



sportscoursen

Saison 2024/25

Léif Sportsfrënn,

Léif Awunner vun der Gemeng Schengen,

Och wa mir dëst Joer nach net sou vill schéi Summerdeeg haten, sou hate mir awer 2 grouss Sporteventer organiséiert.

Dat war emol *d’Nuit du Sport* zu Riemesch an der Weier an de *Jugend-Dag* zu Schwéidsbeng um Hafën. An deem Sënn wollt ech profitéieren, fir jidderengem e grouss Merci ze soen, deen op iergend eng Manéier bei dësen Eventer gehollef huet.

Fir déi Sportler, déi sech éischter fir e Sport an der Hal entscheede, hu mir natierlech och Méiglechkeete fir si. Dofir brénge mir dëst Joer nees e Block eraus, mat alle Sportarten, déi mir an eiser Gemeng ubidden.

Deen een oder aneren huet och bestëmmt scho matkritt, datt mir nächst Joer de Centre de Promesse vum Télévie sinn. Mir vun der Sportskommissioun si scho grouss um plange fir nächst Joer eppes Flottes ze organiséieren, a sinn elo schonn dankbar fir all Iddi oder Hëllef déi mir vun iech kenne kréien. Mir hunn des Joer och erëm eng Sportler Éierung geplangt.

Zu gudder Lescht wëll ech all de Veräiner mat hire Comitéen, Traineren, Sportler, Benevollen, Kanner an Eltere merci soe fir déi gutt Aarbecht déi si d’ganz Joer maachen.



François Goldschmit

President vun der
Sports- a Jugendkommissioun





Cornhole



Cornhole se joue avec 2 ou 4 joueurs qui tentent de lancer des sacs à fèves en tissu dans le trou d'une planche surélevée à une distance de 8,23 m pour marquer des points.

Quand	Mercredi 18h30 - 21h
Où	Centre Culturel Maus Ketti à Burmerange
Âge	À partir de 16 ans
Organisateur	playcornhole.lu
Contact	(+352) 621 190 687 info@playcornhole.lu
Prix	Gratuit

Pickleball



Le Pickleball : un sport dynamique et convivial, combinant tennis, badminton et ping-pong. Accessible à tous les âges et niveaux à partir de 10 ans, c'est l'activité idéale pour bouger, s'amuser et rencontrer de nouveaux partenaires de jeu.

Quand	Samedi 10h - 12h Pratique libre sur demande
Où	Hall sportif à Elvange
Âge	À partir de 10 ans
Organisateur	Squash Factory Schengen - Lëtzebuerg
Contact	(+352) 621 528 866 squashschengen@gmail.com
Prix	Sur demande

Football (FC Schengen)



Pour optimiser le travail des jeunes, le club s'est associé à l'US Mondorf et les entraînements sont organisés à Remerschen et à Mondorf. Aujourd'hui, le club peut accueillir les enfants à partir de 5 ans et leur permettre de pratiquer leur sport favori.

Quand	Toute la semaine
Où	Terrain à Remerschen Terrain à Mondorf-les-Bains
Âge	À partir de 5 ans
Organisateur	FC Schengen / Entente US Mondorf
Contact	fcschengen.cdj@gmail.com (comm. des jeunes) marc.rasic@schengen.lu (équipes Seniors) clubee.com/fcschengen/home
Prix	220 € / saison

Football en salle (Miseler Léiwen)



Les Miseler Léiwen est un club de football en salle qui participe aux championnats et à la coupe de football en salle de la FLF.

Quand	Lundi, mercredi et jeudi à 19h
Où	Hall sportif à Remerschen
Âge	À partir de 16 ans
Organisateur	Futsal Miseler Léiwen Wëntreng
Contact	(+352) 691 470 003 becksyvain@hotmail.com miseler-leiwen.jimdofree.com
Prix	50 € / saison

Football for all



Une fois par semaine, Jérôme organise un entraînement de football à Elvange. Tout le monde est le bienvenu et peut participer.

Quand	Lundi 19h - 21h
Où	Hall sportif à Elvange
Âge	À partir de 16 ans
Organisateur	Jérôme Raus
Contact	rauje@hotmail.com
Prix	Gratuit

Jugendwave



Chaque premier samedi, le centre de jeunesse Jugendwave organise des cours de sport dans le hall sportif à Remerschen.

