



Faites quelque chose aujourd'hui pour lequel votre futur vous remerciera.

Informations générales : Veuillez utiliser la fiche d'inscription jointe à ce dépliant. En outre, pour que votre inscription soit prise en compte, veuillez joindre la quittance de paiement des frais de participation. La priorité est accordée aux habitants de la commune de Contern. Veuillez noter qu'aucun remboursement ne sera effectué et que vous participerez aux cours à votre propre responsabilité.

Le premier cours sera gratuit, vous serez facturé à partir du 2^{ième} cours.

L'administration communale se conserve le droit de transférer le cours dans une autre salle d'entraînement.

Frais d'inscription par année

60 € habitants
80 € non-habitants

Tu heute etwas, für das dir dein zukünftiges Ich danken wird.

Allgemeine Informationen: Wir bitten Sie sich mittels der beigefügten Formulare einzuschreiben. Bei Ihrer Einschreibung bitten wir Sie zudem den Zahlungsbeleg der Bank beizulegen sonst können wir Ihre Einschreibung leider nicht berücksichtigen. Die Einwohner der Gemeinde Contern haben bei der Einschreibung Vorrang. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass keine Rückzahlung erstattet wird und dass die Beteiligung an den Kursen auf eigene Verantwortung erfolgt

Der erste Kurs ist umsonst. Ab dem 2. Kurs werden Sie verrechnet.

Die Gemeinde behält sich das Recht den Kurs in einen anderen Saal zu verlegen.

Gebühr pro Jahr

60 € Einwohner
80 € Nicht-Einwohner

Inscription

La fiche d'inscription et la quittance de paiement sont à renvoyer à l'adresse suivante :
Das Anmeldeformular und der Zahlungsbeleg sind an folgende Adresse zu senden:

Commune de Contern 4, Place de la Mairie L-5310 Contern

Nom(s) et prénom(s) / Name und Vorname

Domicilié(e) à / Wohnhaft in

Téléphone / Telefon

E-mail (en cas d'annulation de cours)

Cours / Kurs

- Qi Gong
- Gym douce
- Bodyshape
- Fitness

Signature / Unterschrift

Persönlicher Datenschutz:

Das Formular, das Sie uns im Rahmen Ihrer Anfrage unterbreiten, enthält persönliche Informationen. Diese sind nötig für das Bearbeiten der Anfrage durch die Ämter der Gemeindeverwaltung von Contern und, wie in diesem Fall, durch die Zulieferer.

Diese Informationen werden in unserem Informationssystem im Rahmen der Bearbeitung der Verwaltung von Anfragen gespeichert. Sie werden während des nötigen Zeitraums zur Ausführung unserer Pflicht bearbeitet und archiviert und dies entsprechend den allgemeinen Regeln zum Datenschutz (RGPD).

Protection des données à caractère personnel:

Le formulaire que vous allez nous soumettre dans le cadre de votre demande contient des informations à caractère personnel. Elles sont nécessaires au traitement de la demande par les services de l'administration communale de Contern et, le cas échéant, par ses sous-traitants.

Ces informations seront enregistrées dans notre système d'information dans le cadre du traitement de la gestion des demandes.

Elles seront traitées et archivées pendant la période nécessaire à l'exécution de nos obligations, et ce conformément au règlement général sur la protection des données (RGPD).

Qi Gong

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise et une science de la respiration, fondée sur la connaissance et la maîtrise de l'énergie vitale en associant des mouvements lents avec des exercices de respiration et de concentration.

Qi Gong (zu Deutsch: Chigong) ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Zur Praxis gehören Atem-, Körper-, Bewegungs-, und Meditationsübungen.

