela Jesic

PRIX Gratuit

INSCRIPTION

Lors de la 1^e séance et durant toute la saison. La participation aux cours se fait aux propres risques des participants.

SPORT FÜR JEDEN

Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit und Ausdauer durch Muskeltraining schwächer und mittlerer kardiovaskulärer Intensität sowie Dehnungs- und Gelenkigkeitsübungen zu Musik. Die Spannkraft des ganzen Körpers wird trainiert.

ZEITPLAN Dienstags von 19:00 bis 20:00 ab dem **22/09/2022** bis Mitte Juli (ausser in den Schulferien und an Feiertagen).

ORT Omnisporthalle Schouweiler

KURSLEITERIN Danijela Jesic

PREIS Gratis

ANMELDUNG

Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



GYM ENTRETIEN/PRÉVENTIF

À PARTIR DE 45 ANS / RÉSERVÉ AUX FEMMES

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 d'exercices d'étirements, ainsi que l'entretien du plancher pelvien sera incorporé dans le cours.

HORAIRE Les mercredis de 18:00 à 19:00 à partir du **21/09/2022** jusqu'à mi-juillet (sauf vacances scolaires et jours fériés).

LIEU Hall Omnisport Schouweiler

CHARGEÉE DE COURS Wilma Jungels (691 501 314)

PRIX €75

INSCRIPTION Lors de la 1^e séance et durant toute la saison. **Prière de contacter la chargée de cours en cas d'une nouvelle inscription.** La signature de la fiche d'inscription implique le paiement de la cotisation. La participation aux cours se fait aux propres risques des participants.

VORBEUGENDE GYMNASTIK

AB 45 JAHREN / RESERVIERT FÜR FRAUEN

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 Dehnungsübungen, sowie Beckenbodengymnastik.

ZEITPLAN Mittwochs von 18:00 bis 19:00 ab dem **21/09/2022** bis Mitte Juli (ausser in den Schulferien und an Feiertagen).

ORT Omnisporthalle Schouweiler

KURSLEITERIN Wilma Jungels (691 501 314)

PREIS €75

ANMELDUNG Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. **Bei Neuanmeldung bitte die Kursleiterin kontaktieren.** Das Unterschreiben des Anmeldeformulars erfordert die Zahlung der Einschreibegebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



FITBALL-WORKOUT

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.

HORAIRE Les mercredis de 19:00 à 20:00 à partir du **21/09/2022** jusqu'à mi-juillet (sauf vacances scolaires et jours fériés).

LIEU Hall Omnisport Schouweiler

CHARGEÉE DE COURS Wilma Jungels (691 501 314)

PRIX €75

INSCRIPTION

Lors de la 1^e séance et durant toute la saison. **Prière de contacter la chargée de cours en cas d'une nouvelle inscription.** La signature de la fiche d'inscription implique le paiement de la cotisation. La participation aux cours se fait aux propres risques des participants.

FITBALL-WORKOUT

Kompletter Fitnesskurs mit Fitball, Pilatesball, elastischem Band und Gewichten mit denen die verschiedenen Muskelgruppen, Arme, Beine sowie der Rücken und die Bauchmuskulatur trainiert werden.

ZEITPLAN Mittwochs von 19:00 bis 20:00 ab dem **21/09/2022** bis Mitte Juli (ausser in den Schulferien und an Feiertagen).

ORT Omnisporthalle Schouweiler

KURSLEITERIN Wilma Jungels (691 501 314)

PREIS €75

ANMELDUNG

Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. **Bei Neuanmeldung bitte die Kursleiterin kontaktieren.** Das Unterschreiben des Anmeldeformulars erfordert die Zahlung der Einschreibegebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



ZUMBA® FITNESS

À PARTIR DE 16 ANS

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.

HORAIRE Les jeudis de 20:00 à 21:00 à partir du **29/09/2022** jusqu'à mi-juillet (sauf vacances scolaires et jours fériés).

LIEU Hall Omnisport Schouweiler

CHARGEES DE COURS Alex Brandenburger

PRIX €75

INSCRIPTION

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.

ZUMBA® FITNESS

AB 16 JAHREN

Zumba ist ein Fitnessprogramm welches Aerobic mit hauptsächlich latein-amerikanischen sowie internationalen Tänzen kombiniert und für jeden, unabhängig von seinem Niveau, zugänglich bleibt.

ZEITPLAN Donnerstags von 20:00 bis 21:00 ab dem **29/09/2022** bis Mitte Juli (ausser in den Schulferien und an Feiertagen).

ORT Omnisporthalle Schouweiler

KURSLEITERIN Alex Brandenburger

PREIS €75

ANMELDUNG

Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. Das Unterschreiben des Anmelde-formulars erfordert die Zahlung der Einschreibegebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



STRONG NATION™

À PARTIR DE 16 ANS

Strong Nation™ est un entraînement révolutionnaire haute intensité pour tout le corps durant lequel chaque mouvement de cardio et musculation est parfaitement synchro avec une musique originale.

HORAIRE Les lundis de 20:00 à 21:00 à partir du **19/09/2022** jusqu'à mi-juillet (sauf vacances scolaires et jours fériés).

LIEU Hall Omnisport Schouweiler

CHARGEÉE DE COURS Valentina Alessandri

PRIX €75

INSCRIPTION 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.

CONDITION Apporter son propre tapis pour les exercices au sol, une serviette de bain ainsi qu'une bouteille d'eau.

STRONG NATION™

AB 16 JAHREN

Strong Nation™ ist ein revolutionäres hochintensives Ganzkörpertraining, bei dem jede Cardio- und Krafttrainingsbewegung perfekt auf die Musik synchronisiert ist.

