

# DE COURS- BUET

INFORMATIONEN IWWERT D'COURSEN  
AN DER STENGEFORTER GEMENG

N° 7 / 2023 - 2024

**NEW!**  
**Inscription  
en ligne !**

[activites.steinfort.lu](https://activites.steinfort.lu)



Commune de  
**Steinfort**



# Préface

Chères concitoyennes, Chers concitoyens,

C'est avec un grand plaisir que nous vous adressons ces quelques lignes pour vous présenter la nouvelle édition de notre brochure détaillant l'offre des cours proposés aux habitant.e.s de notre commune. Nous sommes ravis de pouvoir offrir une variété d'activités pour répondre à vos besoins et à vos intérêts.

Cette année, nous avons élargi notre gamme de cours afin de répondre aux demandes croissantes. Du yoga apaisant au dynamique cours de zumba, en passant par la créativité de la couture et de la photographie, nous avons veillé à ce qu'il y ait quelque chose pour chacun.e d'entre vous. Que vous souhaitiez vous détendre, vous tonifier, développer vos compétences artistiques ou simplement vous amuser, nous avons tout prévu.

Notre équipe a par ailleurs mis en place un nouveau site web dédié à l'inscription en ligne aux cours et autres manifestations. À partir du 6 août 2023, vous pourrez vous inscrire facilement aux cours de votre choix, depuis le confort de votre foyer (plus d'information page 18). Cette initiative vise à faciliter le processus d'inscription et à rendre nos services plus accessibles à tou.te.s. Nous comprenons cependant que certaines personnes peuvent ne pas disposer d'ordinateur ou d'accès à Internet. Pour ces personnes, ils.elles peuvent contacter la commune pour leur inscription au tél. 399313-213.

L'ensemble de notre équipe s'est mobilisée pour garantir une expérience agréable et enrichissante à tou.te.s les participant.e.s. Nos chargé.e.s de cours qualifié.e.s et passionné.e.s sont prêt.e.s à partager leurs connaissances et à vous accompagner tout au long de l'année. Que vous soyez débutant.e ou expérimenté.e, nous sommes certains que vous trouverez des cours qui répondent à vos attentes.

Nous vous encourageons vivement à parcourir notre brochure et **à vous inscrire à partir du 6 août 2023**, comme les places sont limitées. Ensemble, nous pouvons embrasser une vie saine, active et créative.

Au nom de toute l'équipe communale, nous vous souhaitons beaucoup de succès dans vos nouveaux défis et une expérience enrichissante tout au long de ces cours.

Le Collège des Bourgmestre et échevins,

[activites.steinfort.lu](https://activites.steinfort.lu)



**NEW!**  
**Inscription  
en ligne !**

[activites.steinfort.lu](https://activites.steinfort.lu)

# Vorwort

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

mit großer Freude präsentieren wir Ihnen die neueste Ausgabe unserer Broschüre, in der wir das Kursangebot für die Einwohner:innen unserer Gemeinde vorstellen. Wir freuen uns, dass wir Ihnen eine Vielzahl von Aktivitäten anbieten können, die Ihren Bedürfnissen und Interessen entsprechen.

In diesem Jahr haben wir unser Kursangebot erweitert, um der steigenden Nachfrage gerecht zu werden. Von wohltuendem Yoga über dynamische Zumba-Kurse bis hin zu kreativen Näh- und Fotokursen haben wir dafür gesorgt, dass für jede:n etwas dabei ist. Egal, ob Sie sich entspannen, Ihren Körper straffen, Ihre künstlerischen Fähigkeiten ausbauen oder einfach nur Spaß haben wollen, wir haben alles im Angebot.

Unser Team hat darüber hinaus eine neue Website für die Online-Anmeldung zu Kursen und anderen Veranstaltungen eingerichtet. Ab dem 6. August 2023 können Sie sich bequem von zu Hause aus für die Kurse Ihrer Wahl anmelden (Einzelheiten siehe Seite 18). Mit dieser Initiative wollen wir den Anmeldeprozess vereinfachen und unsere Dienstleistungen für alle zugänglicher machen. Wir sind uns jedoch darüber im Klaren, dass manche Personen keinen Zugang zu einem Computer oder dem Internet haben. Diese Personen können sich für die Anmeldung an die Gemeinde wenden (Tel.: 399313-213).

Unser gesamtes Team hat sich dafür eingesetzt, allen Teilnehmern:innen eine angenehme und bereichernde Erfahrung zu bieten. Unsere qualifizierten und begeisterten Lehrkräfte sind bereit, ihr Wissen mit Ihnen zu teilen und Sie das ganze Jahr über zu unterstützen. Ob Sie Anfänger:in oder Fortgeschrittener sind, wir sind sicher, dass Sie einen Kurs finden werden, der Ihren Erwartungen entspricht.

Stöbern Sie in unserer Broschüre und **melden Sie sich ab dem 6. August 2023** an, die Plätze sind begrenzt. Gemeinsam können wir ein gesundes, aktives und kreatives Leben führen.

Im Namen des gesamten Gemeindeteams wünschen wir Ihnen viel Erfolg bei Ihren neuen Herausforderungen und eine bereichernde Erfahrung in diesen Kursen.

