



BESPORTS

2026

2027



***Beweegung
ass déi beschten
Investitioun an
deng Gesondheet.***

BESPORTS **Sport a Beweegung**

Mat **BeSports** invitéiert d'Gemeng Suessem all Bierger:innen, egal ob jonk oder al, Ufänger oder Fortgeschratt, fir Freed un der Beweegung ze fannen.

Egal ob Dir Är Konditioun verbessern, eppes fir Är Gesondheet maachen, eng nei Aktivitéit entdecken oder einfach a flotter Gesellschaft Sport maache wëllt, bei **BeSports** fannt Dir de passende Cours.

D'Coursë gi vu qualifizéierte Moniteur:rice:n an eise Gemengeninfrastrukture geleet a bidden eng grouss Auswiel u sportlechen a gesondheetsförderenden Aktivitéiten. Dat alles zu engem bezuelbare Präis an ouni datt Dir Member vun engem Veräin musst sinn.

Vum Jogging iwwer Pilates, DanceFit, Tabata, Zumba, Krav Maga oder Aqua-Gymnastique bis bei speziell Offere fir eis Senior:innen. Hei ass fir all Alter, all Niveau an all Zil eppes dobäi.

Maacht mat, probéiert eppes Neies aus a gitt Deel vun enger aktiver Gemeng. Mir freeën eis, lech bei **BeSports** 2026-2027 begréissen ze kënnen!

Aschreiwung



Et ass ganz einfach!

Scannt einfach de **QR-Code** hei drënner
a mellt Iech online un:



Waart net ze laang!

D'Aschreiwunge bleiwen op, bis déi maximal
Unzuel u Participanten am jeeweilege Cours
erreecht ass. Dës variéiert jee no Aktivitéit.

All Informatiounen zu eise Coursë
fannt Dir op **suessem.lu/besports**

Kontakt

GEMENG SUESSEM

Dan Gantrel
Sportskoordinator

59 30 75-671
besports@suessem.lu



***Beweeg dech.
Entdeck dech.
Genéïss de Sport.***

Jogging

débutant·e & avancé·e



Start 04.10.2026

Sonndes 09h30–10h30



Gaalgebierg Bieles (grousse Parking)



Mam **Déa Pennacchio** & **Manuel Nunes**

Egal ob s du grad mam Lafen ufäns oder schonn Erfahrung hues, dëse Cours bitt déi ideal Geleeënheet, fir zesummen motivéiert ze bleiwen an aktiv ze sinn. Am Fokus stinn Ausdauer, Freed un der Bewegung an e gesonde Start an de Sonndeg.



Open to all



Sportschung a Sportkleeder matbréngen



Mam **Bénédicte Lebatteux**

D'Sophrologie hëlleft, Kierper a Geescht erëm an d'Gläichgewiicht ze bréngen. Mat Otemtechniken, Entspannungsübungen a positiver Visualiséierung léiers du Stress ofzebauen, deng Konzentratioun ze stäerken an däi Wuelbefannen am Alldag nohalteg ze verbessern.



Open to all



Fitnessmatt matbréngen



Start 28.09.2026

Méindes 18h30–19h30



Centre Culturel Metzerlach

Sophrologie

Body Balance

Start 29.09.2026
Dänschdes 19h00–20h00
Festikuss Zolwer



Mam **Corinne Tredemy**

Body Balance kombinéiert Kraaft, Mobilitéit, Kierperbewosstsinn an Harmonie. Duerch kontrolléiert Beweegunge ginn de Réck, de Bauch an de Beckebuedem gestärkt, während Flexibilitéit, Haltung a Gläichgewicht verbessert ginn.

Ab 30 Joer

Sportschung a Fitnessmatt matbréngen



Mam **Manuela Becker**

Tabata ass en intensiven Intervalltraining, deen Ausdauer, Kraaft a Fettverbrennung optimal kombinéiert. Mat kuerzen, dynameschen Übunge gëtt de ganze Kierper gefuerdert. Ideal fir all déi, déi sech gär auspoweren an hir Fitness op den nächste Niveau brénge wëllen.

