



2024-2025

DE COURS BUET

LU

Informationen iwwert
d'Coursen an der Gemeng

NEI!

Umeldungen online

FR

Informations sur les cours
dans la commune

NOUVEAU!

Inscriptions en ligne

EN

Information about
the courses in the municipality

NEW!

Online enrollment

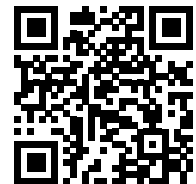


GEMENG 
KÄERCH

2024-2025

DE COURS BUET

NEI!
Umeldungen
online





HALL SPORTIF KOERICH 
1 Neie Wee

ISABELLE HAAS & NATHALIE ROLLIN 

30€ 

KIDS yoga

LU

Yoga verbessert d'Kraaft, d'Flexibilitéit, d'Kierperbewosstsinn an d'Haltung vun de Kanner. Et hëlleft och Stress an Angscht ze geréieren, a férdert d'Konzentratioun an d'Gefill vu bannenzeger Rou.

FR

Le yoga améliore la force, la souplesse, la perception corporelle et la posture des enfants. Il aide aussi à gérer le stress et l'anxiété, favorise la concentration et le sentiment de calme intérieur.

EN

Yoga improves children's strength, flexibility, body awareness and posture. It also helps manage stress and anxiety, promoting concentration and a sense of inner calm.

UFANK

19. September 2024
Donneschdes vun 16h45 bis 17h45

Fir den Zäitraum vu September bis November 2024

DÉBUT

19 septembre 2024
Jeudi de 16h45 à 17h45

Pour la période de septembre à novembre 2024

START

September 19, 2024
Thursday from 4:45 p.m. to 5:45 p.m.

For the period from September to November 2024

UFANK

05. Oktober 2024
Samschdes vun 09h30 bis 10h30
a vun 10h30 bis 11h30

Fir den Zäitraum vun Oktober
2024 bis Abrëll 2025

DÉBUT

05 octobre 2024
Samedi de 09h30 à 10h30
et de 10h30 à 11h30

Pour la période d'octobre
2024 à avril 2025

START

October 05, 2024
Saturday from 9:30 a.m. to 10:30 a.m.
and from 10:30 a.m. to 11:30 a.m.

For the period from October
2024 to April 2025

LU

Baby Gym ass eng vun den éischte Sportaarten déi Puppelcher kënnen üben. Vun den éischte Méint un geet et drëm hinnen ze hëllefem hirem Kierper bewusst ze ginn an un hirer Koordinatioun ze schaffen. Dann, vun 1 Joer - 4 Joer, hëlleft de Baby Gym hinnen hir Fäegkeeten auszebauen wéi z.B. krauchen, sprangen, balancéieren, rullen, werfen.

FR

La baby gym est l'un des premiers sports que les bébés peuvent pratiquer. Dès leurs premiers mois, elle vise à les aider à prendre conscience de leur corps et à développer leur coordination. Puis, entre 1 à 4 ans, la baby gym les aide à développer leurs capacités à ramper, sauter, s'équilibrer, rouler et lancer.

EN

Baby gym is one of the first sports that babies can practice. From the first months, it is about helping them become aware of their body and working on their coordination. Then, from 1 - 4 years old, the baby gym helps them develop their ability to crawl, jump, balance, roll, throw.

BABY

gym



HALL SPORTIF KOERICH
1 Neie Wee



PEGGY BAULER



60 €



UFANK

16. September 2024
Méindes vun 19h10 bis 20h10

Fir den Zäitraum vu September
2024 bis Juli 2025

DÉBUT

16 septembre 2024
Lundi de 19h10 à 20h10

Pour la période de septembre
2024 à juillet 2025

START

September 16, 2024
Monday from 7:10 p.m. to 8:10 p.m.

For the period from September
2024 to July 2025

LU

Dëse Cours ass ee Workout fir de ganze Kierper, deen all gréisser Muskelgruppen trainéiert. Dëst gëtt duerch reng Kraaft – a Kraftausdauerübunge (ouni Sprange) gemaach. Dëse Workout férdert d'Muskelentwécklung an den Ënnerhalt vun de Muskelen, aktivéiert de Metabolismus a wierkt sech positiv op d'Gläichgewiicht aus.

FR

Ce cours constitue un entraînement complet du corps qui fait travailler tous les grands groupes musculaires. Cela se fait par des exercices de pure force et d'endurance. Cet entraînement favorise le développement et l'entretien des muscles, active le métabolisme et améliore l'équilibre.