Das Kollegium der Bürgermeister und Schöffen,

**Marianne Dublin-Felten**

Échevine

Schöffin

Alderwoman

# Preface

Dear fellow citizens,

It is with a great pleasure that we present you the latest edition of our brochure detailing the range of classes available to residents of our municipality. We're delighted to be able to offer a variety of activities to suit your needs and interests.

This year we've expanded our range of classes to meet growing demand. From soothing yoga and dynamic Zumba classes to creative sewing and photography, we've made sure there's something for everyone. Whether you want to relax, tone up, develop your artistic skills or just have fun, we've got it all covered.

Our team has also launched a new website dedicated for online registration for courses and other events. From 6 August 2023, you will be able to easily register for the courses of your choice from the comfort of your own home (see page 18 for details). This initiative is designed to simplify the registration process and make our services more accessible to everyone. However, we understand that some people may not have access to a computer or the Internet. For these people, they can contact the municipality to register (tel.:399313-213).

Our entire team is committed to ensuring a pleasant and rewarding experience for all participants. Our qualified and passionate instructors are ready to share their knowledge and support you throughout the year. Whether you're a beginner or have experience, we're sure you'll find a course to suit your needs.

We urge you to browse our brochure and **register from 6 August 2023**, as places are limited. Together, we can embrace a healthy, active and creative life.

On behalf of the entire municipal team, we wish you every success in your new challenges and an enriching experience throughout these classes.

The College of Burgomasters and Aldermen,

**Sammy Wagner**

Bourgmestre

Bürgermeister

Mayor

**Guy Erpelding**

Échevin

Schöffe

Alderman



# Cours de danse

fr

Apprenez les danses suivants :

## Danses standard :

Valse lente, Tango, Valse, Quickstep, Slowfox ...

## Danses latino-américaines :

Cha-Cha-Cha, Passo Doble, Samba, Rumba, Jive et Mambo, Rock'n Roll, Disco ...

**Début :** 20 septembre 2023

## Débutant.e.s :

Les mercredis de 18h45 à 20h15

## Avancé.e.s :

Les mercredis de 20h15 à 21h45

## ATTENTION

Seulement avec partenaire!

de

Lernen Sie folgende Tänze:

## Standarttänze:

Langsamer Walzer; Tango; Wiener Walzer; Quickstep; Slowfox; ...

## Lateinamerikanische Tänze:

Cha-Cha-Cha; Passo Doble; Samba; Rumba; Jive und Mambo; Rock'n Roll; Disco; ...

**Anfang:** 20. September 2023

**Anfänger.innen:** Mittwochs von 18:45 Uhr bis 20:15 Uhr

**Fortgeschrittene:** Mittwochs von 20:15 Uhr bis 21:45 Uhr

## ACHTUNG

Nur mit Partner!

en

Learn the following dances:

## Standard Dances:

Slow Waltz, Tango, Waltz, Quickstep, Slowfox...

## Latin American dances:

Cha-Cha-Cha, Passo Doble, Samba, Rumba, Jive and Mambo, Rock'n Roll, Disco...

**Start:** 20 September 2023

**Beginners:** Wednesdays from 6.45pm to 8.15pm

**Advanced:** Wednesdays from 8.15pm to 9.45pm

## ATTENTION

With partner only!



Hagen  
rue de l'École  
Salle des sapeurs-pompiers



100,- €

pour la période de septembre 2023 à juillet 2024  
**für den Zeitraum von September 2023 bis Juli 2024**  
for the period from September 2023 to July 2024



Tél: 399313-213 | Org.: Commune de Steinfort / *Gemeinde Steinfort*



# Zumba

fr

La Zumba est un travail en musique où tous les mouvements sont mémorisés et repris d'une séance à l'autre, toujours dans la bonne humeur.

Vous sculptez votre corps, brûlez des calories et dansez sur des rythmes entraînants, des musiques variées, accompagnés par votre professeur, dans un esprit festif assuré !

**Début :** 19 septembre 2023

Les mardis de 19h00 à 20h00

de

Zumba ist ein Workout mit Musik, bei dem alle Bewegungen im Gedächtnis bleiben und von einer Sitzung zur nächsten wiederholt werden, immer mit guter Laune.

Sie formen Ihren Körper, verbrennen Kalorien und tanzen zu mitreißenden Rhythmen und abwechslungsreicher Musik, begleitet von Ihrem Trainer, in einer festlichen Stimmung, die garantiert ist!

**Anfang:** 19. September 2023

Dienstags von 19:00 Uhr bis 20:00Uhr

en

Zumba is a musical workout where all the moves are memorised and repeated from one session to the next, always in a good mood.

You'll tone your body, burn calories and dance to lively rhythms and a variety of music, accompanied by your trainer, in a guaranteed party atmosphere!

**Start:** 19 September 2023

Thursdays from 7.00pm to 8.00pm

NEW!



**Steinfort**  
rue de l'École  
Salle de sport Maison Relais (étage -1)



100,- €

pour la période de septembre 2023 à juillet 2024  
**für den Zeitraum von September 2023 bis Juli 2024**  
for the period from September 2023 to July 2024

# Tai-Chi

fr

Le Tai-Chi quan est une discipline de l'art du mouvement traditionnel chinois. Appelé aussi boxe à vide (chinois), les mouvements harmoniques servent aujourd'hui notamment à promouvoir l'équilibre interne et externe, le développement de la perception du corps, la coordination et la souplesse. Les techniques de respiration et de concentration contribuent au bien-être et à la santé.