Open to all

Sportschung a Fitnessmatt matbréngen

Start 28.09.2026
Méindes 20h00–21h00
Mëttwochs 19h15–20h15
École 2000 Zolwer



Tabata

Tae Power

Start 28.09.2026
 Méindes 18h45–19h45
 École 2000 Zolwer



Mam **Sam Guerreiro**

Tae Power verbënnt Fitness mat Elementer aus Karate, Taekwondo a Kickboxen. Duerch dynamesch Beweegunge ginn Ausdauer, Koordinatioun, Kraaft a Reaktiounsfaegkeet trainéiert. E Cours fir vill Stress ofzebauen an dobäi fit ze bleiwen.

Ab 16 Joer

Sportschung a Fitnessmatt matbrénge



Mam **Nelly Tessaro**

Fit for Fun steet fir Beweegung, Musek a gutt Laun. Mat einfachen a variéierten Übunge gëtt de ganze Kierper mobiliséiert, d'Muskulatur gestärkt an d'Ausdauer verbessert. De perfekte Cours, fir fit ze bleiwen an dobäi Spaass ze hunn.

Open to all

Sportschung a Fitnessmatt matbrénge

Start 01.10.2026
 Donneschdes ... 09h15–10h15
 Kulturschapp Éilereng



Fit for Fun

DanceFit

Start 28.09.2026
Méindes 19h00–20h00
École Chemin Rouge Bieles

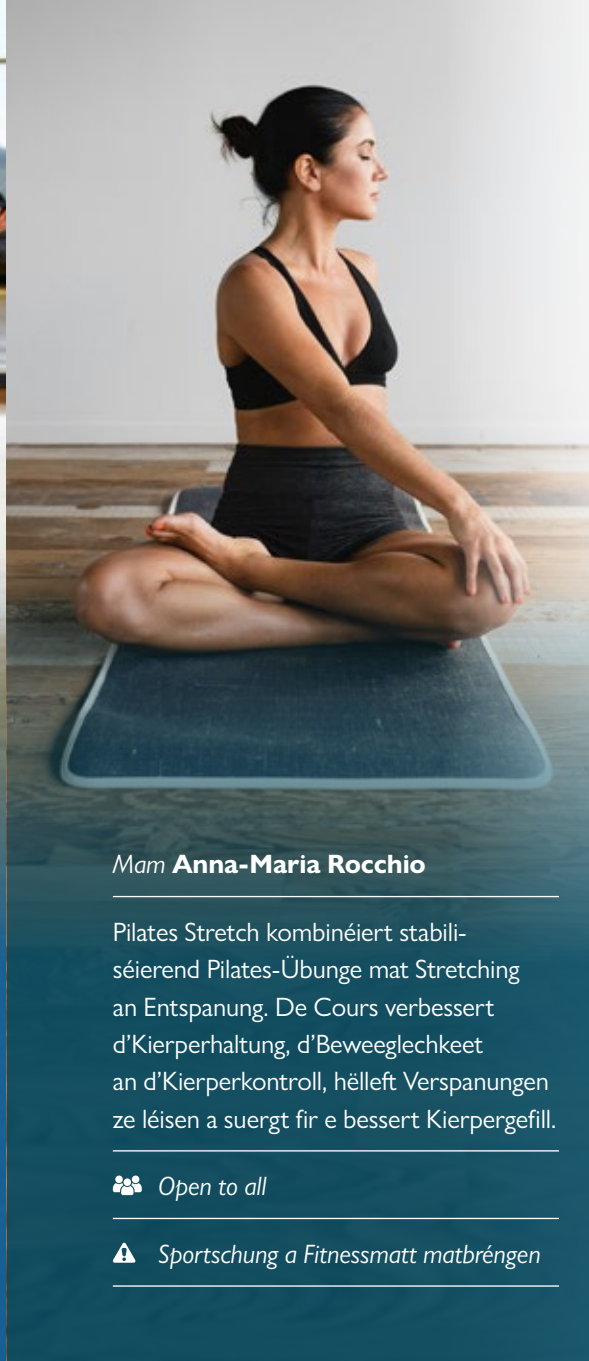


Mam **Danielle Logelin**

DanceFit kombinéiert Modern Dance, Jazz Dance a Pilates zu engem dynamesche Workout. Fléissend Beweegunge verbesseren d'Kierperhaltung, d'Koordinatioun, d'Flexibilitéit an d'Ausdauer. E Cours voller Energie, Musek a Freed un der Beweegung.