ZEITPLAN Montags von 20:00 bis 21:00 ab dem **19/09/2022** bis Mitte Juli (ausser in den Schulferien und an Feiertagen).

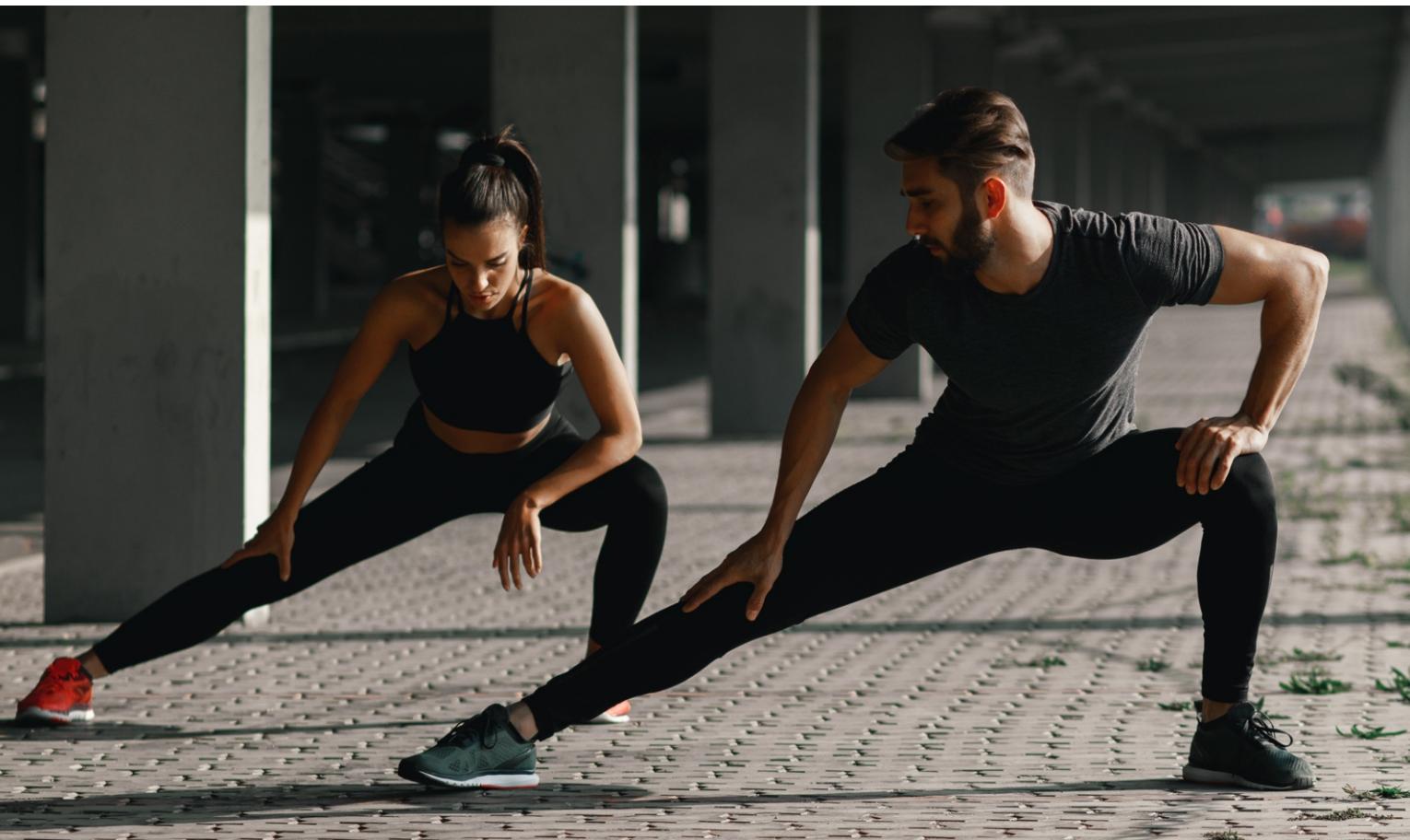
ORT Omnisporthalle Schouweiler

KURSLEITERIN Valentina Alessandri

PREIS €75

ANMELDUNG Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. Das Unterschreiben des Anmeldeformulars erfordert die Zahlung der Einschreibebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.

BEDINGUNG Bringen Sie Ihre eigene Matte für die Bodenübungen, ein Handtuch und eine Flasche Wasser mit.



STRETCH-FIT

L'objectif de ce cours est de détendre les tissus musculaires, de restaurer l'élasticité des muscles et ainsi d'améliorer la souplesse et la posture.

HORAIRE

Les mardis de 09:30 à 10:30 à partir du **20/09/2022** jusqu'à mi-juillet (sauf lors des vacances scolaires et jours fériés).

LIEU Home St. Joseph

CHARGEÉ DE COURS Wilma Jungels

PRIX €75

INSCRIPTION

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.

STRETCH-FIT

Das Ziel dieses Kurses ist es, Muskelgewebe zu entspannen, die Muskelelastizität wiederherzustellen und damit Flexibilität und Haltung zu verbessern.

ZEITPLAN

Dienstags von 09:30 bis 10:30 ab dem **20/09/2022** bis Mitte Juli (ausser in den Schulferien und an Feiertagen).

ORT Home St. Joseph

KURSLEITERIN Wilma Jungels

PREIS €75

ANMELDUNG

Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. Das Unterschreiben des Anmeldeformulars erfordert die Zahlung der Einschreibegebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



DANCES DU MONDE ENTIER

À PARTIR DE 50 ANS

Le cours propose une panoplie de danses des plus diverses comprenant entre autres rythmes sudaméricains, valses viennoises, danses folkloriques etc. Danse favorise la convivialité, contribue à la joie de vivre et constitue en même temps un exercice idéal pour le corps et la mémoire.