**Début :** 19 septembre 2023

Les mardis de 17h45 à 18h45

de

Tai-Chi quan ist eine Disziplin der traditionellen chinesischen Bewegungskünste. Auch (chinesisches) Schattenboxen genannt, dient die harmonisch fließende Bewegungsfolge heute vor allem der Förderung von innerem und äußerem Gleichgewicht, der Entwicklung von Körperwahrnehmung, Koordination und Geschmeidigkeit. Die Atem- und Konzentrationstechniken stärken Wohlbefinden und Gesundheit.

**Anfang:** 19. September 2023

Dienstags von 17:45 Uhr bis 18:45 Uhr

en

Tai-Chi quan is a traditional Chinese art of movement. Also known as vacuum boxing (Chinese), harmonious movements are used today to promote inner and outer balance, the development of body awareness, coordination and flexibility. Breathing and concentration techniques contribute to well-being and health.

**Start:** 19 September 2023

Tuesdays from 5.45pm to 6.45pm



**Kleinbettingen**  
36, rue de Hagen  
Hispic



100,- €

pour la période de septembre 2023 à juillet 2024  
**für den Zeitraum von September 2023 bis Juli 2024**  
for the period from September 2023 to July 2024



**Tél:** 399313-213 | **Org.:** Commune de Steinfort / *Gemeinde Steinfort*



# Qi Gong

fr

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 et associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration.

de

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Die Übungen sollen der Harmonisierung und Regulierung des Qi-Flusses im Körper dienen.

en

Qi-Gong is a traditional Chinese form of gymnastics and a science of breathing, based on the knowledge and control of vital energy and combining slow movements, breathing exercises and concentration.

**Début :** 19 septembre 2023

Les mardis de 16h45 à 17h45

**Anfang:** 19. September 2023

Dienstags von 16:45 Uhr bis 17:45 Uhr

**Start:** 19 September 2023

Tuesdays from 4.45pm to 5.45pm



**Kleinbettingen**  
36, rue de Hagen  
Hispic



100,- €

pour la période de septembre 2023 à juillet 2024  
**für den Zeitraum von September 2023 bis Juli 2024**  
for the period from September 2023 to July 2024

**Tél:** 399313-213 | **Org.:** Commune de Steinfort / *Gemeinde Steinfort*





# Yoga-Thérapie (Hartha Yoga et Ashtanga Yoga)

fr

Yoga-Thérapie est une orientation moderne du Yoga à des fins thérapeutiques. Ce cours convient parfaitement aux personnes de tout âge et chaque niveau d'entraînement.

Les leçons contiennent:

**Asanas :** Mouvements coordonnés et posture du corps

**Pranayama :** Exercices respiratoires

**Samyamas :** Exercices de méditation simples

**Début :** 21 septembre 2023

Les jeudis de 10h30 à 12h00

de

Yoga-Therapie ist ein moderner therapeutisch ausgerichteter Yogastil. Dieser Kurs eignet sich für Personen jeden Alters und jeden Trainingszustandes.

Die Unterrichtsstunden enthalten:

**Asanas:** Bewegungsabläufe und Körperhaltungen

**Pranayama:** Atemübungen

**Samyamas:** Leichte Meditationsübungen

**Anfang:** 21. September 2023

Donnerstags von 10:30 Uhr bis 12h00 Uhr

en

Yoga Therapy is a modern approach to using yoga for therapeutic purposes. This course is ideal for people of all ages and levels.

Lessons include:

**Asanas:** Coordinated movements and body posture

**Pranayama:** Breathing exercises

**Samyamas:** Simple meditation exercises

**Start:** 21 September 2023

Thursdays from 10.30am to 12.00pm



Hagen  
rue de l'École  
Salle des sapeurs-pompiers



100,- €

pour la période de septembre 2023 à juillet 2024  
**für den Zeitraum von September 2023 bis Juli 2024**  
for the period from September 2023 to July 2024



Les participant·e·s sont prié·e·s d'apporter leur propre tapis de sol.  
**Die Teilnehmer·innen werden gebeten ihre eigene Fitnessmatte mitzubringen.**  
Participants are asked to bring their own floor mat.



Tél: 399313-213 | Org.: Commune de Steinfort / *Gemeinde Steinfort*

# Balle-Pilâtes pour le dos

fr

L'utilisation du ballon au niveau du Pilâtes permet de travailler une multitude de muscles. Le ballon agit comme un coach ciblant les muscles précis : abdominaux, muscles du dos, des bras ou bien des jambes.

Vous allez améliorer votre condition physique, votre posture, soulager vos douleurs dorsales et améliorer votre souplesse et votre flexibilité.

Techniques proposées:  
SWISSBALL - FLEX ORING -  
BARR-FLEX - PHYSIO-BALL

**Début :** 20 septembre 2023

Les mercredis de 9h00 à 10h30

de

Durch den Einsatz des Balls beim Pilates können Sie eine Vielzahl von Muskeln trainieren. Der Ball wirkt wie ein Trainer, der auf bestimmte Muskeln abzielt: Bauch-, Rücken-, Arm- oder Beinmuskeln.

