



HESPER HÄLT SECH FIT 2022





HESPER HÄLT SECH FIT 2022



© 2022
Verëffentlecht vun der Gemeng Hesper
Konzeptioun a Koordinatioun: Service des Sports
Produktioun: barth&design.lu

© 2022
Edité par la Commune de Hesperange
Conception et coordination : Service des sports
Réalisation : barth&design.lu

Inhaltsverzeichnis/Sommaire

	Virwuert vum Buergermeeschter Marc Lies	5
	Virwuert vun der Sportschäffen Diane Adehm	6
	Virwuert vum Sportkoordinator Sidney Loes / Préface du coordinateur sportif Sidney Loes	7
1	Coursen „Hesports“ am Detail / Cours « Hesports » en détail	8
2	Iwwersicht vun de Coursen / Aperçu des cours	11
3	Aschreiwungen - Annuléierungen / Inscriptions - Annulations	12
4	Cours Club Haus am Säitert	14
5	Hesper beweegt sech	15
6	Jugendtreff Hesper	16
7	Eis Sportveräiner / Les associations sportives	17
8	Sportlech Infrastrukturen a Spillplazen / Infrastructures sportives et aires de jeux	18
9	Contact	30





Marc LIES

Buergermeeschter

Nieft sëllechen aktive Sportsveräiner feiert de Sportsprojet fir Kanner „Hesper beweegt sech – HBS“ dëst Joer scho seng zéng Joer Existenz. De Jugendtreff vun Hesper bidd eiser Jugend och regelméisseg Sportsatelieren un.

Nom Motto „Sport hält fit“ wëlle mir d’Offer beim Breeddesport fir all Alter zougänglech maachen an deementspriechend och méi Coursen iwwert d’ganzt Joer ubidden.

Eise Sportscoördinateur, de Sidney Loes, dee vill Erfahrung am Beräich vum Sport huet, soll als Bindeglied tëscht de Veräiner, der Populatioun an der Gemeng wierken. Hie këmmert sech ëm eng beschtméiglech Auslaaschtung vun eise Sportshallen am Dialog mat de Veräiner an organiséiert déi zousätzlech Sportskursen.

Ab September vun dësem Joer geet et mat enger neier erweiderter Palette u Course lass.

Mam Slogan „Hesper hält sech fit“ gi mir an eng sportlech Zukunft an eiser Gemeng.



Diane ADEHM
Sportschäffen

D'Hesper Gemeng ass houfreg, lech kënnen dës Broschür ze presentéiere mat Informatiounen iwwer de Sport an eiser Gemeng.

Besounnesch stolz si mir, lech kënnen eise Sportkoordinateur an der Persoun vum Sidney Loes virzestellen. Als begeeschterten an ausgebildete Sportler bréngt hie vill Erfahrung mat an eis Gemeng. Eng vu sengen Haaptaufgaben ass et, d'Relatiounen tëschent den Awunner aus der Gemeng, de Veräiner an der Gemeng op sportlechem Plang ze koordinéieren.

Dës weideren huet de Sidney Loes awer och d'Offer vun de Coursen am Breedersport iwwerschafft an erweidert. Den Detail vun den neie Course fannt dir an dëser Broschür.

Dir fannt an dëser Broschür awer och eng Oplëschtung vun all de Sportveräiner déi bei eis aktiv sinn, mat hire Kontakter, grad esou wéi déi sëllege sportlech Infrastrukturen a Spillplazen déi et an de 5 Uertschafte vun eiser Gemeng ginn. Der Hesper Gemeng ass wichteg, dass net nëmmen eis klengst Matbewunner schonn op de Spillplazen hir sportlech Fäegkeeten trainéieren, mee dass och eis Veräiner déi Infrastrukturen hunn, déi si brauche fir hirem Sport nozegoen.

Mat dëser Broschür ënnersträicht d'Hesper Gemeng, dass hir de Sport wichteg ass an dass fir si „Hesper hält sech fit“ keng eidel Wieder sinn.