Instructeur / Kursleiter

Pit Weisgerber

Horaire des cours / Kurstermine

Lundi / Montag 19.00 – 21.00 h

1. Cours / 1. Kurs : 16.09.2019

Cours hebdomadaires / Wöchentliche Kurse

Pas de cours pendant les vacances scolaires /
Kein Kurs in den Schulferien

Lieu / Ort

Centre culturel à Oetrange
Salle Irma Bos

Code : Cours 1

Gym douce au 3^{ème} âge

A partir de 50 ans / Ab 50 Jahren

Les exercices de ce cours sont exécutés de façon très douce et sont de ce fait à la portée de tout le monde.

Die Übungen dieses Kurses werden auf ruhige Art und Weise durchgeführt und sind daher für jeden geeignet.

(Attention : max 20 places/cours)

Instructeur / Kursleiter

Wiltrud Schultze-Nguyen

Horaire des cours / Kurstermine

Lundi / Montag 16.30 – 17.30 h

1. Cours / 1. Kurs : 16.09.2019

Cours hebdomadaires / Wöchentliche Kurse

Pas de cours pendant les vacances scolaires /
Kein Kurs in den Schulferien

Lieu / Ort

Centre culturel à Oetrange

Code : Cours 2

Bodyshape

Aérobic – Bodyshape – Stretching

Ce Cours offre un moyen sûr pour se muscler, entretenir sa condition et brûler des calories. Cette séance mise sur la force et le dynamisme avec un entraînement intensif des abdominaux, des dorsaux, ainsi que des muscles des bras et des jambes.

Dieser Kurs bietet einen sicheren Ansatz um die Muskeln zu stärken, die Kondition zu trainieren, sowie Fett zu verbrennen. Der Kurs ist aufgebaut auf Kraft und Dynamik mit einem intensiven Training der Bauch-, Rücken-, sowie der Arm- und Beinmuskulatur.

Matériel nécessaire : Tapis de gymnastique / Sportsmatte

Instructeur / Kursleiter

Carole Colombier

Horaire des cours / Kurstermine

Mardi / Dienstag 9.30hrs – 10.30 h

1. Cours / 1. Kurs : 17.09.2019

Cours hebdomadaires / Wöchentliche Kurse

Pas de cours pendant les vacances scolaires /
Kein Kurs in den Schulferien

Lieu / Ort

Centre culturel à Moutfort

Code : Cours 3

Fitness

Exercices sur la musique – destinés à développer la coordination et le renforcement de la musculature abdominale, dorsale et pelvienne - Stretching

Bewegung auf Musik – Übungen für die Koordination und Kräftigung der Beckenboden- Bauch- Rückenmuskulatur - Stretching

Instructeur / Kursleiter

Marlène Mersch

Horaire des cours / Kurstermine

Mardi / Dienstag 19.30hrs – 20.30 h

1. Cours / 1. Kurs : 01.10.2019

Cours hebdomadaires / Wöchentliche Kurse

Pas de cours pendant les vacances scolaires /
Kein Kurs in den Schulferien

Lieu / Ort

Centre culturel à Oetrange

Code : Cours 4

Attention

Le paiement des cours devra se faire par virement bancaire. Veuillez préciser le(s) code(s) du/des cours et le(s) prénom(s), nom(s) du/des participant(s).

Aucun paiement en espèces au bureau de l'administration communale n'est accepté.

Pour des renseignements supplémentaires, veuillez contacter l'Administration communale au numéro de téléphone 35 02 61

CCPLULL

LU03 1111 0065 8384 0000

BCEELULL

LU83 0019 1001 0680 4000

CCRALULL

LU57 0090 0000 1000 1519

BILLULL

LU91 0023 1514 2895 5800

BGLLULL

LU54 0030 4382 4028 0000

Achtung

Die Kurse müssen mit Banküberweisung bezahlt werden. Wir bitten die den/die Code(s) des/der Kurse(s) sowie den/die Namen von der/den teilnehmenden Person(en) anzugeben.

Es wird keine Zahlung am Schalter der Gemeinde entgegengenommen.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Gemeindeverwaltung unter der Telefonnummer 35 02 61