Sie werden Ihre Kondition und Haltung verbessern, Rückenschmerzen lindern und Ihre Flexibilität und Geschmeidigkeit steigern.

Angebotenen Techniken:  
SWISSBALL - FLEX ORING -  
BARR-FLEX - PHYSIO-BALL

**Anfang:** 20. September 2023

Mittwochs von 9:00 Uhr  
bis 10:30 Uhr

en

Using a ball in Pilates allows you to work a variety of muscles. The ball acts as a real trainer, targeting the exact muscles you want to strengthen - the abdominals, but also the muscles of the back, arms and legs.

You'll improve your physical condition and posture, relieve back pain and increase your flexibility and suppleness.

The following techniques are available:  
SWISSBALL - FLEX ORING -  
BARR-FLEX - PHYSIO-BALL

**Start:** 20 September 2023

Wednesdays from 9.00am  
to 10.30am



Hagen  
rue de l'École  
Salle des sapeurs-pompiers



100,- €

pour la période de septembre 2023 à juillet 2024  
**für den Zeitraum von September 2023 bis Juli 2024**  
for the period from September 2023 to July 2024



Les participant·e·s sont prié·e·s  
d'apporter leur propre tapis de sol.  
**Die Teilnehmer·innen werden gebeten  
ihre eigene Fitnessmatte mitzubringen.**  
Participants are asked to bring  
their own floor mat.





# Pilâtes training fasciaux

fr

L'objectif du cours est le renforcement surtout de la musculature profonde de l'abdomen et du dos tout en améliorant la flexibilité de la colonne vertébrale, des hanches et des épaules. Pendant les exercices on veille à une respiration correcte et profonde, ce qui soutient l'effet d'entraînement. Grâce au pilâtes vous pouvez prévenir les problèmes de posture et les contractures musculaires, mais aussi connaître une amélioration de la perception de son propre corps.

**Début :** 21 septembre 2023

**Matin :** Les jeudis de 09h00 à 10h15  
**Soir :** Les jeudis de 18h00 à 19h00

de

Ziel des Kurses ist die Kräftigung der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur und eine Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelsäule, der Hüfte und der Schultern. Während der Übungen wird auf eine bewusste Atmung geachtet, welche den Trainingseffekt begünstigt. Dank Pilates können Sie Haltungstörungen und Muskelverspannungen vorbeugen und lernen Ihren Körper bewusster wahrzunehmen.

**Anfang:** 21. September 2023

**Morgens:** Donnerstags von 09:00 Uhr bis 10:15 Uhr  
**Abends:** Donnerstags von 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr

en

The aim of this class is to strengthen the deep muscles of the abdomen and back while improving the flexibility of the spine, hips and shoulders. During the exercises we make sure that we breathe properly and deeply, which supports the effect of the training. Pilates not only helps to prevent postural problems and muscular contractures, but also improves your perception of your own body.

**Start:** 21 September 2023

**Morning:** Thursdays from 9.00am to 10.15am  
**Evening:** Thursday from 6.00pm to 7.00pm



**Hagen**  
rue de l'École  
Salle des sapeurs-pompiers



100,- €  
pour la période de septembre 2023 à juillet 2024  
**für den Zeitraum von September 2023 bis Juli 2024**  
for the period from September 2023 to July 2024



Les participant-e-s sont prié-e-s d'apporter leur propre tapis de sol.  
**Die Teilnehmer\*innen werden gebeten ihre eigene Fitnessmatte mitzubringen.**  
Participants are asked to bring their own floor mat.





# Fit 50 cours d'éducation physique

fr

Cours d'éducation physique pour les personnes âgées de plus de 50 ans. Les cours comprennent de la gymnastique, de la gymnastique pour la colonne vertébrale, des jeux collectifs, et de la danse pour seniors.

**Début :** 22 septembre 2023

Les vendredis de 16h00 à 17h00

de

Turnkurse für Personen über 50 Jahre. Die Kurse beinhalten Gymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Gemeinschaftsspiele und Tanzen für Seniore.

**Anfang:** 22. September 2023

Freitags von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

en

Exercise classes for people over 50. Classes include gymnastics, back exercises, team games and dance for seniors.

**Start:** 22 September 2023

Fridays from 4.00pm to 5:00pm



**Steinfort**

7a, rue de Hagen  
Hall omnisports



**100,- €**

pour la période de septembre 2023 à juillet 2024  
**für den Zeitraum von September 2023 bis Juli 2024**  
for the period from September 2023 to July 2024



Les participant·e·s sont prié·e·s d'apporter leur propre tapis de sol.  
**Die Teilnehmer·innen werden gebeten ihre eigene Fitnessmatte mitzubringen.**  
Participants are asked to bring their own floor mat.



# Abdos-fessiers-musculation des bras

fr

Inspiré des cours de Pilâtes et Yoga, ce cours comprends des exercices avec des poids légers, bénéfiques pour le corps et l'esprit. Les exercices sont non seulement bons pour les articulations et la colonne vertébrale, mais ils contribuent également à la mobilité et à la flexibilité tout en sculptant la silhouette et en brûlant les graisses.