Sidney LOES

*Sportkoordinator
Coordinateur sportif*

Als Sportkoordinator verstärken ech d'Zesummenaarbecht tëschent de Veräiner, Schoulen, Maisons Relais, "Hesper beweegt sech", dem Jugendhaus an anere Sportverbänn. D'Entwécklung vun neie Sportkonzepter a meng zousätzlech Hëllef fir existéierend Projete sollen ënnerstëtzend wierken a lokal zu engem sportlechen Opschwung féieren.

Mat den zoukënftegen Sportcoursen komplétéiere mir d'Offer vun de Veräiner, dem Jugendhaus an Hesper beweegt sech. Jiddereen soll d'Méiglechkeet kréien sportlech aktiv ze sinn an esou un der Gesellschaft deelzehuelen.

Lues a lues wäerten hoffentlech erëm méi Sporteventer an der Gemeng méiglech sinn. Den 11. Juni 2022 ass der Nuit du Sport de Startschoss fir sportlech Eventer.

Mat 2 weidere Sportshalen fir d'Saison 2022-2023 wëlle mir de Veräiner optimal Trainingsméiglechkeete bidden.

An dëser Broschür sinn all eenzel Sportberäicher aus eiser Gemeng gruppéiert.

En tant que coordinateur sportif, je renforce la collaboration entre les clubs sportifs, les écoles, les maisons relais, "Hesper beweegt sech", la maison des jeunes et autres associations sportives. Le développement de nouveaux concepts sportifs et mon aide supplémentaire aux projets déjà existants doivent avoir un effet de soutien et conduire à un essor sportif local.

Avec les futurs cours de sport, nous élargissons l'offre des associations et de "Hesper beweegt sech". Chacun doit avoir la possibilité de pratiquer du sport et de participer activement à la société.

Nous espérons que de nouveaux événements sportifs seront à nouveau possible dans la commune. La Nuit du Sport 2022 marque le début de la saison des événements sportifs.

Avec deux salles de sport supplémentaires pour la saison 2022-2023, nous souhaitons offrir aux clubs locaux des possibilités d'entraînement optimales.

Dans cette brochure, vous trouvez tous les différents domaines sportifs de la commune.

1

COURSEN „HESPORTS“ AM DETAIL COURS « HESPORTS » EN DETAIL

Gym dos

Dëse Cours stäerkt a stabiliséiert d'Reckemusculatur mat Hëllef vu Muskulatiouns- an Dehnübungen. Onofhängeg vun enger spezifescher Zilgrupp bitt dëse Cours fir jiddereen eppes. Ënnerschiddlech Beweegunge mobiliséieren d'Wirbelsail, d'Schëllerblieder, d'Schëlleren an d'Hëft. Ausserdeem gëtt präventiv geschafft an de Risiko vun zoukënftege Verletzungen miniméiert. Fir e beschtméigleche Kontakt mam Buedem ze hunn, proposéiere mir Strëmp mat Grip ze benotzen.

Méindes (10h-11h)

Tarif: 100 €



Lundi (10h-11h)

Tarif: 100 €

Cours préventif pour anticiper les douleurs dorsales. Après un échauffement adapté, la séance se base sur des mouvements alternant des exercices de stabilisation et des exercices de mobilisation de la colonne vertébrale, des omoplates, des épaules et des hanches. Le cours propose plusieurs niveaux, ce qui permet à chaque participant d'évoluer en fonction de ses propres capacités. Le retour au calme s'effectue avec exercices d'étirement et de relaxation spécifiques. Pour un meilleur contact avec le sol durant le cours, pensez à vous munir de chaussettes antidérapantes.

Stretching Yoga

Yoga hëlleft e Gläichgewicht zwëschent Kierper, Geescht a Séil ze schafen. Meditatioun, Kierperbeherrschung an Otemübungen gi kombinéiert a verbesseren di allgemeng Gesondheet. Regelméisseg Yoga-Séancen droen zu engem gesonden Liewensstil bäi. Stretching hält d'Muskulatur, Sehnen a Bänner flexibel. Mat regelméissegem an Ënnerschiddlechen Dehnungsaktivitéiten gewënnt eis Kierper u Beweegungsfräiheet.