HORAIRE Les mercredis de 14:30 à 16:00 à partir du **21/09/2022** jusqu'à mi-juillet (sauf vacances scolaires et jours fériés).

LIEU Centre Culturel Dippach

CHARGEÉE DE COURS Monique Kieffer-Simon

PRIX €75

INSCRIPTION 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.

TÄNZE AUS ALLER WELT

AB 50 JAHREN

Tänze aus aller Welt (von südamerikanischen Rhythmen, über Walzer, bis zu griechischen und israelischen Volkstänzen) bringen den Kreislauf in Schwung, Spannungen werden gelöst und die grauen Zellen werden angeregt. Tanzen ist ein Ausdruck von Freude und verbessert die Lebensqualität. Es ist eine Herausforderung für Körper und Geist und somit auch ein ideales Gedächtnistraining.

ZEITPLAN Mittwochs von 14:30 bis 16:00 ab dem **21/09/2022** bis Mitte Juli (ausser in den Schulferien und an Feiertagen).

ORT Kulturzentrum Dippach

KURSLEITERIN Monique Kieffer-Simon

PREIS €75

ANMELDUNG Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. Das Unterschreiben des Anmeldeformulars erfordert die Zahlung der Einschreibebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.



YOGA POUR ENFANTS

9 - 12 ANS

Le yoga est une façon amusante de faire de l'exercice mais il a été également prouvé que sa pratique améliore la concentration, l'empathie, l'interconnectivité, la pleine conscience, la confiance en soi et l'image corporelle des enfants.

HORAIRE Les mardis de 14:00 à 15:00 à partir du **20/09/2022** jusqu'à mi-juillet (sauf vacances scolaires et jours fériés).

LIEU Ecole fondamentale - Préau

CHARGE DE COURS Lisa Van Laarhoven

PRIX €75

NOMBRE DE PARTICIPANTS 10 enfants

INSCRIPTION 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.

CONDITION Emmener son propre tapis yoga!

KINDER-YOGA

9 - 12 JAHRE

Yoga ist eine amüsante Form Übungen zu machen und es ist belegt, daß die Ausübung die Konzentration, die Empathie, die Interkonnektivität, die Achtsamkeit, das Selbstvertrauen und das Körperbild des Kindes verbessert.

ZEITPLAN Dienstags von 14:00 bis 15:00 ab dem **20/09/2022** bis Mitte Juli (ausser in den Schulferien und an Feiertagen).

ORT Grundschule - Innenhof

KURSLEITERIN Lisa Van Laarhoven

PREIS €75

ANZAHL DER TEILNEHMNER 10 Kinder

ANMELDUNG Während der 1. Einheit und über die ganze Saison. Das Unterschreiben des Anmeldeformulars erfordert die Zahlung der Einschreibegebühr. Die Teilnahme an den Kursen erfolgt auf eigenes Risiko.

BEDINGUNG Eigene Yogamatte mitbringen!



7 / 4 / 23





PIMODI MONDERCANGE COURS AQUATIQUES

Nos cours de gymnastique aquatique et de natation vont reprendre début octobre.

Sur les pages suivantes vous trouverez toutes les informations importantes concernant le programme des cours ainsi que la procédure d'inscription. Pour tout renseignement supplémentaire, nos maîtres-nageurs seront à votre disposition lors du début des cours.

Nous vous souhaitons une activité sportive agréable dans notre piscine avec une température ambiante de 32 degrés, une température de l'eau de 30 degrés et avec notre équipe compétente.

Prenez soins de vous et de vos proches!

INSCRIPTIONS

1. Seul le virement vaut inscription
2. Le virement doit indiquer les données suivantes:
 - a) Le nom et prénom du participant
 - b) Le numéro du ou des cours choisi(s)
3. La preuve de paiement est à présenter lors du 1^{er} cours
4. Les frais d'inscription ne sont ni remboursables ni fractionnables
5. Pas de cours pendant les vacances scolaires

PIMODI MONNERICH SCHWIMMKURSE

Unsere Wassergymnastik- und Schwimmkurse werden anfangs Oktober wieder beginnen.

Auf den nachfolgenden Seiten finden sie alle wichtigen Informationen zu den Programmen und zur Einschreibeprozedur. Bei Kursusbeginn stehen unsere Kursusleiter gerne für alle weiteren Fragen zur Verfügung.

Bei einer Wassertemperatur von 30 Grad sowie einer Raumtemperatur von 32 Grad und unter der fachkundigen Betreuung unseres Kursus-teams, wünschen wir ihnen für das kommende Jahr eine angenehme sportliche Betätigung in unserem schönen Schwimmbad.

Passt auf euch auf und bleibt gesund!

ANMELDUNGEN

1. Die Einschreibung erfolgt per Überweisung.
2. Bei der Überweisung muss folgendes angegeben werden:
 - a) Name und Vorname des Teilnehmers
 - b) Nummer des oder (der) gewünschten Kurse(s)
3. Der Zahlungsnachweis ist beim 1. Kurs vorzulegen
4. Die Anmeldegebühr wird nicht zurückerstattet und kann nicht aufgeteilt werden
5. Während der Schulferien finden keine Kurse statt

Nos comptes bancaires/Unsere Bankkonten:

BILL LU55 0029 1729 7069 8300
BCEE LU58 0019 1755 3838 4000



NATATION ACCOMPAGNÉE POUR ADULTES

PÉRIODES

N1: 03/10/22 - 16/11/22
 N2: 21/11/22 - 21/12/22
 N3: 09/01/23 - 08/02/23
 N4: 20/02/23 - 29/03/23
 N5: 17/04/23 - 24/05/23
 N6: 05/06/23 - 12/07/23

HORAIRE

Les lundis et mercredis de 17:00 à 18:00 (sauf vacances scolaires et jours fériés).