**Début :** 21 septembre 2023

Les jeudis de 19h00 à 20h15

de

Der Kurs ist von Pilates- und Yogakursen inspiriert und beinhaltet Übungen mit leichte Gewichten, die sowohl für den Körper als auch für den Geist vorteilhaft sind. Die Übungen sind nicht nur gut für die Gelenke und die Wirbelsäule, sondern tragen auch zu Mobilität und Flexibilität bei, während sie die Figur formen und Fett verbrennen.

**Anfang:** 21. September 2023

Donnerstags von 19:00 Uhr bis 20:15 Uhr

en

Inspired by Pilates and yoga classes, this class uses light weights to do exercises that benefit both body and mind. The exercises are not only good for the joints and spine, but also help to improve mobility and flexibility, while toning the figure and burning fat.

**Start:** 21 September 2023

Thursdays from 7.00pm to 8.15pm

NEW!



Hagen  
rue de l'École  
Salle des sapeurs-pompiers



100,- €  
pour la période de septembre 2023 à juillet 2024  
**für den Zeitraum von September 2023 bis Juli 2024**  
for the period from September 2023 to July 2024



Les participant.e.s sont prié.e.s d'apporter leur propre tapis de sol et des haltères de 1 kg s'ils.elles en ont.  
**Die Teilnehmer.innen werden gebeten, ihre eigene Bodenmatte und, falls vorhanden, 1 kg-Hanteln mitzubringen.**  
Participants are asked to bring their own floor mat and 1 kg dumbbells if available.





# Nordic-Walking

fr

Ce sport d'endurance en plein air est un excellent moyen de rencontrer de nouvelles personnes et de faire de l'exercice au grand air.

Chaque cours commence par un échauffement. Au cours des premières heures, les principes de base seront expliqués. Un étirement termine le cours.

La marche nordique a une influence positive sur le système cardiovasculaire, la musculature et la coordination. Les personnes souffrant d'arthrose et d'ostéoporose peuvent sans risque pratiquer ce sport et profiter de ses atouts.

**Vitesse de 5 - 5,5 km/h**

Début : **18 septembre 2023**

Les lundis de 14h00 à 15h30

**Vitesse de 6 km/h**

Début : **22 septembre 2023**

Les vendredis de 14h00 à 15h30

de

Dieser Ausdauersport im Freien ist eine gute Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen und sich an der frischen Luft zu bewegen.

Jede Stunde beginnt mit einem Aufwärmtraining. In den ersten Stunden werden die Grundprinzipien erläutert. Eine Dehnungsübung beendet die Stunde. Nordic Walking

hat einen positiven Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, die Muskulatur und die Koordination. Menschen, die an Arthrose und Osteoporose leiden, können diesen Sport gefahrlos ausüben und von seinen Vorteilen profitieren.

**Geschwindigkeit von 5 - 5,5 km/St.**

Anfang: **18. September 2023**

Montags von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

**Geschwindigkeit von 6 km/St.**

Anfang: **22. September 2023**

Freitags von 14:00 Uhr bis 15:30 Uhr

en

This outdoor endurance sport is a great way to meet new people and get some exercise in the fresh air.

Each lesson starts with a warm-up. In the first few lessons the basic principles are explained. The class ends with a stretching exercise.

Nordic Walking has a positive effect on the cardiovascular system, muscles and coordination. People suffering from osteoarthritis and osteoporosis can safely practise this sport and enjoy its benefits.

**Speed of 5 - 5.5 km/h**

Starts: **18 September 2023**

Mondays from 2.00pm to 3.30pm

**Speed of 6 km/h**

Starts: **22 September 2023**

Fridays from 2.00pm to 3.30pm



**Steinfort**  
Rue de Schwarzenhof  
Chalet Adventure Park



100,- €

pour la période de septembre 2023 à juillet 2024  
**für den Zeitraum von September 2023 bis Juli 2024**  
for the period from September 2023 to July 2024



Veillez-vous munir de bâtons de marche.  
**Wir bitten Sie Ihre Stöcke mitzubringen.**  
Please bring your walking sticks.





# Luxembourgeois A1.1

fr

Ce cours vous permet de vous familiariser avec la langue luxembourgeoise. Vous apprendrez à vous présenter en luxembourgeois et à converser dans des situations quotidiennes avec des moyens linguistiques simples.

## ATTENTION

L'inscription à ces cours se fait auprès de la « Landakademie » jusqu'au **17.09.2023** au plus tard.

Tél.: **899568-28**

E-Mail: **nicole@landakademie.lu**

[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

**Début :** 2 octobre 2023

Les lundis de 19h00 à 21h00

de

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die luxemburgische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Luxemburgisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.

## ACHTUNG

Die Anmeldung für diese Kurse erfolgt bei der „Landakademie“ bis spätestens **17.09.2023**.

Tel.: **899568-28**

E-Mail: **nicole@landakademie.lu**

[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

**Anfang:** 2. Oktober 2023

Montags von 19:00  
Uhr bis 21:00 Uhr

en

This course will give you an introduction to the Luxembourgish language. You will learn how to introduce yourself in Luxembourgish and how to communicate in everyday situations using simple linguistic means.

## PLEASE NOTE

You must register for these courses at the “Landakademie” by **17.09.2023** at the latest.