👥 Open to all

⚠ Sportschung a Fitnessmatt matbréngen



Mam **Anna-Maria Rocchio**

Pilates Stretch kombinéiert stabiliséierend Pilates-Übunge mat Stretching an Entspannung. De Cours verbessert d'Kierperhaltung, d'Beweeglechkeet an d'Kierperkontroll, hëlleft Verspannungen ze léisen a suergt fir e bessert Kierpergefill.

👥 Open to all

⚠ Sportschung a Fitnessmatt matbréngen

Start 29.09.2026
Dënschdes 15h15–16h15
Kulturschapp Éilereng



Pilates–Stretch^{débutant-e}

Pilates-Stretch

avancé·e

Start 29.09.2026
Dönschdes 16h30–17h30
Kulturschapp Éilereng



Mam Karin Proth

Dëse Cours riicht sech u Persounen, déi scho Pilates-Erfahrung hunn. Duerch méi usprochsvoll Übungen ginn déi déif Muskulatur, d'Stabilitéit an d'Flexibilitéit weider ausgebaut, fir de Kierper geziilt a kontrolléiert ze stäerken.

Open to all

Sportschung a Fitnessmatt matbréngen



Mam Laurent Drees

Dëse Cours ass ideal fir Koppelen, déi d'Standard- a Latäindänz kenneléieren oder hir Grondschrëtt opfrësche wëllen. An enger entspaanter Ambiance léiert där Schrëtt fir Schrëtt déi wichtegst Dänz mat vill Freed un der Beweegung.

Open to all

Cours just fir Koppelen

Start 28.09.2026
Méindes 18h30–20h00
Kulturschapp Éilereng



Danzcours

débutant·e

Start 30.09.2026
Mëttnochs 18h15–19h45
Kulturschapp Éilereng



Mam **Laurent Drees**

Fir Koppelen, déi schonn Danzerfarung hunn an hir Technik, Haltung a Sécherheet op der Danzpist weider entwéckele wëllen. Mat neie Figuren a ville praktischen Übunge gëtt de Spaass um Danzen nach méi grouss.



Open to all



Cours just fir Koppelen



Mam **Cindy Steffen**

Functional Training baséiert op natierleche Bewegungen aus dem Alldag. Verschidde Muskelgruppe ginn gläichzäiteg trainéiert, fir Kraaft, Mobilitéit, Stabilitéit a Koordination ze verbessern. Esou gëtt de Kierper optimal op den Alldag virbereet.



Open to all



Sportschong a Fitnessmatt matbréngen

Start 01.10.2026
Donneschdes 19h00–20h00
École Chemin Rouge Bieles



Krav Maga

Start 29.09.2026
Dönschdes 17h45–18h45
📅 📍 **Kulturschapp Éilereng**



Mam Amine Ben Ayed

Krav Maga ass eng modern Selbstverdeedegungsmethod. Duerch praktesch Übungen léiers du, a Stress-situatioune séier an effektiv ze reagéieren, däi Selbstvertrauen ze stäerken an deng kierperlech Fitness gläichzäiteg ze verbessern.

👥 Ab 16 Joer

⚠️ Sportschung matbrénge



Mam Nicole Fioriferi

Bewegung am Waasser ass besonnesch schounend fir d'Gelenker an immens effektiv. Dëse Cours kombinéiert Aqua Gym an Aqua Jogging, fir Ausdauer, Kraaft a Mobilitéit ze verbessern an dobäi vill Freed un der Bewegung ze hunn.

👥 Ab 16 Joer

⚠️ Et soll ee schwamme kënnen
an eng Schwammkap matbrénge

Start 30.09.2026
Mëtwochs 18h00–18h45
📅 📍 **Aquakuss Zolwer**

Aqua-Gym/Jogging

Aqua-Fit

Start 01.10.2026
Donneschdes 18h30–19h15
Aquakuss Zolwer



Mam **Max Michely**

Aqua-Fit bitt en effizienten Training am Waasser, bei deem de ganze Kierper gefuedert gëtt. De Widerstand vum Waasser stäerkt d'Muskulatur, verbessert d'Ausdauer an ass dobäi besonnesch schounend fir Gelenker a Réck.