LIEU

PIMODI Mondercange

PRIX

€60/période

INSCRIPTION

Veuillez consulter la remarque à la page 21.

BEGLEITETES SCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE

ZEITRÄUME

N1: 03/10/22 - 16/11/22
 N2: 21/11/22 - 21/12/22
 N3: 09/01/23 - 08/02/23
 N4: 20/02/23 - 29/03/23
 N5: 17/04/23 - 24/05/23
 N6: 05/06/23 - 12/07/23

ZEITPLAN

Montags und Mittwochs von 17:00 bis 18:00 (ausser in den Schulferien und an Feiertagen).

ORT

PIMODI Mondercange

PREIS

€60/Zeitraum

ANMELDUNG

Bitte beachten Sie die Bemerkung auf Seite 21.



AQUAGYM POUR TOUS

PÉRIODES

L1: 03/10/22 - 21/12/22
 L2: 09/01/23 - 29/03/23
 L3: 17/04/23 - 10/07/23
 L4: 05/10/22 - 21/12/22
 L5: 11/01/23 - 29/03/23
 L6: 19/04/23 - 12/07/23

HORAIRE

Les lundis (L1, L2, L3) de 18:45 à 19:30 resp. les mercredis (L4, L5, L6) de 18:15 à 19:00 (sauf vacances scolaires et jours fériés).

LIEU

PIMODI Mondercange

PRIX

€50/période

INSCRIPTION

Veuillez consulter la remarque à la page 21.

AQUAGYMNASTIK FÜR JEDEN

ZEITRÄUME

L1: 03/10/22 - 21/12/22
 L2: 09/01/23 - 29/03/23
 L3: 17/04/23 - 10/07/23
 L4: 05/10/22 - 21/12/22
 L5: 11/01/23 - 29/03/23
 L6: 19/04/23 - 12/07/23

ZEITPLAN

Montags von 18:45 bis 19:30 beziehungsweise Mittwochs von 18:15 bis 19:00 (ausser in den Schulferien und an Feiertagen).

ORT

PIMODI Mondercange

PREIS

€50/Zeitraum

ANMELDUNG

Bitte beachten Sie die Bemerkung auf Seite 21.



HYDROPOWER

Cours destinés aux personnes avec un niveau sportif plus élevé dans l'exercice de la gymnastique aquatique.

PÉRIODES

H1: 05/10/22 - 21/12/22
H2: 11/01/23 - 29/03/23
H3: 19/04/23 - 12/07/23

HORAIRE

Les mercredis de 19:45 à 20:30 (sauf vacances scolaires et jours fériés).

LIEU

PIMODI Mondercange

PRIX

€50/période

NOMBRE DE PARTICIPANTS

max. 25 personnes

INSCRIPTION

Veuillez consulter la remarque à la page 21.

HYDROPOWER

Dieser Kursus richtet sich an Personen, welche Aqua-Gymnastik bereits auf einem sportlich höheren Niveau ausüben.

ZEITRÄUME

H1: 05/10/22 - 21/12/22
H2: 11/01/23 - 29/03/23
H3: 19/04/23 - 12/07/23

ZEITPLAN

Mittwochs von 19:45 bis 20:30 (ausser in den Schulferien und an Feiertagen).

ORT

PIMODI Mondercange

PREIS

€50/Zeitraum

ANZAHL DER TEILNEHMNER

max. 25 Personen

ANMELDUNG

Bitte beachten Sie die Bemerkung auf Seite 21.



GYMNASTIQUE DOUCE POUR SENIORS

Ces cours maintiennent la mobilité et la souplesse des articulations et de la musculature tout en tenant compte de la capacité sportive des participants.

PÉRIODES

S1: 04/10/22 - 20/12/22

S2: 10/01/23 - 28/03/23

S3: 18/04/23 - 11/07/23

HORAIRE

Les mardis de 14:45 à 15:30 (sauf vacances scolaires et jours fériés).

LIEU

PIMODI Mondercange

PRIX

€50/période

INSCRIPTION

Veuillez consulter la remarque à la page 21.

SANFTE AQUA-GYMNASTIK FÜR SENIOREN

Diese Kurse fördern die Beweglichkeit der Muskel und der Gelenke unter Berücksichtigung der körperlichen Fähigkeiten der Teilnehmer.

ZEITRÄUME

S1: 04/10/22 - 20/12/22

S2: 10/01/23 - 28/03/23

S3: 18/04/23 - 11/07/23

ZEITPLAN

Dienstags von 14:45 bis 15:30 (ausser in den Schulferien und an Feiertagen).

ORT

PIMODI Mondercange

PREIS

€50/Zeitraum

ANMELDUNG

Bitte beachten Sie die Bemerkung auf Seite 21.