Quand	Chaque 1 ^{er} samedi du mois 13h - 15h
Où	Hall sportif à Remerschen
Âge	À partir de 12 ans
Organisateur	Jugendwave
Contact	(+352) 26 66 45 87 info@jugendwave.lu
Prix	Gratuit

LASEP



La LASEP propose des entraînements réguliers qui offre un grand éventail de possibilités axées sur le mouvement.

Quand et où	Hall sportif à Remerschen : Lundi et mercredi 13h - 14h
	Hall sportif à Elvange : Mardi 13h10 - 14h35, mercredi 16h - 17h05 jeudi 13h30 - 14h35
	Hall sportif à Bech-Kleinmacher : Lundi 13h15 - 14h10 et 16h - 16h55, Mercredi 13h15 - 14h10
Âge	Chaque enfant inscrit à l'école primaire
Organisateur	École Elvange et Bech-Kleinmacher, Maison Relais Remerschen (en coopération avec LASEP)
Contact	steve.neiers@education.lu (Elvange) mrschengen@youthhostels.lu (Remerschen) claudine.muller@education.lu (Bech-Kleinmacher)
Prix	40 € / année scolaire

Line Dance



La Line Dance est une danse qui se pratique en groupe, mais chacun pour soi. C'est une activité qui fait travailler harmonieusement le corps et l'esprit tout en développant la mobilité, la mémoire et la confiance en soi. La Line Dance se pratique sur tous genres de musiques (Pop, Rock, Soul, Funk, Dance, Country... etc) et est accessible à tous !

Quand	Lundi et jeudi 19h - 22h30 (hors vacances scolaires) Cours débutant : Lundi 19h - 20h
Où	Centre Culturel Maus Ketti à Burmerange
Âge	/
Organisateur	Line Dance Friendship Luxembourg
Contact	(+352) 691 290 100 nathaliedamar@orange.fr
Prix	linedance-friendship.lu/horaires-et-tarifs-des-cours

Mobilité / Force / Stretch



Ce cours est un entraînement complet pour ton corps. Les exercices de mobilité actifs améliorent la capacité à faire des mouvements contrôlés et renforcent tes articulations. La mobilité améliore ta posture, soulage les douleurs et tensions musculaires et te maintiens en forme.

Quand	Lundi 19h - 20h
Où	Salle des Fêtes à Emerange
Âge	/
Organisateur	Sara Macri
Contact	sara.macri@hotmail.fr
Prix	saramacri-health.com/plans-pricing

Parkour



©Eric Snaell

Parkour, aussi appelé "Art du déplacement", est une méthode de mouvement, pour se déplacer d'un point A à un point B aussi rapidement et efficacement. Pendant l'entraînement, vous êtes constamment confronté à de nouveaux défis et obstacles qui vous aident à dépasser vos limites.

Quand	Mardi, vendredi, samedi et dimanche Infos : kaizenparkouracademy.lu/training/
Où	Hall sportif à Remerschen
Âge	À partir de 8 ans
Organisateur	Kaizen Parkour Academy
Contact	info@kpa.lu
Prix	kaizenparkouracademy.lu/training/

Qi Gong



Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration afin de mobiliser et d'accroître notre énergie vitale. Le Qi Gong procure bien-être et détente.

Quand	Lundi 19h - 20h30
Où	Hall sportif (Précoce) à Bech-Kleinmacher
Âge	À partir de 18 ans
Organisateur	Laura Margaria
Contact	(+352) 75 06 65 5255 csa@mlg.lu
Prix	175,50 € / saison (octobre - mai)

Squash



Faire bouger enfants et familles, maintenir une condition physique générale, réduire les frustrations et acquérir de nouvelles compétences - Deux fois par semaine, différentes formes de sport sont expliquées et pratiquées.

Quand	Jeudi 19h - 21h Dimanche 10h - 12h
Où	Hall sportif à Elvange
Âge	À partir de 8 ans
Organisateur	Squash Factory Schengen - Lëtzebuerg
Contact	(+352) 621 528 866 squashschengen@gmail.com
Prix	Sur demande

Circuit Training



En combinant exercices de fitness, cardio, musculation et renforcement musculaire, le circuit training est l'activité physique idéale lorsque l'on cherche une remise en forme rapide.