Méindes (19h-20h)

Tarif: 100 €

Le yoga aide à créer un équilibre entre le corps, l'esprit et l'âme. Des exercices de méditation et de respiration sont combinés et améliorent ainsi la santé générale. Des séances de yoga régulières contribuent à un style de vie sain. Le stretching permet de maintenir la flexibilité des muscles, des tendons et des ligaments. Grâce à des activités d'étirement régulières et variées, notre corps gagne en liberté de mouvement.

Lundi (19h-20h)

Tarif: 100 €



Zumba

Zumba kombinéiert Fitnessübungen a latäinesch Musek (Salsa, Cumbia, Merengue, ...). Et gött haaptsächlech Ausdauer a Koordinatioun trainéiert an e generelle Muskelopbau antizipéiert.

Dönschdes (18h-19h)

Tarif: 100 €

La Zumba est une méthode de fitness qui combine des exercices physiques avec de la musique latine (salsa, cumbia, merengue, ...). Elle permet de développer l'endurance, la coordination et la tonification générale des muscles du corps.

Mardi (18h-19h)

Tarif: 100 €



Circuit-Training

Kraaft, Ausdauer, Bewegelechkeet, Koordinatioun a Schnellegeet ginn duerch ënnerschiddlech Übungen trainéiert. Et ass e Konditionstraining wou individuell kann ugepasst gi je no Intensitéit, Widderhuelungen an der Pausendauer. Bei dësem Ganzkierpertraining schaffen haaptsächlech déi grouss Muskelgruppen.

Mëttrwochs (18h-19h)

Tarif: 100 €

Différents exercices développent la force, l'endurance, la souplesse et la vitesse. Le niveau est adapté individuellement en fonction de l'intensité, des répétitions et de la durée des pauses. Lors de cet entraînement de l'ensemble du corps, ce sont principalement les grands groupes musculaires qui seront travaillés.

Mercredi (18h-19h)

Tarif: 100 €



1

COURSEN „HESPORTS“ AM DETAIL COURS « HESPORTS » EN DETAIL

Gymnastique douce

Dëse Cours huet e reng gesondheetlechen Aspekt. Mat Hëllef vu liichten Übungen gëtt de Kierper gestärkt. D'Beweeglechkeet gëtt trainéiert an d'Kierperhaltung gëtt verbessert, sou datt ee sech bei alldeegleche Bewegunge méi wuel fillt.

Donneschdes (9h-10h)

Tarif: 100 €

Cette discipline sollicite en douceur le renforcement musculaire. Elle travaille la souplesse, améliore les postures et aide à éviter des chutes.

Jeudi (9h-10h)

Tarif: 100 €



Balance Swing

Balance Swing ass e ganzheetlecht Trainingskonzept op dem Mini-Trampolin a besteet aus 5 ënnerschiddlechen Trainingselementer (Warm-up, Häerzkreeslaftraining, Gläichgewiichtstraining, Muskelopbau, Entspannung). Dës douce Trainingsséance vun enger Stonn suerge fir méi Gläichgewiicht vu Kierper, Geescht a Séil.

Donneschdes (17h30-18h30)

Tarif: 100 €

Balance Swing est un concept d'entraînement global sur le mini-trampoline, composé de 5 éléments d'entraînement différents (échauffement, entraînement cardiovasculaire, entraînement de l'équilibre, renforcement du corps, relaxation). Cet entraînement doux d'une heure pour l'ensemble du corps contribue à un équilibre du corps, de l'esprit et de l'âme.

Jeudi (17h30-18h30)

Tarif: 100 €



Kanner-Elteren-Turnen

“Mama! Papa! Ab September 2022 gëtt et e Cours wou mir zesummen turne goen dierfen! Geet ee vun iech wgl. mat mir dohinner!?! Do sinn ech nämlech de Chef an alles geet esou séier oder lues wéi ech et gären hätt. A mengem Rhythmus! Do dierf ech nämlech krabbelen, goen, lafen, kloteren, sprangen, rullen, rutschen... souvill wéi ech wëll. Ech ka Saachen upaken, fillen, dréien, gräifen, geheien ... sou wéi et mir grad Spaass mécht. A wann ech mol midd sinn, kann ech och raschten. A wann ech mech net trauen eppes ze maachen, da kucken ech deenen aneren no. Et sinn och aner Kanner do mat deenen ech zesumme laachen, kräuschen, babbelen a jätze kann. Mama, Papa, ech freeë mech schonn op d’Kanner-Elteren-Turnen!”
Alter: 12-18 Méint
Donneschdes (9h30-10h30)
Plaz gëtt spéider publizéiert
Tarif: 100 €