BÉBÉ-NAGEUR
3 MOIS - 3 ANS

PÉRIODES

Période 1

- B1: 06/10/22 - 22/12/22 (3 mois - 1an)
- B2: 06/10/22 - 22/12/22 (3 mois - 1an)
- B3: 06/10/22 - 22/12/22 (1 an - 2 ans)
- B4: 06/10/22 - 22/12/22 (2 ans - 3 ans)

Période 2

- B5: 12/01/23 - 30/03/23 (3 mois - 1an)
- B6: 12/01/23 - 30/03/23 (3 mois - 1an)
- B7: 12/01/23 - 30/03/23 (1 an - 2 ans)
- B8: 12/01/23 - 30/03/23 (2 ans - 3 ans)

Période 3

- B9: 20/04/23 - 13/07/23 (3 mois - 1an)
- B10: 20/04/23 - 13/07/23 (3 mois - 1an)
- B11: 20/04/23 - 13/07/23 (1 an - 2 ans)
- B12: 20/04/23 - 13/07/23 (2 ans - 3 ans)

HORAIRE

- B1/B5/B9 Jeudi de 16:10 à 16:40
- B2/B6/B10 Jeudi de 16:40 à 17:10
- B3/B7/B11 Jeudi de 17:30 à 18:00
- B4/B8/B12 Jeudi de 18:00 à 18:30
- Sauf vacances scolaires et jours fériés

PRIX €60/période (voir remarque p. 21)

BABY-SCHWIMMEN
3 MONATE - 3 JAHRE

ZEITRÄUME

Zeitraum 1

- B1: 06/10/22 - 22/12/22 (3 Monate - 1 Jahr)
- B2: 06/10/22 - 22/12/22 (3 Monate - 1 Jahr)
- B3: 06/10/22 - 22/12/22 (1 Jahr - 2 Jahre)
- B4: 06/10/22 - 22/12/22 (2 Jahre - 3 Jahre)

Zeitraum 2

- B5: 12/01/23 - 30/03/23 (3 Monate - 1 Jahr)
- B6: 12/01/23 - 30/03/23 (3 Monate - 1 Jahr)
- B7: 12/01/23 - 30/03/23 (1 Jahr - 2 Jahre)
- B8: 12/01/23 - 30/03/23 (2 Jahre - 3 Jahre)

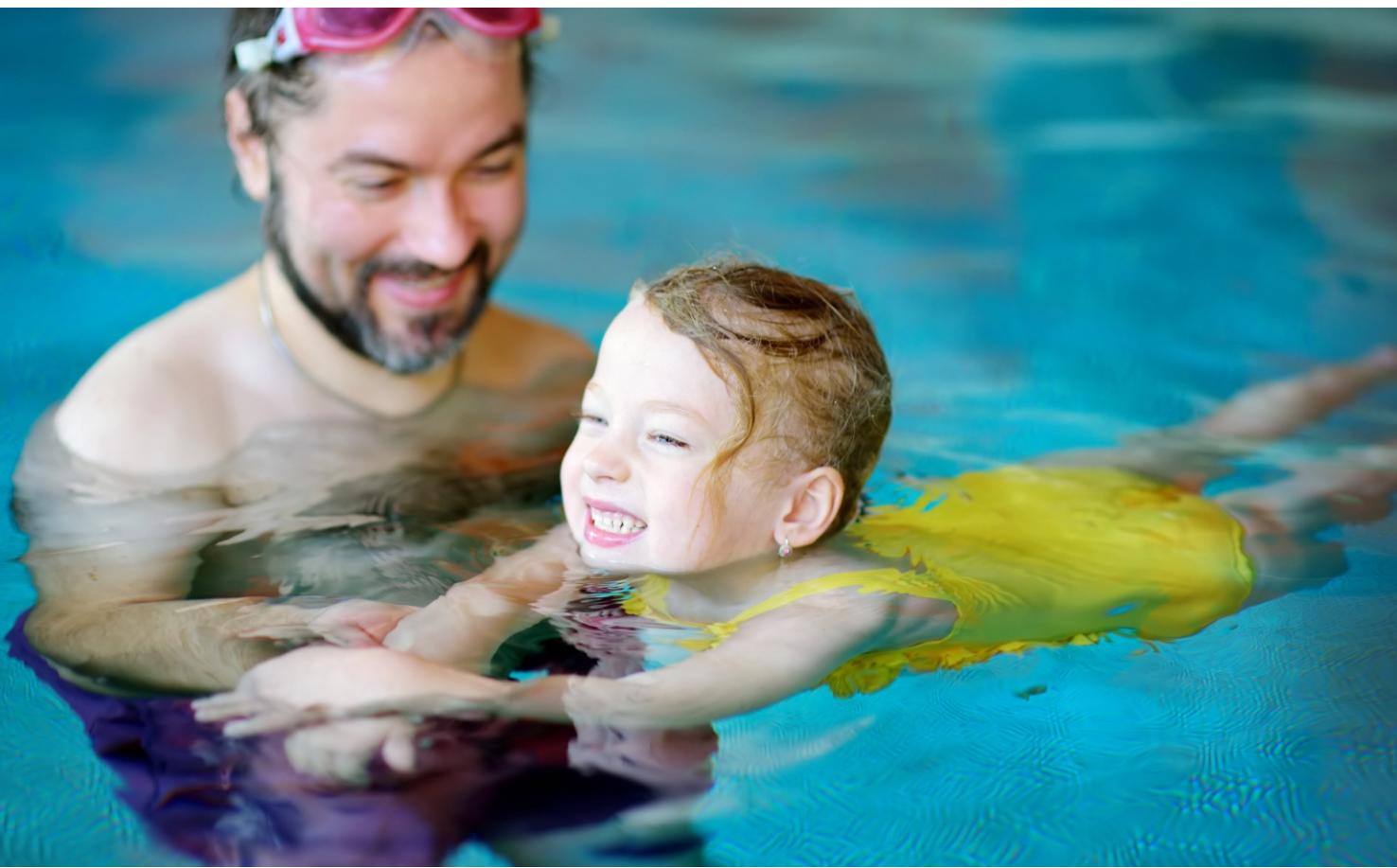
Zeitraum 3

- B9: 20/04/23 - 13/07/23 (3 Monate - 1 Jahr)
- B10: 20/04/23 - 13/07/23 (3 Monate - 1 Jahr)
- B11: 20/04/23 - 13/07/23 (1 Jahr - 2 Jahre)
- B12: 20/04/23 - 13/07/23 (2 Jahre - 3 Jahre)