Quand	Lundi 20h15 - 21h15
Où	Salle des Fêtes à Emerange
Âge	À partir de 16 ans
Organisateur	Sara Macri
Contact	sara.macri@hotmail.fr
Prix	saramacri-health.com/plans-pricing

Tennis de table



Les facteurs importants du tennis de table sont la coordination, la vitesse et un bon contrôle de la technique. Chez ce sport familial, les jeunes et les moins jeunes peuvent jouer ensemble à la table.

Quand	Mardi 18h - 22h Jeudi 17h - 19h
Où	Hall sportif à Elvange
Âge	À partir de 7 ans
Organisateur	Dëschtennis Scheierberg
Contact	(+352) 691 700 165 alainwiltzius@hotmail.com
Prix	Sur demande

Vélo



Pour tous ceux qui aiment le cyclisme, le Vélosclub Schengen offre la possibilité de vivre encore davantage leur passion au sein d'un club entre collègues. Le niveau n'a pas d'importance.

Quand	Contactez M. Linster
Où	Départ près de l'église à Bech-Kleinmacher
Âge	À partir de 16 ans
Organisateur	Vélo-Club Dräilännereck Schengen
Contact	(+352) 621 191 911 clinster@pt.lu
Prix	25 € Carte de Membre

Volleyball



Le volleyball est un sport d'équipe populaire. La force, l'endurance, la vitesse et une bonne sensation de la balle sont des conditions préalables importantes pour creuser, frapper et faire un bon service. Le club s'adresse aux filles et femmes.

Quand	Mercredi 17h30 - 19h
Où	Hall sportif à Remerschen
Âge	À partir de 16 ans
Organisateur	VC Besch
Contact	(+49) 6867 5903 vcbesch@icloud.com
Prix	50 € / saison

Pilates avec petit matériel



Le Pilates avec petit matériel est une variante du Pilates traditionnel qui utilise divers accessoires pour intensifier et diversifier les exercices. (Bandes élastiques, des ballons de stabilité, des rouleaux en mousse.) Ce cours est un sport doux et efficace pour travailler les muscles profonds et ainsi tonifier l'ensemble du corps. Renforcement de la sangle abdominale qui favorise un ventre plat.

Quand	Mardi 20h15 - 21h15
Où	Centre Culturel Maus Ketti à Burmerange
Âge	A partir de 17 ans
Organisateur	Sara Macri
Contact	sara.macri@hotmail.fr
Prix	saramacri-health.com/plans-pricing

Vinyasa Yoga



Le Vinyasa Yoga est une forme de yoga dynamique qui combine mouvement et respiration pour créer des séquences fluides et variées. Les séquences peuvent varier d'un cours à l'autre, offrant une pratique diversifiée. Le Vinyasa Yoga engage et renforce le corps tout en améliorant la flexibilité.

Quand	Mardi 19h - 20h
Où	Centre Culturel Maus Ketti à Burmerange
Âge	A partir de 17 ans
Organisateur	Sara Macri
Contact	sara.macri@hotmail.fr
Prix	saramacri-health.com/plans-pricing

Yoga – All Levels



Le Yoga est une discipline millénaire qui combine des postures physiques pour améliorer la souplesse, la force, l'équilibre et le bien-être mental. Il vise à harmoniser le corps et l'esprit.*

Quand	Dimanche 11h00 - 12h00
Où	Hall sportif (Précoce) à Bech-Kleinmacher
Âge	/
Organisateur	Commission des sports et loisirs et de la jeunesse
Contact	info@bojanaflow.com / 651 200 070
Prix	10€ / Séance

*Apportez votre propre tapis de yoga.
Les cours sont en anglais.

Yoga – Kids



Le yoga pour enfants est une version simplifiée et ludique du yoga, adaptée aux jeunes. Il combine des postures amusantes, comme le chien ou le cobra, avec des exercices de respiration et des techniques de relaxation. Cette pratique aide les enfants à développer leur souplesse, leur équilibre, et leur bien-être mental.*

Quand	Dimanche 10h00 - 10h45
Où	Hall sportif (Précoce) à Bech-Kleinmacher
Âge	6 - 12 ans
Organisateur	Commission des sports et loisirs et de la jeunesse
Contact	info@bojanaflow.com / 651 200 070
Prix	10€ / Séance

*Apportez votre propre tapis de yoga.
Les cours sont en anglais.