Ab 30 Joer

Et soll ee schwamme kënnen
an eng Schwammkap matbréngen



Mam **Patrizia Mattioli**

Zumba verbënnt latäinamerikanesch Rhythmen mat einfache Fitness-Bewegungen. Ouni Drock a mat vill Energie gëtt de ganze Kierper trainéiert. De Fokus läit op Spaass, Ausdauer an engem gudde Gefüll no all Training.

Ab 16 Joer

Sportschung matbréngen

Start 30.09.2026
Mëtwochs 20h00–21h00
Kulturschapp Éilereng



Zumba

Zumba Gold

Start 29.09.2026
Dänschdes 19h00–20h00
📅 **Kulturschapp Éilereng**
📍



Mam Nadine Fischbach

Zumba Gold ass déi méi douce Variant vum Zumba a speziell un d'Bedierfnesser vu Persounen ab 50 Joer ugepasst. Mat einfache Choreografien a vill Musek ginn Ausdauer, Mobilitéit a Koordinatioun op eng spilleresch Aart gefërdert.

👥 Ab 50 Joer

⚠️ Sportschung matbréngen



Mam Manuel Nunes

Dëse Cours riicht sech u Persounen ab 60 Joer, déi aktiv a fit wëlle bleiwen. Mat ugepassten Übungen ginn Mobilitéit, Kraaft, Gläichgewicht a Koordinatioun gefërdert, fir den Alldag méi sécher a méi liicht ze meeschteren.

👥 Ab 60 Joer

⚠️ Sportschung a Fitnessmatt matbréngen

Start 30.09.2026
Mëttwochs 18h00–19h00
📅 **École 2000 Zolwer**
📍

Turnen 60+

Stullgymnastik

Start 06.10.2026
Dänschdes 18h00–19h00
📍 Maison Beck Zolwer



Mam Nelly Tessaro

Stullgymnastik ass eng douce a sécher Form vu Beweegung, déi gréisstendeels am Sëtze gemaach gëtt. D'Übungen hëllef d'Mobilitéit, d'Muskelkraaft an d'Gläichgewiicht z'erhalen an droen zu engem bessere Wuelbefannen am Alldag bäi.

👥 Ab 60 Joer



Mam Joëlle Quintus

Aqua-Gym ass e ganzkierperleche Fitnesscours am Waasser. Duerch den natierleche Widderstand vum Waasser ginn d'Muskulatur, d'Ausdauer an d'Beweeglechkeet effektiv trainéiert, ouni d'Gelenker onnéideg ze belaaschten.

👥 Ab 60 Joer

⚠ Et soll ee schwamme kënnen
an eng Schwammkap matbréngen

Start 28.09.2026
Méindes 16h15–17h00
📍 Aquakuss Zolwer



Aqua-Gym

Therapeutesch Aktivitéiten

Kierperlech Aktivitéit am Déngscht vun Ärer Gesondheet

**Beweegt lech,
fir besser mat enger
Krankheet ze liewen.**

Eng ugepasste kierperlech Aktivitéit kann dozou bäidroen, Är Liewensqualität, Är Energie an Äert Vertrauen an den eegene Kierper ze erhalen oder ze verbesseren. Egal ob Dir mat enger chronescher Krankheet leeft oder lech no enger Behandlung nees lues a lues wëllt beweegen, kierperlech Aktivitéit kann e wichtege Deel vun Ärem Wuelbefanne sinn.

D'Fédération Sport Santé

vereent verschidde lëtzebuergesch Organisatiounen, déi therapeutesch a speziell ugepasste kierperlech Aktivitéite fir Persounen mat chronesche Krankheeten ubitt.

Si ass duerch de Gesondheets- a Sozialversécherungsministère souwéi de Sportsministère konventionéiert a koordinéiert, entwéckelt a fërdert si de Sport Santé zu Lëtzebuerg. Si setzt sech dofir an, therapeutesch kierperlech Aktivitéite fir jiddwereen zougänglech ze maachen an d'Zesummenaarbecht tëscht dem Gesondheitssektor, dem Sportssektor an den Associatiounen ze stäerken.