ZEITPLAN

- B1/B5/B9 Donnerstags von 16:10 bis 16:40
- B2/B6/B10 Donnerstags von 16:40 bis 17:10
- B3/B7/B11 Donnerstags von 17:30 bis 18:00
- B4/B8/B12 Donnerstags von 18:00 bis 18:30
- Ausser in den Schulferien und an Feiertagen

PREIS €60/Zeitraum (siehe Bermerkung S. 21)



ENFANTS-NAGEUR
3 - 6 ANS

PÉRIODES

Période 1

E1: 07/10/22 - 23/12/22 (3 ans - 4 ans)
E2: 07/10/22 - 23/12/22 (4 ans - 6 ans)

Période 2

E3: 13/01/23 - 31/03/23 (3 ans - 4 ans)
E4: 13/01/23 - 31/03/23 (4 ans - 6 ans)

Période 3

E5: 21/04/23 - 14/07/23 (3 ans - 4 ans)
E6: 21/04/23 - 14/07/23 (4 ans - 6 ans)

HORAIRE

Vendredi de 16:15 à 16:45 (de 3 ans - 4 ans)
Vendredi de 16:55 à 17:25 (de 4 ans - 6 ans)
Sauf vacances scolaires et jours fériés

PRIX

€60/période

INSCRIPTION

Veuillez consulter la remarque à la page 21.

KINDER-SCHWIMMEN
3 - 6 JAHRE

ZEITRÄUME

Période 1

E1: 07/10/22 - 23/12/22 (3 Jahre - 4 Jahre)
E2: 07/10/22 - 23/12/22 (4 Jahre - 6 Jahre)

Période 2

E3: 13/01/23 - 31/03/23 (3 Jahre - 4 Jahre)
E4: 13/01/23 - 31/03/23 (4 Jahre - 6 Jahre)

Période 3

E5: 21/04/23 - 14/07/23 (3 Jahre - 4 Jahre)
E6: 21/04/23 - 14/07/23 (4 Jahre - 6 Jahre)

ZEITPLAN

Freitags von 16:15 bis 16:45 (3 Jahre - 4 Jahre)
Freitags von 16:55 bis 17:25 (4 Jahre - 6 Jahre)
Ausser in den Schulferien und an Feiertagen

PREIS

€60/Zeitraum

ANMELDUNG

Bitte beachten Sie die Bemerkung auf Seite 21.

**ENFANTS-NAGEUR**

6 - 10 ANS

PÉRIODES

CN1: 08/10/22 - 17/12/22

CN2: 14/01/23 - 25/03/23

CN3: 22/04/23 - 08/07/23

HORAIRE

Samedi de 11:00 à 11:45

Sauf vacances scolaires et jours fériés

PRIX

€75/période

INSCRIPTION

Veuillez consulter la remarque à la page 21. ***Une inscription préalable aux cours CN1, CN2 et CN3 est requise avant le paiement des frais d'inscription.***

KINDER-SCHWIMMEN

6 - 10 JAHRE

ZEITRÄUME

CN1: 08/10/22 - 17/12/22

CN2: 14/01/23 - 25/03/23

CN3: 22/04/23 - 08/07/23

ZEITPLAN

Samstags von 11:00 bis 11:45

Ausser in den Schulferien und an Feiertagen

PREIS

€75/Zeitraum

ANMELDUNG

Bitte beachten Sie die Bemerkung auf Seite 21. ***Eine Voranmeldung für die Kurse CN1, CN2 und CN3 ist vor Zahlung der Anmeldegebühren erforderlich.***





COURS DE LANGUE LUXEMBOURGEOISE

COURS LA-LB-366

NIVEAU Débutant A1.1

HORAIRE Les jeudis de 19:00 à 21:00 du 20/09/2022 au 23/05/2023 (60h), sauf vacances scolaires et jours fériés. **Veuillez respecter l'heure de début des cours!**

LIEU Centre d'Incendie et de Secours Dippach
2, op de Géieren
L-4970 Sprinkange

CHARGEÉ DE COURS Patty Calmes-Neuen

PRIX €130

INSCRIPTION jusqu'au 09/09/2022 à l'aide du formulaire ci-dessous ou via le site www.dippach.lu/coursLUX

LUXEMBURGISCHE SPRACHKURSE

KURS LA-LB-366

STUFE Anfänger A1.1

ZEITPLAN Donnerstags von 19:00 bis 21:00 vom 20/09/2022 bis zum 23/05/2023 (60h), ausser in den Schulferien und an Feiertagen. **Bitte beachten Sie die Anfangszeiten des Kurses!**

ORT Centre d'Incendie et de Secours Dippach
2, op de Géieren
L-4970 Sprinkange

KURSLEITERIN Patty Calmes-Neuen

PREIS €130

ANMELDUNG bis zum 09/09/2022 anhand des untenstehenden Formulars oder über die Internetseite www.dippach.lu/coursLUX

COURS LA-LB-367

NIVEAU Intermédiaire A2.1

HORAIRE Les mardis de 19:00 à 21:00 du 22/09/2022 au 25/05/2023 (60h), sauf vacances scolaires et jours fériés. **Veuillez respecter l'heure de début des cours!**

LIEU Centre d'Incendie et de Secours Dippach
2, op de Géieren
L-4970 Sprinkange

CHARGEÉ DE COURS Patty Calmes-Neuen

PRIX €130

INSCRIPTION jusqu'au 09/09/2022 à l'aide du formulaire à la page suivante ou via le site www.dippach.lu/coursLUX/