Maman, papa ! À partir de septembre 2022, un nouveau cours de gymnastique nous sera proposé. L’un d’entre vous pourrait-il m’accompagner à ce cours ? Là, c’est moi le chef et tout se passe aussi vite ou lentement que je le souhaite. À mon rythme ! J’ai le droit de ramper, de sentir, de tourner, d’attraper, de lancer... comme je le préfère. Et si je suis fatigué, je peux me reposer. Et si je n’ose pas faire quelque chose, je me contente de regarder. Il y a aussi d’autres enfants avec lesquels je peux rire, pleurer, bavarder et crier. Maman, papa, je me réjouis de la gymnastique parents-enfants!
Âge: 12-18 mois
Jeudi (9h30-10h30)
Lieu sera publié ultérieurement
Tarif: 100 €



Ganzkierpertraining

Wéi de Numm et scho verréit ginn all eenzel Muskelgruppen trainéiert. Et ass en intensiven Intervalltraining. D’Übunge kënnen je no Schwieregkeetsgrad ugepasst ginn. Et gëtt mat an ouni Material geschafft.

Dag an Auerzäit gi spéider publizéiert
Tarif: 100 €

Entraînement du corps entier: Comme son nom l’indique, tous les groupes musculaires sont entraînés. C’est un entraînement par intervalles intensifs. Les exercices peuvent être adaptés en fonction du niveau de difficulté. Il est pratiqué avec ou sans matériel.

Jour et horaire seront publiés ultérieurement
Tarif: 100 €



2

IWWERSIICHT VUN DE COURSEN APERÇU DES COURS

Cours	Dag/Jour	Auerzäit/Horaire	Tarif	Plaz/Lieu
Gym dos	Méindes lundi	10h00-11h00	100 €	9a rue Albert Bousser L-5894 Alzingen
Stretching Yoga	Méindes lundi	19h00-20h00	100 €	9a rue Albert Bousser L-5894 Alzingen
Zumba	Dënschdes mardi	18h00-19h00	100 €	9a rue Albert Bousser L-5894 Alzingen
Circuit-Training	Mëttwochs mercredi	18h00-19h00	100 €	9a rue Albert Bousser L-5894 Alzingen
Gymnastique douce	Donneschdes jeudi	9h00-10h00	100 €	9a rue Albert Bousser L-5894 Alzingen
Balance Swing	Donneschdes jeudi	17h30-18h30	100 €	9a rue Albert Bousser L-5894 Alzingen
Kanner-Elteren-Turnen	Donneschdes jeudi	9h30-10h30	100 €	lieu à déterminer
Ganzkierpertraining	à déterminer	à déterminer	100 €	9a rue Albert Bousser L-5894 Alzingen



3

ASCHREIWUNGEN INSCRIPTIONS

D'Aschreiwunge fir d'Saison 2022-2023 fänken den 18.7.2022 un (D'Awunner aus der Gemeng Hesper hu bei der Umeldung vun de Coursen Prioritéit bis den 1. August).

D'Course starten den 26.9.2022. Op Feierdeeg a während de Schoulvakanzan falen d'Coursen aus.

Dir wëllt iech umellen? Fëllt w.e.g. de „formulaire d'inscription (dëse fannt dir ab dem 18.7.2022 um Internetsite vun der Gemeng Hesper ënnert der Rubrik „Guide du citoyen – Sport – Hespports“)“ aus a schéckt e per Mail un sidney.loes@hesperange.lu oder per Post un de Sidney LOES
Coordinateur sportif
2, rue de l'école
L-5957 Itzig

Les inscriptions pour la saison 2022-2023 débiteront le 18.7.2022 (priorité sera accordée aux résidents de la commune de Hesperange jusqu'au 1^{er} août).

