

FROM
PASSION
TO **PURPOSE**

CELEBRATING WOMEN IN SPORTS

 LËTZEBUERGLIEFTSPORT



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère des Sports



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Égalité des genres
et de la Diversité



Anne Kremer

Tennis - Ex-athlète professionnelle

Le sport, un pilier pour la santé mentale et physique

Ce qui me caractérise, c'est mon **courage**, ma **joie de vivre**, ma **persévérance** et ma **discipline**.

Je suis Anne Kremer et j'ai eu la chance de faire du sport mon métier : d'abord en tant que joueuse de tennis professionnelle, puis aujourd'hui en tant que directrice opérationnelle chez CK Sport & Fitness.

Je tiens à sensibiliser à l'importance du sport, un pilier essentiel pour la santé physique et mentale.

Être athlète de haut niveau, c'est relever des défis en permanence. J'ai appris à développer des stratégies pour les aborder avec un état d'esprit positif. Le sport m'a appris à me dépasser, à persévéérer et à sortir de ma zone de confort – des atouts qui ont été déterminants après mon accident, il y a quatre ans.

Je suis convaincue que c'est en grande partie grâce au sport que je suis là aujourd'hui : il m'a donné la force physique pour survivre à de graves blessures et a joué un rôle clé dans ma rééducation.

Mais au-delà du physique, le sport m'a aussi permis de garder un équilibre mental pendant cette épreuve.

Anne Kremer

Tennis - Former professional athlete

Without sports I never would have survived

What defines me is my **courage, joy of life, perseverance, and discipline**.

I'm Anne Kremer, and I've had the privilege of making sports my profession. In my first career as a professional tennis player, and today as operational director at CK Sport & Fitness.

It is important to me to raise awareness about the essential role sports play as a pillar for both mental and physical health.

As a high-performance athlete, you are constantly faced with challenges. I have learned to develop coping strategies to approach these with a positive mindset. Sports taught me to fight, persevere, and step outside my comfort zone—skills that became crucial after my accident four years ago.

I am convinced that sports are one of the main reasons I'm here today. They provided me with the physical resilience to survive severe injuries and played an essential role throughout my recovery process.

Moreover, sports helped me maintain my mental well-being during that challenging period.



Christiane Bruns
Kayak - Ex-athlète et bénévole

S'engager dans le sport, c'est choisir le bien-être pour soi et les autres

Déterminée, persévérente et rigoureuse, j'aime aider les autres dès que je le peux.

Mon nom est Christiane. J'ai longtemps occupé le poste de Secrétaire Générale à la Fédération de Kayak, et aujourd'hui, je m'occupe des licences des athlètes actifs.

Le sport, c'est ma vie.

Grâce au sport, j'ai beaucoup appris, notamment à prendre des décisions. Je suis entourée de collègues partageant la même passion. Je suis fière d'avoir été une athlète active pendant de nombreuses années, de toujours être impliquée et de pouvoir montrer la voie aux autres.

Voir un athlète réussir après l'avoir aidé dans ses démarches administratives ou en l'accompagnant sur une compétition, me remplit d'un profond sentiment de fierté.

Le sport repose sur l'engagement de nombreuses personnes – il a besoin de bénévoles. Même un simple geste, comme offrir une boisson aux enfants après l'entraînement ou les emmener à leur prochain tournoi, fait la différence.

Tout le monde devrait s'investir dans le sport. C'est bon pour la santé et cela enseigne des valeurs précieuses. Et à la fin de la journée, en repensant à tout ce qu'on a accompli, on ne peut qu'en être fier.



Christiane Bruns

Kayaking - Former Athlete and Volunteer

As a volunteer, I help our athletes succeed

I am **determined**, **perseverant**, and **consistent**, and I take **pride** in **helping others** whenever I can.

I'm Christiane. I served for many years as the Secretary General in the Kayak Federation, and now I handle licensing for active athletes.

Sport is my life. I've learned a lot through sports, like how to make decisions.

I'm surrounded by teammates who share my passion. I'm proud of having been an active athlete for many years, still being involved, and being able to show others the way.

And when I've helped them with administrative tasks or transport, and they've achieved great results, it fills me with pride.

Sports need a lot of people to make things work - sports need volunteers. Even if it's only to offer children a drink after training or driving them to their next tournament, every contribution counts.

Everyone should get involved in sports. It's good for you and teaches you valuable lessons.

At the end of the day, when you reflect on what you've accomplished, you feel good.



Colette Bourne
Bénévole polyvalente

Grâce au sport, je crée des liens et me sens utile

Pour moi, **échanger, découvrir et participer** m'apporte beaucoup.

Je m'appelle Colette Bourne, je suis bénévole dans différentes disciplines sportives, au tennis, à la natation et aussi à la danse, et j'adore ça.

Cela me permet de connaître différentes disciplines sportives, de rencontrer du monde et de me sentir utile.