Fédération
sport santé 

Fannt de passende Cours fir Är Situatioun

An Zesummenaarbecht mat hire Memberrassociatiounen bitt d'Fédération Sport Santé och zu Suessem speziell Coursen un, déi un ënnerschiddlech Gesondheitsbedierfnesser ugepasst sinn.

Eis Partnerorganisatiounen:



ALGSO

(Association Luxembourgeoise des Groupes Sportifs Oncologiques)



ALD

(Association Luxembourgeoise du Diabète)



MSGOM

(Groupe Surpoids & Obésité)

Scheit lech net, Ären Dokter ëm Rot ze froen, fir déi Aktivitéit ze fannen, déi am beschten zu Ärer Situatioun passt.

Kontakt

contact@sport-sante.lu
www.sport-sante.lu



Organiséiert vum **ALGSO**

Dëse Cours riicht sech u Persounen, déi mat enger Kriibserkrankung liewen oder sech an der Rehabilitatioun befannen. Mat ugepassten a sécheren Übungen am Waasser ginn d'Muskulatur, d'Beweeglechkeet an d'Ausdauer gefërdert. Gläichzäiteg hëlleft de Cours dobäi, neit Vertrauen an den eegene Kierper opzebauen an d'Wuelbefannen ze stäerken.

€ 50 €/Joer

Abschreiwung & Informatiounen

secretariat@algso.lu
+352 691 250 028



Organiséiert vun der **Fédération Sport Santé** an Zesummenaarbecht mat der **ALD** an dem **MSGOM**

Dëse Waassergymnastik-Cours riicht sech u Persounen, déi mat Diabetes, Iwwergewicht oder Adipositas liewen. Duerch ugepassten Training am Waasser ginn d'Muskulatur, d'Ausdauer an d'Beweeglechkeet op eng gelenkschounend Aart a Weis gestärkt. De Cours dréit dozou bäi, d'Gesondheet an d'Liewensqualitéit nohalte ze verbesseren.

€ 50 €/Joer (MSGOM)
60 €/Joer (Membere vun der ALD)
80 €/Joer (Net-Memberen ALD)

Abschreiwung & Informatiounen

administration@sport-sante.lu



**Centre de
Récréation
Gaalgebierg**
Belvaux



Festikuss



KUSS Scheierhaf
3, rue Jean Anen
L-4413 Soleuvre

Aquakuss



**Kulturschapp
Éilereng**
Rue Kulturschapp
L-4380 Ehlerange



École 2000
45, rue de Belvaux
L-4418 Soleuvre



**École
Chemin Rouge**
61, Chemin Rouge
L-4480 Belvaux



Maison Beck
10, rue du Château
L-4433 Soleuvre



**Centre Culturel
Metzerlach**
62, rue Sigfroi
L-4470 Belvaux

	Méindes	Dënschdes	Mëttwochs	Donneschdes	Sonndes
09:15				• Fit for Fun	
09:30					• Jogging débutant & avancé
15:15		• Pilates-Stretch débutant			
16:15	• Aqua-Gym				
16:30		• Pilates-Stretch avancé			
17:45		• Krav Maga			
18:00		• Aqua-Gym <i>Onco</i> • Stullgymnastik	• Aqua-Gym/Jogging • Turnen 60+		
18:15			• Danzcours <i>avancé</i>		
18:30	• Sophrologie • Danzcours <i>débutant</i>			• Aqua-Fit	
18:45	• Tae Power				
19:00	• DanceFit	• Body Balance • Zumba Gold		• Functional Training	
19:15		• Aqua-Gym <i>Diabetes</i>	• Tabata		
20:00	• Tabata		• Zumba		

1. Aschreiwung

- D'Aschreiwung fir d'BeSports-Coursë geschitt ausschliesslech online iwwer den Internetsite vun der Gemeng Suessem fir Persounen bis 65 Joer.
- D'Aschreiwung ass nëmme méiglech, soulaang nach fräi Plaze verfügbar sinn.
- Awunner-inne vun der Gemeng Suessem hu Prioritéit bei der Aschreiwung.
- D'Aschreiwung gëllt fir déi ganz Saison.