Les cours débiteront le 26.9.2022 et n'auront pas lieu les jours fériés et pendant les vacances scolaires. Vous voulez participer ? Veuillez remplir le formulaire d'inscription (vous le retrouverez sur le site internet de la Commune de Hesperange sous la rubrique „Guide du citoyen – Sport – Hespports“ à partir du 18.7.2022) et l'envoyer à l'adresse suivante :

sidney.loes@hesperange.lu
ou par courrier à
Sidney LOES
Coordinateur sportif
2, rue de l'école
L-5957 Itzig

ANNULÉIERUNGEN ANNULATIONS

Dir kënn Är Participatioun nëmme per Mail annuléieren sidney.loes@hesperange.lu oder per Post un de Sidney LOES
2, rue de l'école
L-5957 Itzig

No dem offizielle Start vun den Coursen hëlt d'Gemeng Hesper keng Annulatioun méi entgéint. D'Gemeng Hesper iwwerhëlt keng Responsabilitéit bei Verletzung während de Coursen.

Les annulations se font uniquement par écrit à l'adresse suivante :
2, rue de l'école
L-5957 Itzig
à Sidney LOES
ou par courriel électronique : sidney.loes@hesperange.lu

Aucune annulation ne pourra être prise en compte après le début des cours. En cas de blessure, la Commune de Hesperange n'assume aucune responsabilité.



4



COURS CLUB HAUS AM SÄITERT

Danzcours



Mëttwochs (14h-15h15)
Tarif: 120 € (12 séances)
Bei weidere Froen:
Yolande Lemmer
Tel.: +352 26 36 23 95



Sandra Beck

Bei dësem Danzcours beweegen an danze mir zesummen zu ënnerschiddlecher Musik – eleng, zu zwee, a kleng Gruppen oder am ganze Grupp – baséierend op der Danzimprovisatioun, der Dance Ability-Methode an dem zäitgenësseschen Danz. Di eegen Interpretatioun, di perséinlech Kierpersprooch an d'Eenzegaartegkeet vu jidderengem stinn am Vierdergrond. Danzerfahrung brauch Dir keng, mir entdecken gemeinsam fréi, villfältig a kreativ Bewegungen (keng bestëmmt Danztechnik oder bestëmmt Paardanz). Danze stärkt d'Muskelen, beweegt d'Seenen an d'Gelenker, fördert d'Koordinatioun an hält de Kierper, de Geescht an d'Séil fit! Danze mécht Spaass an Dir léiert an dësem Zesummenhang den Danz als kënschtleresch a kreativ Ausdrucksform kennen, befaasst lech mat Ären eegene Bewegungen, Ärem Kierper an Ären Emotiounen. Jiddereen ass wëllkomm, egal wéi een Alter, ob mat oder ouni Aschränkung, Rollstull, Bengel, Géihëllef, ..., jidderee gött a sengen eegenen Bewegungsméiglechkeeten ugesprach. Matbréngen: bequem Kleedung, Anti-Rutsch-Strémp oder Turnschlappen/Turnschong, Waasser.

Dans ce cours de danse, nous bougeons et dansons ensemble sur différents types de musique – seul, à deux, en petits groupes ou avec le groupe entier – basé sur l'improvisation, la méthode Dance Ability et la danse contemporaine. L'accent est mis sur la propre interprétation, le langage corporel et la singularité de chacun. Vous n'avez pas besoin d'expérience en danse, au contraire, nous découvrons ensemble des mouvements libres, variés et créatifs (pas de technique de danse particulière ou de danse en couple). La danse renforce les muscles, fait bouger les tendons et les articulations, active la coordination et entretient le corps, l'esprit et l'âme ! De plus, danser fait plaisir et le cours vous permet de découvrir la danse comme forme d'expression artistique et créative, d'examiner vos propres mouvements, votre corps et vos émotions. Tout le monde est le bienvenu, quel que soit son âge, ses capacités physiques, qu'il soit en fauteuil roulant, avec une canne ou un déambulateur, car chacun est sollicité dans ses propres possibilités de mouvement. À apporter : des vêtements confortables, des chaussettes antidérapantes ou des chaussures sport de salle, eau.

5



HESPER BEWEEGT SECH

„**Hesper beweegt sech**“ ass e Projet zwi-
schen der Gemeng Hesper, dem Ministère
des Sports, der asbl „Service Enfants et
jeunes de la Commune de Hesperange“ an
dem Ministère de l'Éducation nationale, de
l'Enfance et de la Jeunesse.