Tel.: **899568-28**

E-Mail: **nicole@landakademie.lu**

[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

**Start:** 2 October 2023

Mondays from 7.00pm to 9.00pm



Kleinbettingen  
rue du Parc  
Ancienne école préscolaire



150,- €  
25 x 2 heures  
**25 x 2 Stunden**  
25 x 2 hours



Tél: 899568-28 | Org.: Commune de Steinfort - Landakademie / *Gemeinde Steinfort - Landakademie*

# Français A1.1

fr

Ce cours vous permet de vous familiariser avec la langue française. Vous apprendrez à vous présenter en français et à converser dans des situations quotidiennes avec des moyens linguistiques simples.

## ATTENTION

L'inscription à ces cours se fait auprès de la « Landakademie » jusqu'au **28.09.2023** au plus tard.

Tel.: **899568-28**

E-Mail: [nicole@landakademie.lu](mailto:nicole@landakademie.lu)

[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

**Début** : 13 octobre 2023

Les vendredis de 18h00 à 20h00

de

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die französische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Französisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.

## ACHTUNG

Die Anmeldung für diese Kurse erfolgt bei der „Landakademie“ bis spätestens 28.09.2023.

Tel.: **899568-28**

E-Mail: [nicole@landakademie.lu](mailto:nicole@landakademie.lu)

[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

**Anfang**: 13. Oktober 2023

Freitags von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

en

This course introduces you to the French language. You will learn to introduce yourself in French and to communicate in everyday situations using simple linguistic means.

## PLEASE NOTE

You must register for these courses at the “Landakademie” by 28.09.2023 at the latest.

Tel.: **899568-28**

E-Mail: [nicole@landakademie.lu](mailto:nicole@landakademie.lu)

[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

**Start**: 13 October 2023

Fridays from 6.00pm to 8.00pm

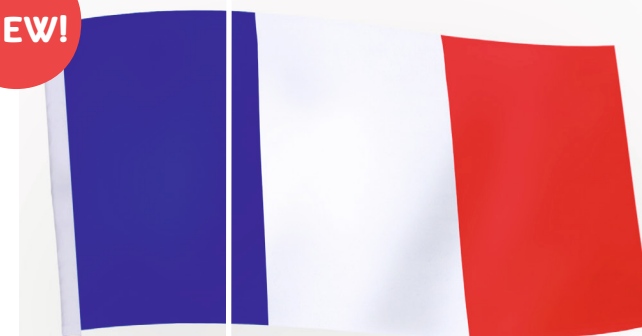


Kleinbettingen  
rue du Parc  
Ancienne école préscolaire



150,- €  
25 x 2 heures  
**25 x 2 Stunden**  
25 x 2 hours

NEW!



# Cours de couture

fr

Réalisation d'atelier de couture pour tous niveaux.

## Débutant.e.s :

- utilisation de la machine à coudre
- cours de base élémentaire
- réalisation de pochettes, sacs, sets de table, vêtements (tablier, gilet, etc.)

## Intermédiaire :

- réalisation de sac grand format type voyage
- coussin/couette réversible
- customisation de textile et upcycling

## Perfectionnement :

- selon les projets personnels des participants

**Début :** 20 septembre 2023

Les mercredis de 19h00 à 21h00

de

Einrichtung einer Nähwerkstatt für alle Stufen.

## Anfänger:

- Benutzung der Nähmaschine
- elementarer Grundkurs
- Realisierung von Hüllen, Taschen, Tischsets, Kleidung (Schürzen, Westen, usw.)

## Mittelstufe:

- Realisierung von großformatigen Reisetaschen
- umkehrbares Kissen/Stepdecke
- Textilanpassung und Upcycling

## Fortgeschritten:

- an persönliche Projekte der Teilnehmer anpassbar

**Anfang:** 20. September 2023

Mittwochs von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

en

Sewing workshops for all levels.

## Beginners:

- use of the sewing machine
- basic course
- making pouches, bags, placemats, clothing (aprons, vests, etc.)

## Intermediate:

- making large travel bags
- reversible cushion/quilt
- textile customisation and upcycling

## Advanced:

- according to personal projects of the participants

**Start:** 20 September 2023

Wednesdays from 7.00pm to 9:00pm



Kleinbettingen  
rue du Parc  
Ancienne école préscolaire



100,- €

pour la période de septembre 2023 à juillet 2024  
**für den Zeitraum von September 2023 bis Juli 2024**  
for the period from September 2023 to July 2024



Les participant.e.s doivent obligatoirement apporter leur propre machine à coudre et du matériel de couture.

**Die Teilnehmer\*innen müssen ihre eigene Nähmaschine und Nähzubehör mitbringen.**

Participants must bring their own sewing machine and sewing supplies.



Tél: 399313-213 | Org.: Commune de Steinfort / *Gemeinde Steinfort*



# Cours de photographie

fr

Photographie pour photographes débutant.e.s et intermédiaires.

Découvrez les bases de la photographie à travers l'apprentissage des techniques d'exposition et de composition. Participez à des sorties thématiques pour mettre en pratique la matière vue en classe. Approfondissez vos connaissances en matière de classement et traitement d'images à l'ordinateur.

**Début :** 19 septembre 2023  
Les mardis de 19h00 à 21h00

Les cours ont lieu en alternance le mardi soir pour la partie théorique et le samedi matin pour la partie pratique du cours.

de

Fotografie für Anfänger:innen und Fortgeschrittene.