KURS LA-LB-367

STUFE Zwischenstufe A2.1

ZEITPLAN Dienstags von 19:00 bis 21:00 vom 22/09/2022 bis zum 25/05/2023 (60h), ausser in den Schulferien und an Feiertagen. **Bitte beachten Sie die Anfangszeiten des Kurses!**

ORT Centre d'Incendie et de Secours Dippach
2, op de Géieren
L-4970 Sprinkange

KURSLEITERIN Patty Calmes-Neuen

PREIS €130

ANMELDUNG bis zum 09/09/2022 anhand des Formulars auf der folgenden Seite oder über die Internetseite www.dippach.lu/coursLUX/

COURS LA-LB-384

NIVEAU Avancé A2.3

HORAIRE

Les mardis et jeudis de 09:00 à 11:00 du 20/09/2022 au 13/12/2022 (46h), sauf lors des vacances scolaires et jours fériés. **Veuillez respecter l'heure de début des cours!**

LIEU Online via Zoom

CHARGEÉ DE COURS Nadine Geisbusch

PRIX €138 (+ €10 frais administratifs)

INSCRIPTION via le site www.moienasbl.lu

Le programme complet des cours offerts par MOIEN asbl peut être consulté sur le site www.moienasbl.lu.

KURS LA-LB-384

STUFE Fortgeschritten A2.3

ZEITPLAN

Dienstags und Donnerstags von 09:00 bis 11:00 vom 20/09/2022 bis zum 13/12/2022 (46h), ausser in den Schulferien und an Feiertagen. **Bitte halten Sie die Anfangszeiten des Kurses ein!**

ORT Online via Zoom

KURSLEITERIN Nadine Geisbusch

PREIS €138 (+ €10 Verwaltungskosten)

ANMELDUNG über die Internetseite www.moienasbl.lu

Das vollständige Programm der Kurs von MOIEN asbl kann auf der Website www.moienasbl.lu eingesehen werden.

FORMULAIRE D'INSCRIPTION | EINSCHREIBEFORMULAR

uniquement pour les cours | nur für die Kurse LA-LB-366 & LA-LB-367

COURS KURS	<input type="checkbox"/> LA-LB-366 <input type="checkbox"/> LA-LB-367	Date Datum
CIVILITÉ, NOM, PRÉNOM ANREDE, NAME, VORNAME		
ADRESSE	Signature Unterschrift	
PAYS & LIEU DE NAISSANCE GEBURTSLAND & -ORT	<i>Par ma signature j'autorise la transmission de mes données personnelles au formateur des cours.</i>	
NATIONALITÉ NATIONALITÄT		
MATRICULE NATIONAL NATIONALE KENNNUMMER	INSCRIPTION EN LIGNE	
COURRIEL E-MAIL	<i>Vous pouvez aussi vous inscrire pour les cours LA-LB-366 et LA-LB-367 via le site internet de la commune de Dippach: www.dippach.lu/coursLUX</i>	
TÉLÉPHONE TELEFON		

DIGITAL DIPPECH

Dans le cadre de la digitalisation de certains de nos services, nous vous présentons la **DippApp**, la nouvelle application de la commune de Dippach.