Tennis



Le tennis est un sport individuel ou d'équipes qui a de nombreux adeptes à travers le monde. Dérivé du Jeu de Paume médiéval, ce sport connaît aujourd'hui des règles internationales strictes et des tournois mondiaux.

Quand	Mardi 14h – 18h
Où	Hall sportif à Remerschen
Âge	À partir de 4 ans
Organisateur	T.C. Remich asbl
Contact	(+352) 661 136 997 re.flt@gmail.com
Prix	200€ / 1h par semaine (période hiver)

Basketball



En collaboration avec notre commune voisine de Mondorf-les-Bains, le BBC Avanti Mondorf propose un sport basé sur le rythme et l'adresse plutôt que sur la force physique.

Quand	Lundi et Mercredi 17h30 – 19h00
Où	Hall sportif à Elvange
Âge	U16 Filles Lundi et U16 Garçons Mercredi
Organisateur	BBC Avanti Mondorf
Contact	(+352) 661 218 312 olivier.haan@education.lu
Prix	150€ / saison

Contacts

Club des Jeunes Bech-Kleinmacher

☎ (+352) 661 732 732
✉ comite.cjbm@hotmail.com

Club des Jeunes Remerschen

✉ cjremerschen@hotmail.com

Cercle de Gymnastique Remich

✉ cgymremich@gmail.com

Jugendinitiative Boermereng

☎ (+352) 621 637 751
✉ jiboermereng@gmail.com

Club nautique du GD de Luxembourg - Ski nautique

✉ info@cnlwaterski.lu

Dëschtennis Bech-Kleinmacher asbl

☎ (+352) 691 700 165
✉ alainwiltzius@hotmail.com

FC Schengen - Futtballclub

☎ (+352) 621 212 570
✉ georges.wiltzius@pt.lu

Fëscherveräin Schwéidsbéng

☎ (+352) 691 671 186
✉ janrosteck@gmail.com

Health, Fit & Strong by Sara asbl

☎ (+352) 621 297 677
✉ sara.macri@hotmail.fr

Kaizen Parkour Academy

☎ (+352) 621 743 720
✉ info@kpa.lu

KC Beim Jang

☎ (+352) 621 420 228
✉ ferreira.filipe@gmx.net

KC Kuebendällchen

☎ (+352) 661 232 619
✉ chantal.bemtgen@gmail.com

KC Muselfrënn

☎ (+352) 621 476 674
✉ pufra@hotmail.com

KC Wenétréng - Keeleclub

☎ (+352) 661 230 445
✉ jeangerges45@gmail.com

LASEP Burmerange

✉ steve.neiers@education.lu

Line Dance Friendship

☎ (+352) 691 290 100 / +33 3 54869671
✉ nathaliedamar@orange.fr

Luxembourg International Rowing Club

✉ lirc.committee@gmail.com

Miseler Léiwen Futsal

☎ (+352) 691 470 003
✉ becksvain@hotmail.com

Motor Yacht Club du GD de Luxembourg

☎ (+352) 661 260 753 / 691 812 567
✉ secretariat@mycl.lu

Musel Pikes

✉ info@pikes.lu

Playcornhole.lu

☎ (+352) 621 190 687
✉ info@playcornhole.lu

Sportfëscherveräin Remerschen

☎ (+352) 621 321 044
✉ dreitz@pt.lu

Squash Factory Schengen-Lëtzebuerg

☎ (+352) 621 528 866
✉ squashschengen@gmail.com

Supporterclub FC Schengen - D'Kollege vun der Musel

☎ (+352) 691 819 257
✉ kollegen.musel@gmail.com

Vëlo-Club Dräilännereck Schengen

✉ clinster@pt.lu

Welleschter Sportfëscherverain

☎ (+352) 691 301 747
✉ wolfm@pt.lu

Les infrastructures sportives



**Hall sportif
Bech-Kleinmacher**



**Hall sportif
Elvange**



**Centre culturel Maus Ketti
Burmerange**



**Centre Culturel
Emerange**



**Hall sportif
Remerschen**



**Terrain de foot
Remerschen**