2. Cotisatioun

- D'Jorescotisatioun bedréit 75 € pro Cours (30 Sessiounen) respektiv 105 € fir den Danzcours.
- D'Cotisatioun ass direkt bei der Online-Aschreiwung ze bezuelen.
- D'Aschreiwungsgebühr deckt net d'Käschte fir eventuell néidegt perséinlecht Material oder Ekipement.
- No der Aschreiwung ass weder eng Annulatioun nach e Remboursement vun der Cotisatioun méiglech.

3. Organisatioun vun de Coursen

- Wann déi minimal Unzuel u Participanten net erreecht gëtt, behält sech d'Gemeng Suessem d'Recht vir, e Cours ofzesoen, ze verleeën oder zesummenzeleeën.
- D'Gemeng Suessem behält sech d'Recht vir, bei Bedarf den Horaire, de Courssall oder de Moniteur-ice ze änneren.
- Während de Schoulvakanze fanne keng Coursë statt, ausser wann et sech ëm en Nohuelcours handelt.

- Fir all Participant eng Plaz garantéieren ze kënnen, biede mir lech den Sportskoordinator ze informéieren, wann Dir de Cours net méi besiche kënnt.
- Reegelméisseg onentschëllegt Absencë kënnen dozou féieren, datt d'Plaz rëm fräigëtt, fir aner Persounen op der Waardelëscht kënnen opzehuelen

4. Responsabilitéit

- D'Participant verflachte sech, d'Hausuerdunge vun de benotzte Gemeengebaier an d'Sécherheitsinstruktiounen vum Moniteur ze respektéieren.
- D'Participatioun un de Coursë geschitt op eege Verantwortung.
- D'Gemeng Suessem iwwerhëlt keng Haftung am Fall vun engem Accident, Déifstall, Verloscht oder materielle Schued.
- Mat hirer Aschreiwung bestätegen d'Participanten, datt hire Gesondheitszoustand d'Participatioun un de Coursen erlaabt.

5. Fotoen a Kommunikatioun

- Während de BeSports Coursë kënnen Fotoen oder Videoopname gemaach ginn.
- Dës Opname kënnen ausschliesslech fir d'Kommunikatioun vun der Gemeng Suessem benotzt ginn (z.B. Internetsite, sozial Medien, Broschüren oder aner kommunal Publikatiounen).
- Participanten, déi domat net averstane sinn, biede mir de Sportskoordinator virum Ufank vum éischte Cours schrëftlech z'informéieren.

6. Dateschutz

- Déi perséinlech Donnéeën ginn am Aklang mat der gültiger Dateschutzgesetzgebung (RGPD) behandelt.
- D'Donnéeën ginn ausschliesslech fir d'Organisatioun an d'Gestioun vun de BeSports-Coursë benotzt a ginn nëmmen un déi Persounen weidergeleet, déi fir de jeeweilege Cours zoustänneg sinn.

Merci fir Ären Interessi!

Mir soen lech villmools Merci fir Ären Interessi u **BeSports** an hoffen, lech geschwënn an engem vun eise Coursë begrëssen ze kënnen.

Mir wënschen lech eng Saison voller Energie, Freed un der Beweegung an onvergëssleche Momenter. Huelte lech Zäit fir lech selwer, entdeckt nei Aktivitéiten a genéisst de Sport an enger flotter Ambiance.

Egal wéi ee Cours Dir wielt, all Schratt, all Beweegung an all Effort dréit zu Ärem Wuelfefanne bäi.

Mir freeën eis, lech an der **BeSports-Saison 2026-2027** begleeden ze dierfen.

Schäff'innerot

Simone Asselborn-Bintz

Nathalie Morgenthaler

Steve Gierenz

Mike Lorang

***Bleift a Beweegung.
Bleift gesond.
Bleift BeSports!***

Kontakt

GEMENG SUESSEM

Dan Gantrel

Sportskoordinator

59 30 75-671

besports@suessem.lu



BESPORTS

Mellt lech un op
suessem.lu/besports



GEMENG SUESSEM B.P. 74 L-4401 Bieles
T(+352)59 30 75-1 mail@suessem.lu www.suessem.lu