Maison Relais, Sportsveräiner, Schoulen
a Crèchen aus der Gemeng Hesper wëllen
duerch regelméisseg sportlech Aktivitéit,
ouni competitive Gedanken, déi motoresch
Fäegkeete vun de Kanner fördern.

Wee ka sech aschreiwen?

All Schoulkand aus der Hesper Gemeng
kann un dësem Projet deelhuefen. All Kand
muss beim „chèque-service accueil“ uge-
mellt sinn, soss d'äerf et net un de Sport-
aktivitéiten deelhuefen. D'Umeldung leeft
iwwert d'Gemeng Hesper an ass 12 Méint
gültig.



« **Hesper beweegt sech** » est un projet sportif
qui résulte d'une convention signée entre la
Commune de Hesperange, le Département
Ministériel des Sports, l'asbl « Service Enfants
et Jeunes de la Commune de Hesperange »
et, depuis septembre 2014, le Ministère de
l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la
Jeunesse.

Il s'agit d'un projet réalisé en collaboration avec
les maisons relais, les clubs sportifs, les écoles
et les crèches de la Commune de Hesperange
et ayant comme objectif de promouvoir la
motricité des enfants de 1 à 12 ans par des
activités physiques et sportives sous un aspect
non-compétitif.

Qui peut s'inscrire?

Tous les enfants scolarisés ou habitant à la com-
mune de Hesperange peuvent profiter de cette
offre sportive. Néanmoins avant toute inscription
pour une des prestations offertes par « Hesper
beweegt sech », chaque enfant doit bénéficier
d'une carte d'adhésion au « chèque-service ac-
cueil ». Celle-ci est délivrée par l'Administration
communale et vaut pour une durée de 12 mois.

www.hesper-beweegt-sech.lu

6



JUGENDTREFF HESPER

D'Jugendhaus Hesper ass en Treffpunkt fir Jonker (12-30 Joer). Eist Zil ass, de Jonken ze hëllefen kritesch ze denken, a sech esou zu selbststännegen, aktiven, verantwortungsbewossten a sozial engagéierte Bierger ze entwéckelen.

Sportaktivitéiten:

Kampfsport: Méindes 17h45-18h45

Centre sportif d'Iltzig

Danzen: Samschdes 13h30-15h

Centre sportif à Howald

Fitness: Mëttwochs 17h30-18:30

Jugendtreff Hesper – Rolzclub

Futsal: Samschdes: 15h30-18h30

Centre sportif à Howald

Jugendtreff Hesper: La maison des jeunes est un lieu de rencontre ouvert. L'objectif du Jugendtreff Hesper est d'aider les jeunes (12 à 30 ans) à devenir des citoyens à l'esprit critique, autonome, actif, responsable et sociable.

Activités sportives :