News

Suivez toute l'actualité de votre commune

Agenda

Soyez au courant des événements qui ont lieu près de chez vous

Bus

Consultez les horaires de bus en temps réel

Déchets

Le calendrier des déchets en un coup d'oeil avec rappel de sortir la poubelle

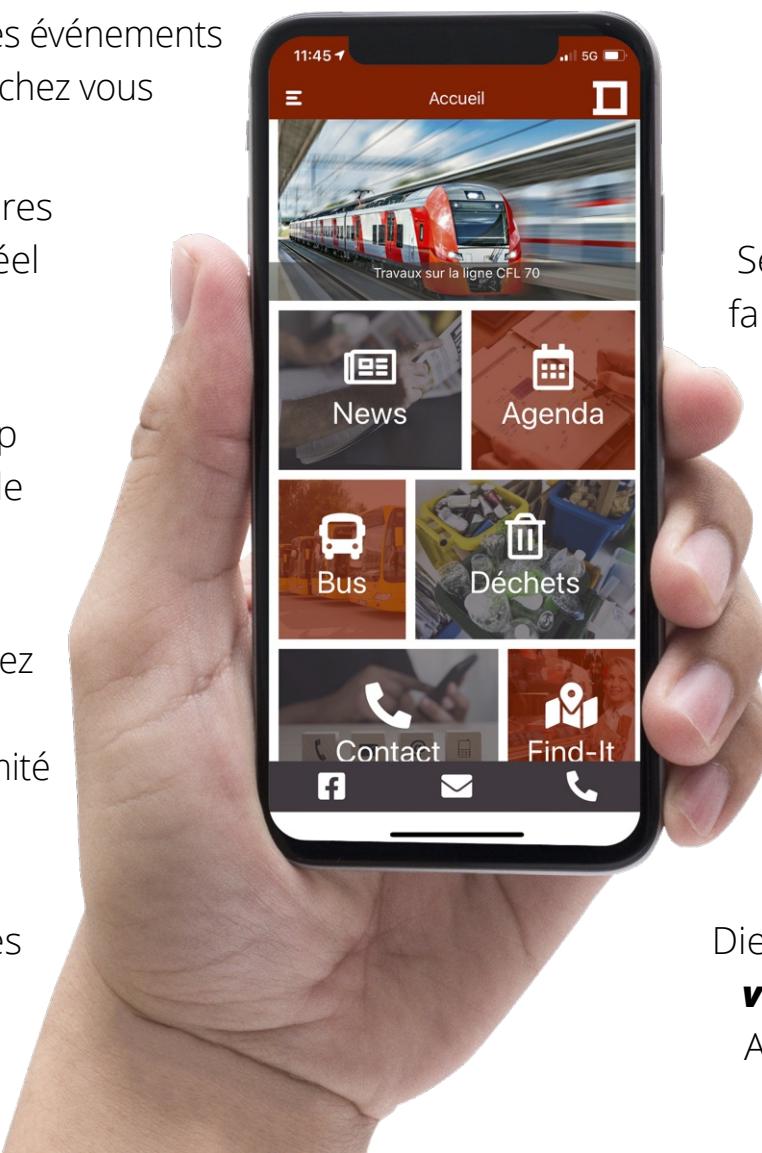
Find-It

Recherchez et trouvez les commerces et restaurants à proximité

La DippApp est

d'ores et déjà

disponible pour les smartphones iOS et Android.



Im Rahmen der Digitalisierung einiger unserer Dienstleistungen präsentieren wir die **DippApp**, die neue Anwendung der Gemeinde Dippach.

News

Verfolgen Sie alle Nachrichten in Ihrer Gemeinde

Agenda

Informieren Sie sich über die Ereignisse in der Gemeinde

Bus

Sehen Sie sich die Busfahrpläne in Echtzeit an

Abfall

Der Abfallplan auf einen Blick mit einer Erinnerung, den Müll herauszusetzen

Find-It

Unternehmen und Restaurants in der Nähe suchen und finden

Die DippApp ist **ab jetzt verfügbar** für iOS und Android Smartphones.

MAIRIE

Ouvert du lundi au vendredi de 8h00 à 12h00 et de 14h00 à 17h00
 11, rue de l'Eglise L-4994 Schouweiler
 T: 27 95 25 200 F: 27 95 25 299

Ouverture étendue lundi jusqu'à 18h00 et mercredi à partir de 7h30
 B.P. 59 L-4901 Bascharage
www.dippach.lu
secretariat@dippach.lu

OFFICE SOCIAL COMMUN MAMER

Bonte Rachel	26 11 37 24 621 330 102	rachel.bonte@oscmamer.lu
Service ARIS (Revis)	26 11 37 51 26 11 37 52	beatrice.guio@oscmamer.lu christiane.muller@oscmamer.lu
Bureaux à Mamer 18, rue des Maximins		26 11 37 1
Permanence à Schouweiler tous les mardis de 10h00 à 11h30		27 95 25 260

COLLÈGE DES BOURGMESTRE ET ÉCHEVINS

Bei-Roller Manon Bourgmestre	621 37 04 06	manon.bei@dippach.lu
Hahn Max 1 ^{er} échevin	661 54 74 90	max.hahn@dippach.lu
Meyers Philippe 2 ^e échevin	621 38 14 11	philippe.meyers@dippach.lu

ENSEIGNEMENT

Conciergerie Ecole fondam.	27 95 15 1	conciergerie.ecole@dippach.lu
Permanence en cas d'intempéries et fermeture de l'école		661 50 82 10
Crèche Kannernascht	26 37 42 01	kannernascht@dippach.lu
Maison Relais	27 55 68 60	relais.dippach@croix-rouge.lu
Jugendhaus	26 37 46 50	jugenddippech@saba.lu
Service social à l'école		58 56 58 1
Direction de région Pétange	247 55 140	secretariat.petange@men.lu
Centre de psychologie et d'orientation scolaires		45 64 64 1
Piscine PIMODI	55 60 25 402	pimodi@pt.lu

SECRÉTARIAT COMMUNAL

Elsen Claude	27 95 25 220	elsen@dippach.lu
Bintner Karin	27 95 25 221	bintner@dippach.lu
Hastert Claude	27 95 25 222	hastert@dippach.lu
Mutombo Alex	27 95 25 224	mutombo@dippach.lu
Wohl Fränky	27 95 25 232	wohl@dippach.lu
Scheitler Laurent	27 95 25 223	scheitler@dippach.lu

RECETTE COMMUNALE

Theis-Ecker Martine	27 95 25 230	theis@dippach.lu
Michaelis Jean	27 95 25 231	michaelis@dippach.lu

DIVERS

Agent municipal	27 95 25 237	agent.municipal@dippach.lu
Préposé forestier Luca Sannipoli	45 80 83 32 621 20 21 52	luca.sannipoli@anf.etat.lu
Service de médiation	27 95 25 270	mediation@dippach.lu
Conseil en énergie		8002 11 90
CIPA Mamer - Centre Intégré pour Personnes Agées		26 11 51
Repas sur roues		27 95 25 221
Hexemeeschter	26 37 05 76	info@direga.lu

SERVICE TECHNIQUE

Secrétariat	27 95 25 280	8h00 - 12h00
Tanson Serge	27 95 25 240	tanson@dippach.lu
Pirrotte Laurent	27 95 25 242	pirrotte@dippach.lu
Schleich Stéphanie	27 95 25 241	schleich@dippach.lu
Jaeger Steffi	27 95 25 246	jaeger@dippach.lu
Bisenius-Fipel Diane	27 95 25 243	feipel@dippach.lu
Schleimer Simone	27 95 25 245	schleimer@dippach.lu

PERMANENCES

Permanence du service technique (canalisation, réseau d'eau, ...)	27 95 25 250	
CIS Dipp	49 771 61 50	661 37 95 93
Police Grand-Ducale Commissariat Porte de l'Ouest	244 35 1000	

#STAYFIT

DIPPECH GEMENG

WWW.DIPPERACH.LU
FB.COM/GEMENGOIPPECH