Entdecken Sie die Grundlagen der Fotografie, indem Sie Belichtungs- und Kompositionstechniken erlernen. Nehmen Sie an themenbezogenen Exkursionen teil, um das im Unterricht Gelernte in die Praxis umzusetzen. Lernen Sie, wie man Bilder am Computer klassifiziert und bearbeitet.

**Anfang:** 19. September 2023  
Dienstags von 19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Der Unterricht findet abwechselnd am Dienstagabend für den theoretischen Teil und am Samstagvormittag für den praktischen Teil des Kurses statt.

en

Photography for beginners and intermediates.

Discover the basics of photography by learning exposure and composition techniques. Take part in themed field trips to put what you learn in class into practice. Learn how to classify and process images on the computer.

**Start:** 19. September 2023  
Tuesdays from 7.00pm to 9.00pm

Classes alternate between Tuesday evenings for the theoretical part and Saturday mornings for the practical part of the course.



Kleinbettingen  
rue du Parc  
Ancienne école préscolaire



100,- €

pour la période de septembre 2023 à juillet 2024  
**für den Zeitraum von September 2023 bis Juli 2024**  
for the period from September 2023 to July 2024

info

Les participant.e.s sont prié.e.s d'amener leur propre appareil photo, ainsi qu'un ordinateur portable.  
**Die Teilnehmer:innen werden gebeten ihren eigenen Fotoapparat und Laptop mitzubringen.**  
Participants are asked to bring their own camera and laptop.



# Informations générales

À partir de la saison 2023/2024, les inscriptions aux cours se feront en ligne via notre nouveau site [activites.steinfort.lu](https://activites.steinfort.lu) qui regroupera toutes les activités proposées sur le territoire de notre commune. Cette plateforme facilitera le processus d'inscription et permettra à chacun.e de s'inscrire de manière pratique et efficace.

Du 21 juillet au 5 août 2023 vous aurez ainsi l'occasion de vous familiariser avec ce nouvel outil et de créer votre compte personnel. Comprenant que pas tout le monde a accès à un ordinateur ou à Internet, nous vous offrons la possibilité de vous rendre en personne à la commune pendant ces deux semaines pour ouvrir votre compte en ligne. Notre équipe se fera un plaisir de vous aider à effectuer cette démarche.

**Les inscriptions seront ouvertes du 6 août au 3 septembre 2023.** Nous vous encourageons à profiter de cette période pour vous inscrire aux cours de votre choix. Veuillez noter que pour qu'un cours puisse avoir lieu, un minimum de 6 personnes devra être inscrit à la date de clôture des inscriptions. Dans le cas contraire, le cours devra malheureusement être annulé.

Il n'y aura pas de cours pendant les vacances scolaires et jours fériés.

**En cas de questions ou de problèmes lors de l'inscription en ligne, n'hésitez pas à contacter la commune au 39 93 13 213. Notre équipe est là pour vous aider et répondre à toutes vos préoccupations.**

[activites.steinfort.lu](https://activites.steinfort.lu)



# Allgemeine Informationen

Ab der Saison 2023/2024 werden die Einschreibungen für die Kurse online über unsere neue Website [activites.steinfort.lu](https://activites.steinfort.lu) erfolgen, auf der alle Aktivitäten, die auf dem Gebiet unserer Gemeinde angeboten werden, zusammengefasst sind. Diese Plattform wird den Anmeldeprozess vereinfachen und es jedem ermöglichen, sich auf praktische und effiziente Weise anzumelden.

Vom 21. Juli bis zum 5. August 2023 haben Sie so die Gelegenheit, sich mit diesem neuen Tool vertraut zu machen und Ihr persönliches Konto einzurichten. Da nicht jeder Zugang zu einem Computer oder dem Internet hat, bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit, während dieser zwei Wochen persönlich bei der Gemeinde vorbeizukommen, um Ihr Online-Konto zu eröffnen. Unser Team wird Ihnen gerne bei diesem Schritt behilflich sein.

**Die Anmeldung wird vom 6. August bis zum 3. September 2023 möglich sein.** Wir möchten Sie ermutigen, diesen Zeitraum zu nutzen, um sich für die Kurse Ihrer Wahl anzumelden. Bitte beachten Sie, dass ein Kurs nur dann stattfinden kann, wenn zum Zeitpunkt des Anmelde-schlusses mindestens 6 Personen angemeldet sind. Andernfalls muss der Kurs leider abgesagt werden.

Während der Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt.

**Sollten Sie Fragen oder Probleme bei der Online-Anmeldung haben, können Sie sich gerne unter der Telefonnummer 39 93 13 213 an die Gemeinde wenden. Unser Team hilft Ihnen gerne weiter und beantwortet alle Ihre Anliegen.**

# General information

From the 2023/2024 season onwards, registration for courses will be done online via our new website [activites.steinfort.lu](https://activites.steinfort.lu), which brings together all the activities offered on the territory of our municipality. This platform will simplify the registration process and allow everyone to register in a practical and efficient way.

From 21 July to 5 August 2023, you will thus have the opportunity to familiarise yourself with this new tool and set up your personal account. As not everyone has access to a computer or the Internet, we also offer you the opportunity to come to the municipality in person during these two weeks to open your online account. Our team will be happy to help you with this step.

**Registration will be open from 6 August to 3 September 2023.** We encourage you to use this period to register for the courses of your choice. Please note that a course can only take place if there are at least 6 participants at the time of the registration deadline. Otherwise, the course will unfortunately have to be cancelled.

