

KURSANGEBOT & REGELMÄSSIGE AKTIVITÄTEN 2024/2025

OFFRE DE COURS & ACTIVITÉS RÉGULIÈRES 2024/2025

MONTAG / LUNDI



Wanderung / Marche ± 10 km

9h30 P&R Kehlen oder / ou 9h45 vor Ort / sur place

Siehe monatliches Programm / Voir programme mensuel

Danz Gymnastik / Danse gymnastique

An dësem Cours ginn Übungen an Dänz geléiert, déi ganz gezielt Är Muskulatur, Ausdauer, Koordinatioun, Motorik an Äert Gläichgewicht trainéieren an dat a Begleedung vu flotter Musek.

Dans ce cours, vous réaliserez des exercices et danses plus ou moins rythmés qui entraîneront votre musculature, endurance, coordination, motricité et votre équilibre, tout en étant accompagnés de musique.

Centre culturel Nospelt 14h15-15h15

Kursleiterin / chargée de cours: Mme Peggy Octave

Preis / Prix: 97,50 € pour 13 séances pour les membres

Preis / Prix: 117 € pour 13 séances pour les non-membres

Ab / à partir du: 16.09.2024



MITTWOCH / MERCREDI



Relax your body, mind and breath with slow Yoga

Salle à définir 18h00-19h30

Kursleiter / chargé de cours: M. Rakesh Dimri

Preis / Prix: 135 € pour 12 séances pour les membres

Preis / Prix: 162 € pour 12 séances pour les non-membres

Ab / à partir du: 18.09.2024

Handarbeitstreff / Travaux manuels

In gemütlicher Atmosphäre / Atmosphère conviviale

14h30-17h00

Jeden 1. Mittwoch im Monat außer Schulferien

Tous les 1^{ers} mercredis du mois sauf vacances scolaires



Anfängerkurs: RGM

Die Ronnie-Gardiner-Methode (RGM) ist eine lebhaft, strukturierte, multisensorische Gehirnübungsmethode, die Rhythmus und Musik verwendet, um Bewegung, Sprache und Kognition zu stimulieren. Da mehrere Hirnareale gleichzeitig aktiviert werden (u. a. Sehen, Hören, Motorik, Sprache, Gedächtnis), verbessert diese Methode die Zusammenarbeit zwischen rechter und linker Gehirnhälfte und der Aufbau neuer neuronaler Bahnen im Gehirn.

Club Senior Kehlen **10h30-11h30**

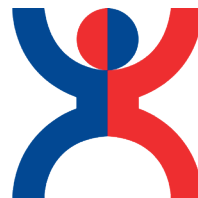
Kursleiterin / chargée de cours: Mme Elly Madden

An 5 Terminen

Preis / Prix: 10€ par séance pour les membres

Preis / Prix: 15€ par séance pour les non-membres

Ab / à partir du: 25.09.2024



Aquagym

Lycée Mamer **17h15-18h00 | 18h00-18h45 | 18h45-19h30**

außer Schulferien / sauf vacances scolaires

Kursleiter / chargé de cours: M. Peter Schmitt

Preis / Prix: 50€ pour 10 séances pour les membres

Preis / Prix: 60€ pour 10 séances pour les non-membres

Ab / à partir du: 25.09.2024

DONNERSTAG / JEUDI

Moderate Wanderung / Marche modérée (5 - 7 km)

9h30 P&R Kehlen oder / ou **9h45** vor Ort / sur place

Moderater Anstieg / montée modérée

Siehe monatliches Programm / Voir programme mensuel



Tai-Chi

Salle à définir

16h45-17h45

außer Schulferien / sauf vacances scolaires

Kursleiter / chargé de cours: M. Christian Colombo

Preis / Prix: 90€ pour 12 séances pour les membres

Preis / Prix: 108€ pour 12 séances pour les non-membres

Ab / à partir du: 19.09.2024

Qigong

Salle à définir

17h45-18h45

außer Schulferien / sauf vacances scolaires

Kursleiter / chargé de cours: M. Christian Colombo

Preis / Prix: 90€ pour 12 séances pour les membres

Preis / Prix: 108€ pour 12 séances pour les non-membres

Ab / à partir du: 19.09.2024