EN

This class is a full body workout that targets all major muscle groups. This is done through pure and strength endurance exercises (without jumping). This workout promotes muscle development/maintenance, activates metabolism and promotes balance.

SOFT gym



GOEBLANGE 
7 Rue de l'École

TANIA THIES 

120 € 



 **GOEBLANGE**
7 Rue de l'École

 **TANIA THIES**

 **120 €**

FEEL

your body



LU

De Cours ass eng Kombinatioun aus Yoga, Mobilitéit an Animal Flow, déi d'Mobilitéit an d'Kierpersensatioun verbessert a Peng reduzéiere kann. Dës Klass ass fir jiddereen vun Ufänger bis Atleet.

FR

Ce cours combine yoga, mobilité et Animal Flow pour améliorer la mobilité, la perception corporelle et potentiellement réduire la douleur. Il convient à tous, du débutant à l'athlète.

EN

This class is a combination of yoga, mobility and Animal Flow that improves mobility and body sensation and can reduce pain. It is aimed at everyone, from beginners to athletes.

UFANK

17. September 2024
Dëschdes vun 19h15 bis 20h15

Fir den Zäitraum vu September 2024 bis Juli 2025

DÉBUT

17 septembre 2024
Mardi de 19h15 à 20h15

Pour la période de septembre 2024 à juillet 2025

START

September 17, 2024
Tuesday from 7:15 p.m. to 8:15 p.m.

For the period from September 2024 to July 2025



GOEBLANGE 
7 Rue de l'École
OXANA SMOVZH 
120€ 

HATHA

yoga

LU

Eng reegelméisseg Hatha Yoga Praxis ka vill kierperlech a mental Virdeeler mat sech bréngen. Et ergänzt aner Sportarten, well et Flexibilitéit a Kraaft verbessert, awer och Réckeproblemer entlaascht zum Beispill.

FR

La pratique régulière du Hatha yoga peut offrir de nombreux avantages physiques et mentaux. Elle s'avère complémentaire à d'autres activités sportives, car elle permet d'améliorer la souplesse et la force tout en soulageant des problèmes de dos, par exemple.

EN

A consistent Hatha yoga routine yields numerous physical and mental benefits. It serves as a complementary practice to other sports by enhancing both flexibility and strength while also alleviating issues such as back pain.

UFANK

18. September 2024
Mëttwochs vun 18h00 bis 19h00
oder vun 19h15 bis 20h15

Fir den Zäitraum vu September
2024 bis Juli 2025

DÉBUT

18 septembre 2024
Mercredi de 18h00 à 19h00
ou de 19h15 à 20h15

Pour la période de septembre
2024 à juillet 2025

START

September 18, 2024
Wednesday from 6:00 p.m. to 7:00 p.m.
or from 7:15 p.m. to 8:15 p.m.

For the period from September
2024 to July 2025

UFANK

20. September 2024

Freides vun 18h45 bis 19h45

Fir den Zäitraum vu September
2024 bis Juli 2025

DÉBUT

20 septembre 2024

Vendredi de 18h45 à 19h45

Pour la période de septembre
2024 à juillet 2025

START

September 20, 2024

Friday from 6:45 p.m. to 7:45 p.m.

For the period from September
2024 to July 2025

LU

Entdeckt een dynamesche Fitnesscours mat ViPR, e Plastiktube, deen an verschiddenen Gewichtsberäicher disponibel ass an iwwer 9000 Bewegungen bitt. Stärkt Är Agilitéit, Kraaft an Koordinatioun duerch Exercicen déi Resistenz an funktionell Bewegungen kombinéieren. Passend fir all Niveau'en, verspricht dëse stimulanten Cours en komplette Entrainement fir e gesonde Kierper.

FR

Découvrez un cours de fitness dynamique avec ViPR, un tube en plastique dur offrant plus de 9000 mouvements. Renforcez votre agilité, force et coordination grâce à des exercices combinant résistance et mouvements fonctionnels. Adapté à tous les niveaux, cette séance complète promet un corps en forme.

EN

Discover a dynamic fitness class with ViPR, a hard plastic tube available in various weight ranges, offering over 9000 movements. Strengthen your agility, strength, and coordination through exercises combining resistance and functional movements. Suitable for all levels, this stimulating class promises a complete workout for a fit body.

ViPR

power



HALL SPORTIF KOERICH
1 Neie Wee



ANTONIO CIRILLI



120 €



UFANK

16. September 2024
Méindes vun 18h00 bis 19h00

Fir den Zäitraum vu September
2024 bis Juli 2025

DÉBUT

16 septembre 2024
Lundi de 18h00 à 19h00

Pour la période de septembre
2024 à juillet 2025

START

September 16, 2024
Monday from 6:00 p.m. to 7:00 p.m.

