

# All Aktivitéit ass gratis fir d'Awunner-inne vun der Gemeng Suessem.

## KENG UMELDUNG

Dir kënt einfach laanschtkommen a mat-  
machen.

## PARTICIPATIOUN

Aus Sécherheetsgrënn kann d'e Moniteur-riche  
d'Participatioun limitéieren, wann déi maximal  
Zuel u Participanten erreecht ass.

## SCHLECHT WIEDER

Bei schlechtem Wieder ginn d'Aktivitéiten,  
wa méiglech, dobannen organiséiert. Ass  
dat net méiglech, fale se aus.

## MANNERJÄREG

Kanner a Jugendlecher ënner 18 Joer brauchen  
eng schrëftlech Autorisatioun vun engem  
Elterendeel oder Tuteur-riche. De Formulaire  
kann op [suessem.lu](http://suessem.lu) erofgelueden ginn oder  
op der Plaz ënnerschriwwen.

## FROEN?

De Sportskoordinator steet iech gären  
zur Verfügung dan.[gantrel@suessem.lu](mailto:gantrel@suessem.lu)



# GO SUM-

BEWEGUNG • GESONDHEET • SPAASS • ZESUMMELIEWEN

# M E R



# GO SUES-

# S E M



SPORT- A BEWEGUNGSCOURSEN  
SUMMERVAKANZ  
15. JULI — 15. SEPTEMBER

KIDS 3-6 JOER

## Coordination, Balance & Babyfoot

MAM HELDER DIAS

Schoul Roude Wee,  
Biele  
Dënschdes & samschdes  
10.00-11.00

18.07 | 21.07 | 25.07 |  
28.07 | 01.08 | 04.08 |  
08.08 | 25.08 | 29.08 |  
01.09 | 05.09 | 08.09  
Wichtig: Participatioun vun  
engem Elterendeel oder  
Tuteur-riche ass bei dësem  
Cour obligatoresch.

BEST AGE

## Fit 4 Fun

MAM NELLY  
TESSARO

Haff Kulturschapp,  
Éilereng  
Donneschdes  
09.30-10.30  
06.08 | 13.08 | 20.08 |  
27.08  
Bei Reen dobannen.

KIDS 6-12 JOER

## Basket Streetball

MAM KRIS SCHEER

Kannercampus, Belval  
Donneschdes  
10.30-11.30  
27.08 | 03.09 | 10.09

GEN.Z 12-20 JOER

## Fussball

MAM AMINE  
BEN AYED

Terrain Synti, Éilereng  
Freides  
11.00-12.00  
21.08 | 28.08

BEST AGE

## Krav Maga

MAM AMINE  
BEN AYED

Haff Kulturschapp,  
Éilereng  
Dënschdes  
17.00-18.00  
25.08 | 01.09 | 08.09  
Bei Reen dobannen.

OPEN TO ALL

## Jogging

MAM DÉA

Grousse Parking  
Gaalgebierg, Biele  
Sonndes  
09.30-10.30  
19.07 | 26.07 | 02.08 |  
09.08 | 23.08

BEST AGE

## Pilates (avancé)

MAM KARIN PROTH

Haff Kulturschapp,  
Éilereng  
Dënschdes  
16.30-17.30  
14.07 | 21.07 | 28.07 |  
04.08 | 11.08 | 18.08 |  
08.09  
Wichtig: Bréng wgl. deng  
eege Fitnessmatt mat.  
Bei Reen dobannen.

OPEN TO ALL

## Nordic Walking & Stretching

MAM  
CORINNE TREDEMY

Treffpunkt Parking  
KUUS, Zolwer  
19.00-20.30  
15.07 | 21.07 | 28.07 |  
03.08 | 11.08

OPEN TO ALL (+12)

## DanceFit

MAM DANIELLE  
LOGELIN

Schoul Roude Wee,  
Biele  
Méindes  
19.00-20.00  
20.07 | 27.07 | 03.08 |  
10.08 | 17.08 | 24.08

GOLDEN AGE

## Gymnastique sur chaise

MAM NELLY  
TESSARO

Maison Beck, Zolwer  
Dënschdes  
18.00-19.00  
04.08 | 11.08 | 18.08 |  
25.08

OPEN TO ALL

## Skateboard

MAM LIAM BECKER

Skatepark Belval  
Méindes  
17.00-18.30  
20.07 | 27.07 | 03.08 |  
10.08 | 17.08 | 24.08 |  
31.08 | 07.09

GOLDEN AGE

## Zumba Gold

MAM NADINE  
FISCHBACH

Haff Kulturschapp,  
Éilereng  
Dënschdes  
19.00-20.00  
21.07 | 28.07 | 04.08 |  
11.08 | 18.08 | 25.08 |  
01.09  
Bei Reen dobannen.

OPEN TO ALL

## Tabata

MAM MANUELA  
BECKER

Schoul Roude Wee,  
Biele  
Mëttwochs  
19.00-20.00  
22.07 | 29.07 | 05.08 |  
12.08 | 19.08 | 26.08 |  
02.09  
Wichtig: Bréng wgl. deng  
eege Fitnessmatt mat.  
Bei Reen dobannen.

OPEN TO ALL (+16)

## Zumba

MAM PATRIZIA  
MATTIOLI

Haff Kulturschapp,  
Éilereng  
Mëttwochs  
20.00-21.00  
22.07 | 29.07