Arts martiaux: Lundi 17h45-18h45

Centre sportif d'Iltzig

Danse: Samedi 13h30-15h00

Centre sportif à Howald

Fitness: Mercredi 17h30-18h30

Jugendtreff Hesper - Rolzclub

Futsal: Samedi: 15h30-18h30

Centre sportif à Howald



info@jugendtreffhesper.lu

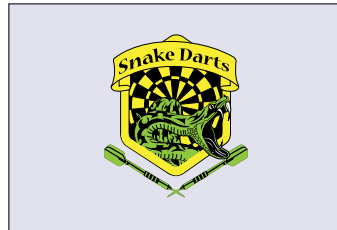
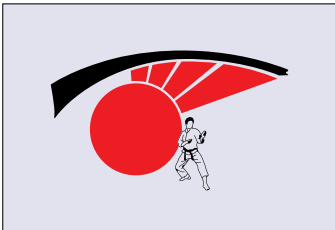
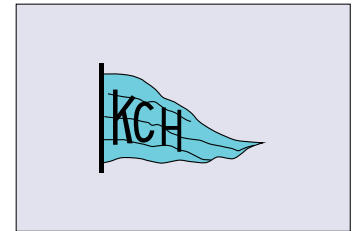
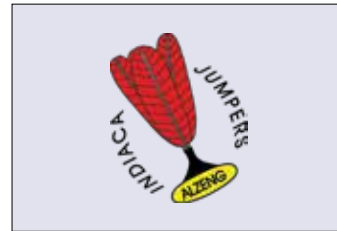
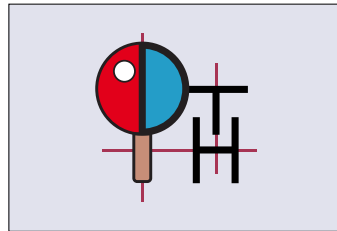
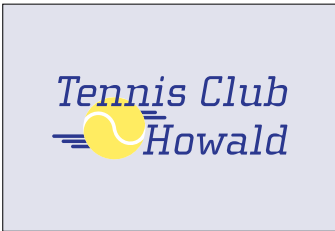
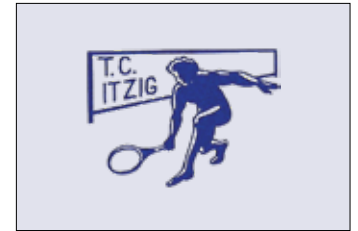






EIS SPORTVERÄINER LES ASSOCIATIONS SPORTIVES

Nom Club	Président/Secrétaire	Tél.	Courriel	Site internet
Volleyball Club Fentange	Jacques Feyder	+352 691 250 981	Jacques.Feyder@pt.lu	www.vcf.lu
Fiederball Izeg Asbl	Xavier Laubi	+352 621 265 747	info@fiederball-izeg.lu	www.fiederball-izeg.lu
Footing Club Itzig asbl	David Fischer	+352 691 857 909	footingclubitzig@gmail.com	www.footingclubitzig.lu
BBC Telstar Hesperange	Pit Meintz		bbc_telstar@yahoo.de	www.bbctelstar-hesper.lu
FC Blo-Wäiss Izeg	Bob Scholer	+352 621 183 340	info@fcizeg.lu	www.fcizeg.lu
FC Swift Hesperange	Romain Biver	+352 621 176 323	secretariat@swifthesper.lu	www.swifthesper.lu
Kloter Klub Hesper	Raymond Hauptert	+352 367 625	raymond.hauptert@education.lu	www.kkh.lu
Tennis Club Izeg	Fernand Brosius	+352 621 145 045	info@tennis-itzig.lu	www.tennis-itzig.lu
Tennis Club Howald	Olivier Brabant	+352 691 202 660	olivier.brabant@tennishowald.lu	www.tennishowald.lu
Dësch-Tennis Houwald asbl	Philippe Polfer	+352 621 797 982	deschtennishouwald@gmail.com	www.dth.lu
Indiaca Jumpers Alzeng	Christian Feyereisen	+352 621 162 020	comite@indiaca-alzeng.lu	www.indiaca-alzeng.lu
Kayak Club Hesper	Christiane Bruns-Schmit	+352 691 704 520	christiane.bruns@pt.lu	
Karate Club Hesperange	Nicolas Schiltz	+352 621 236 839	nico3@pt.lu	www.karatehesperange.lu
EDC Snake Darts	Marc Muller	+352 691 482 412	muller_marc@hotmail.com	
Kampfsport Klub Hesper	Pol Godinho	+352 691 836 940	pol.godinho@sej-hesper.lu	
Laftreff Hesper	Gast Hoffmann	+352 661 368 951	info@lthesper.lu	www.lthesper.lu



8

HESPER SPORTLECH INFRASTRUKTUREN INFRASTRUCTURES SPORTIVES



Beachvolley - Beach Club



Schwämm - Beach Club



Hesper Schoul



Hesper Park



Salle Boulder



Stade Alphonse Theis - Holleschberg



Terrain Robert Thill - Holleschberg



Terrain 3 - Holleschberg



Terrain synthétique - Holleschberg



Centre sportif - Holleschberg



Mur d'escalade - Holleschberg



Nouveau Hall omnisports - Holleschberg



Salle de Fitness - Holleschberg



Salle de Karate - Holleschberg



Hall sportif - Holleschberg



Salle de Tennis de table - Holleschberg

D'Sportshal huet 45 x 32 Meter a kann an zwee oder dräi Abschnitter ënnerdeelt ginn. 234 Zuschauer fanne Plaz op der Tribün.