For the period from September
2024 to July 2025

LU

Outdoor Fitness stäerkt
d'Immunsystem an d'Ausdauer,
während een déi frësch Loft
genéisst. Et kombinéiert Cardio- an
Kraaftraining mat Equipement wéi
Lastiken ,Hantelen an stäerkt domat
de ganze Kierper effizient.

FR

Le fitness en plein air renforce le
système immunitaire et l'endurance,
tout en profitant de l'air frais. Il
combine cardio et musculation
avec des équipements comme
des élastiques, bâtons et haltères,
renforçant efficacement tout le
corps.

EN

Outdoor fitness boosts the immune
system and endurance while
enjoying fresh air. It combines
cardio and strength training with
equipment like resistance bands,
sticks, and dumbbells, effectively
strengthening the entire body.

Outdoor FITNESS



GOEBLANGE 
7 Rue de l'École

TANIA THIES 

120 € 



 **PRÉAU MAISON RELAIS/CYCLE1**

1 Neie Wee Koerich

 **EDANG JACOB**

 **120 €**

Let's SALSA



LU

Um Enn vun dëser Klass kënn Dir d'Basisbewegungen vun der Salsa beherrschen. Dir hutt eng gestural Technik erfaasst an Äre Rhythmusseänn gëtt verfeinert.

FR

À l'issue de ce cours, vous serez à même de maîtriser les mouvements de base de la salsa. Vous aurez acquis une technique gestuelle et affiné votre sens du rythme.

EN

At the end of this class, you will be able to master the basic movements of salsa. You will have acquired a gestural technique and refined your sense of rhythm.

UFANK

19. September 2024
Donneschdes vun 18h45 bis 22h15

Ufänger: 18h45-19h45
Intermédiären: 20h00-21h00
Fortgeschrittener: 21h15-22h15

Fir den Zäitraum vu September 2024 bis Juli 2025

DÉBUT

19 septembre 2024
Jeudi de 18h45 à 22h15

Débutant: 18h45-19h45
Intermédiaire: 20h00-21h00
Avancé: 21h15-22h15

Pour la période de septembre 2024 à juillet 2025

START

September 19, 2024
Thursday from 6:45 p.m. to 10:15 p.m.

Beginner: 6:45 p.m.-7:45 p.m.
Intermediate: 8:00 p.m.-9:00 p.m.
Advanced: 9:15 p.m.-10:15 p.m.

For the period from September 2024 to July 2025

SALLE DES FÊTES KOERICH 

Rue Fockeschlass

AREENA CHAEMLEK 

50€ 



SUSHI

time

LU

De Cours besteet aus Theorie, Praxis an Degustatioun. Dir wäert mat verschiddeenen Themen agefouert ginn, dorënner: Basis, Reis, Fësch, verschidde Blieder, Esseg, Techniken, asw.

FR

Le cours est composé de théorie, de pratique et de dégustation. Vous serez initiés à divers sujets dont: la base, le riz, le poisson les différentes feuilles, le vinaigre, les techniques, etc.

EN

The course is composed of theory, practice and tasting. You will be introduced to various subjects including: the base, rice, fish, different leaves, vinegar, techniques, etc.

UFANK

19. September 2024
Donneschdes vun 18h30 bis 20h30

Datumer: 19., 26. September
an 3. Oktober 2024

DÉBUT

19 septembre 2024
Jeuđi de 18h30 à 20h30

Dates: 19, 26 septembre
et 3 octobre 2024

START

September 19, 2024
Thursday from 6:30 p.m. to 8:30 p.m.

Dates: September 19, 26, and October
3, 2024

UFANK

14. November 2024

Donneschdes vun 19h00 bis 21h00

Datumer: 14., 21., a 28. November
a 5. Dezember 2024

DÉBUT

14 novembre 2024

Jeudi de 19h00 à 21h00

Dates: 14, 21, et 28 novembre
ainsi que le 5 décembre 2024

START

November 14, 2024

Thursday from 7:00 p.m. to 9:00 p.m.

Dates: November 14, 21, 28,
and December 5, 2024

LU

Während dësem Oenologie-Cours gitt dir an den Technike fir e Wäi richtig mat vollem Genoss ze drénken trainéiert. Während dësem Cours benotzt Dir Sicht, Geruch a Geschmaach. Genuch fir Är Sënner an Äre Gumm ze erwächen.