Courses do not take place during school holidays or on public holidays.

**If you have any questions or problems with the online registration, please feel free to contact the municipality on 39 93 13 213. Our team will be happy to help you and answer all your concerns.**

création compte



# FAQ activites.steinfort.lu

fr

## De quoi s'agit-il ?

Sur ce site sont regroupés toutes les activités, cours, formations et autres manifestations qui ont lieu sur le territoire de la Commune de Steinfort.

## Inscription

Grâce à une création de compte unique l'utilisateur.rice peut s'inscrire lui/elle-même aux cours proposées par la commune. Pour l'inscription d'une manifestation proposée par la Commune, la création d'un compte est facultative. La commune ne gère pas l'inscription des cours de langues organisés par la *Landakademie*, ni l'inscription des manifestations organisées par les associations locales et reprises sur le site.

## Inscription provisoire non-résident.e.s

Sont prioritairement acceptés les personnes qui résident sur le territoire de la commune de Steinfort (Steinfort, Hagen, Kleinbettingen, Grass). Les personnes ne résidant pas sur le territoire de la commune sont mises « en attente ». Si le numerus clausus (limitation du nombre de personnes admises à une activité) n'est pas atteint, les inscriptions des non-résident.e.s seront bien évidemment honorées.

## Inscriptions minimum et maximum

Le cas échéant, les activités proposées ont un nombre minimum et un nombre maximum de personnes inscrites. Cette variable est renseignée dans la description de chaque activité. Si le minimum d'inscrit.e.s n'est pas atteint, l'activité est annulée.

## Païement

Le paiement se fait par virement bancaire ou par le système Payconiq repris sur la facture qui vous sera envoyée après la finalisation de l'inscription (le cas échéant, après une période d'essai de 2-3 semaines). Attention : nous vous prions de ne pas payer vos frais de participation avant d'avoir reçu la demande de paiement de la part de l'administration communale.

## Remboursements

Une fois la facture envoyée, l'inscription est définitive. L'annulation d'une inscription n'est pas susceptible de donner droit à une restitution, ni en entier, ni en partie de la taxe, sauf sur présentation de certificat attestant l'incapacité de poursuivre le cours. Les taxes sont payables sur facture à établir par la Commune de Steinfort.

de

## Worum geht es auf dieser Seite?

Auf dieser Webseite werden alle Aktivitäten, Kurse, Schulungen und andere Veranstaltungen, die auf dem Gebiet der Gemeinde Steinfort stattfinden, zusammengefasst.

## Anmeldung

Durch die Erstellung eines einzigen Kontos kann sich der/die Nutzer.in selbst für die von der Gemeinde angebotenen Kurse anmelden. Für die Anmeldung zu einer von der Gemeinde angebotenen Veranstaltung ist die Einrichtung eines Kontos fakultativ. Die Gemeinde verwaltet weder die Anmeldung von Sprachkursen, die von der *Landakademie* organisiert werden, noch die Anmeldung von Veranstaltungen, die von lokalen Vereinen organisiert und auf der Website aufgeführt werden.

## Vorläufige Anmeldung von Nichtansässigen

Vorrangig werden Personen aufgenommen, die in der Gemeinde Steinfort (Steinfort, Hagen, Kleinbettingen, Grass) wohnen. Personen, die nicht in der Gemeinde wohnen, werden „auf die Warteliste“ gesetzt. Wenn der Numerus clausus (Begrenzung der Anzahl der zu einer Aktivität zugelassenen Personen) nicht erreicht wird, werden die Anmeldungen von Nichtansässigen selbstverständlich honoriert.

## Mindest- und Höchstanzahlmeldungen

Falls zutreffend, haben die angebotenen Aktivitäten eine Mindest- und eine Höchstzahl von angemeldeten Personen. Diese Variable wird in der Beschreibung jeder Aktivität angegeben. Wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, wird die Aktivität abgesagt.

## Zahlung

Die Zahlung erfolgt per Banküberweisung oder über das Payconiq-System, das auf der Rechnung angegeben ist, die Ihnen nach Abschluss der Anmeldung (ggf. nach einer Probezeit von 2-3 Wochen) zugesandt wird. Achtung: Bitte bezahlen Sie Ihre Teilnahmegebühr erst, wenn Sie die Zahlungsaufforderung von der Gemeindeverwaltung erhalten haben.

## Rückerstattungen

Sobald die Rechnung verschickt wurde, ist die Anmeldung endgültig. Bei Stornierung einer Anmeldung besteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Gebühr, weder ganz noch teilweise, es sei denn, es wird ein Attest vorgelegt, das die Unfähigkeit zur Fortsetzung des Kurses bescheinigt. Die Gebühren sind auf eine von der Gemeinde Steinfort auszustellende Rechnung zu zahlen.

en





Édité par la Commune de Steinfort  
Services des Relations publiques  
Photos : freepik, pexels  
B.P. 42 · L-8401 Steinfort  
Tel: 399 313-1 · [service.pr@steinfort.lu](mailto:service.pr@steinfort.lu)  
Imprimerie Heintz Pétange

***#stengefortassaktiv***

[activites.steinfort.lu](http://activites.steinfort.lu)



Commune de  
**Steinfort**