D'Sportshal fir Dëschttennis huet 25,50 x 21,65 Meter a kann op 12 Trainingsterrainen opgedeelt ginn. Eng auszéibar Tribün kann 117 Spectateuren emfänken. De Klettertuerm huet 7,88 x 6,58 Meter an 12,20 Meter Héicht.

Le triple hall sportif, aux dimensions de 45 x 32 m, sera divisible en trois sections ou en deux sections pour le championnat seniors de basket-ball. Les tribunes au niveau supérieur pourront accueillir 234 spectateurs.

Le hall sportif de tennis de table, aux dimensions de 25,50 x 21,65 m, sera divisible en 12 terrains d'entraînement, ainsi qu'en plusieurs terrains de compétition. Il sera équipé de tribunes télescopiques pouvant accueillir 117 spectateurs.

La tour d'escalade, aux dimensions de 7,88 x 6,58 m, aura une hauteur de 12,20 m.

8

HESPER SPILLPLAZEN AIRES DE JEUX



Ceinture Um Schlass bei der Buerg



Ceinture Um Schlass



Hesper MR Heesprenger



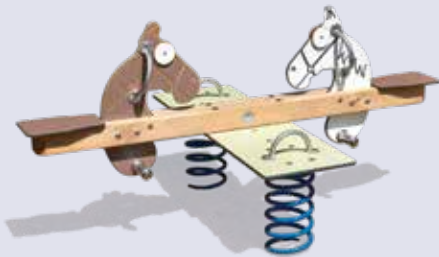
Hesper Schoul



rue Rezelfelder



rue Camille Mersch





8

ALZENG SPORTLECH INFRASTRUKTUREN INFRASTRUCTURES SPORTIVES



Schoul rue de Syren - Hall sportif 1



Schoul rue de Hesperange - Hall sportif 2



Terrain rue de Syren



Terrain an der Säitert



rue Kitty Deville - Pétanque



SPILLPLAZEN AIRES DE JEUX



Schoul - rue de Syren



rue de l'église



Rothweit - rue Paul Reuter



Nei Schoul - rue de Hesperange



Parc Rothweit



rue Jos Paquet



Rothweit - rue Albert Bousser



8

FENTENG SPORTLECH INFRASTRUKTUREN INFRASTRUCTURES SPORTIVES



Hall Sportif



Skate Park



SPILLPLAZEN AIRES DE JEUX



Schoul - Fenteng



Op den Aessen



Op de Leemen



Op der Hobuch



Op der Sterz



rue Victor Feyder



rue des Chevaliers



Terrain Loeven



8

HOUWALD

SPORTLECH INFRASTRUKTUREN INFRASTRUCTURES SPORTIVES



Schoul - rue du 9 mai



Schwämm - Howald



Hall sportif Howald



Schoul - rue du Couvent



Howald Park



Pétanque Howald - rue Jos Peffer



Tennis Howald



Tennis Howald 2



Tennis Howald 3



Terrain Park Av. G.-D. Jean

SPILLPLAZEN AIRES DE JEUX



CIPA - rue du Couvent



Schoul - rue du 9 mai



Howald Park



Place de l'Indépendance



rue August Scholer



rue Beres - Place Albert Wanderscheid



rue General Patton



rue H. Entringer beim Waassertuerm



rue Oster

8

IZEG SPORTLECH INFRASTRUCTUREN INFRASTRUCTURES SPORTIVES



Parcours Fitness Espen



Tennis Itzig



Hall sportif Itzig



Stade Albert Kongs



Terrain synthétique Itzig 2



Terrain synthétique Itzig 3



SPILLPLAZEN AIRES DE JEUX



Cité Simminger



Schoul am Duerf



rue de l'école



rue Désiré Zahlen



rue de la Corniche



rue de la Liberation Place F. Weber



9

CONTACT



Commune de Hesperange
Sidney LOES – *Coordinateur sportif*
2, rue de l'école
L-5957 Itzig



Tel.: 36 08 08 – 6902
www.hesperange.lu





www.hesperange.lu