FR

Dans ce cours d'œnologie ludique, vous apprendrez les techniques permettant d'apprécier pleinement le vin. Cette expérience sollicitera vos sens visuel, olfactif et gustatif, éveillant ainsi vos perceptions et affinant vos papilles gustatives.

EN

In this enjoyable oenology course, you'll be guided through the techniques for tasting wine with precision. Through this process, you'll engage your senses of sight, smell, and taste, providing a stimulating experience to awaken your senses and tantalize your taste buds.

WINE tasting



SALLE DES FÊTES KOERICH

Rue Fockeschlass



HOUSE OF WINE



70 €



UFANK

17. September 2024
Dënschdes vun 09h30 bis 11h30

Fir den Zäitraum vu September
2024 bis Juli 2025

DÉBUT

17 septembre 2024
Mardi de 09h30 à 11h30

Pour la période de septembre
2024 à juillet 2025

START

September 17, 2024
Tuesday from 9:30 a.m. to 11:30 a.m.

For the period from September
2024 to July 2025

LU

Entdeckt d'Basis vun der Fotografie,
wou Dir Bëllichungs- a Komposi-
tionstechnike léiert, bei
themateschen Ausfluch deelhueft, fir
dat geléiert an d'Praxis ëmzesetzen.

FR

Explorez les bases de la photo-
graphie à travers l'apprentissage
des techniques d'exposition et de
composition. Impliquez-vous dans
des sorties thématiques pour mettre
en pratique les enseignements
dispensés en classe.

EN

Explore the fundamentals of photo-
graphy by mastering exposure and
composition techniques. Engage
in thematic outings to apply the
concepts taught in class effectively.

PHOTO

cours



GOEBLANGE 
7 Rue de l'École

CHRISTOPHE VAN BIESEN 

120 € 



LU

ALLGEMENG INFORMATIOUNEN

Dëst Joer ginn d'Umeldungen online op eiser Websäit www.koerich.lu gemaach.

D'Umeldunge wäerte vum **30. Juli bis den 9. September 2024** op sinn.

Fir datt e Cours stattfënnt, müssen **op mannst 5 Leit** um Enn vum Delai ageschriwwen sinn. Soss muss de Cours leider ofgesot ginn.

Opgepasst: wann d'Maximalzuel (fannt dir um online Formulaire) erreecht ass, gëtt är Umeldung net méi ugeholl.

Et ass kee Cours während de Schoulvakanken a Feierdeeg.

Falls een oder méi Coursen wäerten ausfalen, ginn dës an der Schoulvakanken nogeholl.

Wann Dir Froen oder Problemer bei der Online-Umeldung hutt, zéckt net fir d'Gemeng unzeruffen, op den 288 355 237/221.

FR

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Cette année, les inscriptions se feront en ligne sur notre site internet www.koerich.lu.

Les inscriptions seront ouvertes du **30 juillet au 9 septembre 2024 inclus**.

Veuillez noter qu'un **minimum de 5 personnes** doit être inscrit à la date de clôture des inscriptions pour qu'un cours puisse avoir lieu. Dans le cas contraire, le cours devra malheureusement être annulé.

Attention: si le nombre maximal (vous le trouvez sur le formulaire en ligne) est atteint, votre inscription ne sera plus acceptée.

Pendant les vacances scolaires et les jours fériés, il n'y aura pas de cours.

Si un ou plusieurs cours sont annulés, ils seront reportés pendant les vacances scolaires.

Si vous avez des questions ou des problèmes lors de votre inscription en ligne, n'hésitez pas à contacter la commune au 288 355 237/221.

EN

GENERAL INFORMATION

This year, registrations will be conducted online through our website www.koerich.lu.

Registrations will be open from **July 30 to September 9, 2024 inclusive**.

Please be aware that for a course to proceed, a **minimum of 5 persons** must be registered by the closing date. Otherwise, the course will unfortunately have to be canceled.

Watch out: if the maximum number (you find it on the online form) is reached, your registration can't be accepted anymore.

There will be no classes during school holidays and public holidays.

If one or more courses are canceled, they will be rescheduled during the school holidays.

Should you encounter any questions or issues during the online registration process, please don't hesitate to contact the municipality at 288 355 237/221.

NEI!
**Umeldungen
online**



Impressum

Editeur

Schäfferot

Redaktioun

Gemeng Käerch

Design

Service des Relations Publiques

Drock

Imprimerie Heintz
15, rue Robert Krieps
L-4702 Pétange