Ça me motive, ça me tient en alerte, ça me fait découvrir différentes disciplines que je ne connaissais pas, rencontrer différentes personnes.

Il manque de personnes pour pouvoir aider, être bénévole, et je pense qu'on doit commencer depuis très jeune à sensibiliser.



Colette Bourne
Versatile volunteer

Athletes need volunteers to cheer them on

For me, **connecting**, **discovering**, and actively **participating** is incredibly rewarding.

My name is Colette Bourne, and I'm a volunteer in various sports disciplines, including tennis, swimming, and dance—and I love it.

Volunteering allows me to explore different sports, meet new people, and feel useful.

It motivates me, keeps me alert, and introduces me to activities and individuals I might never have encountered otherwise.

There is a real need for more volunteers, and I believe it's essential to raise awareness from a young age.



Fabienne Albonetti
Tir à l'arc - Juge-arbitre

Engagez-vous, ensemble on va plus loin

Forte, loyale et motivée, je suis fière d'être arbitre.

Je m'appelle Fabienne Albonetti et je suis arbitre nationale de tir à l'arc depuis dix ans. Depuis huit ans, je suis également responsable de la Commission Voyages et Subsides au sein de la Fédération.

Je travaille en étroite collaboration avec le Comité Olympique et le Ministère des Sports, et j'occupe aussi le poste de secrétaire de mon club, Flèche d'Or à Bonnevoie.

Quand un athlète bat un record national et que j'ai l'honneur de signer son homologation avant l'envoi à World Archery, c'est une immense satisfaction.

Dans le tir à l'arc, un seul peut l'emporter, mais c'est la participation de tous qui donne son sens à la compétition.

Le sport m'apporte un véritable équilibre ainsi qu'une grande force mentale, essentielle dans le tir à l'arc. En tant qu'arbitre, la concentration est primordiale, surtout dans une discipline où la moindre erreur peut avoir des conséquences sur la sécurité.

J'encourage chacun à s'engager dans le sport ou le bénévolat.

Sans bénévoles, le sport ne pourrait pas exister. Certes, cela demande du temps et de l'énergie, mais l'investissement est largement récompensé par la satisfaction et le sentiment d'accomplissement qu'il procure.



Fabienne Albonetti
Archery – Referee Judge

Sport gives me fulfillment, strength and mental resilience

I am **strong, loyal, and motivated.**

My name is Fabienne Albonetti, and I have been a national archery referee for 10 years. For the past 8 years, I've also served in the federation as the head of the Commission for Travel and Subsidies.

I work closely with the Olympic Committee and the Ministry of Sport, and I also serve as secretary for my club, Flèche d'Or in Bonnevoie.

I am proud to be a referee.

When someone achieves a national record and I have the honor of signing it before it is submitted to World Archery for validation, it is an incredibly satisfying moment.

In archery, only one person can win, but it's the participation of everyone else that makes the competition truly meaningful.

Sports provide me with a sense of fulfillment and strength, particularly mental resilience, which is essential in archery. As a referee, focusing for long periods is crucial, especially in a sport where a single mistake can lead to safety risks.

I encourage everyone to get involved in sports or volunteering.

Without volunteers, sports cannot function. While volunteering requires energy and dedication, it gives back so much more in return, offering immense satisfaction and purpose.



LËTZEBUERGLIEFTSPORT

Farzaneh Gholami Boroujeni
Karate - Arbitre internationale

Le sport, une école pour la vie professionnelle

Confiance, Intégration.

Je m'appelle Farzaneh et je suis arbitre internationale de karaté. Mon rôle est d'appliquer les **règles** lors des compétitions et de garantir l'**équité** pour les athlètes.

Il est essentiel pour moi qu'ils puissent me faire confiance.

Le sport a changé ma vie, et le karaté a joué un rôle clé dans mon **intégration** au Luxembourg.

À travers cette discipline, nous pouvons vraiment faire la différence, notamment en tant que femmes, en inspirant les jeunes filles et en leur montrant que tout est possible.

Cela me pousse à être toujours plus précise, rapide et professionnelle.

Je suis ingénierie spatiale chez Gradel, le karaté m'a appris des compétences précieuses que j'applique au quotidien dans mon métier : gérer des situations complexes, travailler en équipe efficacement et prendre des décisions dans des moments critiques.

Farzaneh Gholami Boroujeni
Karate - International Referee

Karate helped me integrate into Luxembourg

Trust, Integration.

My name is Farzaneh, and I am an international karate referee. I apply the **rules** during karate competitions and always strive to ensure **fairness** for the athletes.

It is important to me that the athletes can trust me.

Sports have changed my life, and karate has also played a significant role in helping me **integrate** into Luxembourg.

Through karate, we can truly make a difference, especially as women, by serving as role models for young girls and showing them what is possible.

This means I continuously strive to be more precise, quicker, and increasingly professional.

“I am a space engineer at Gradel, and I’ve learned so much through karate that I can directly apply to my job—for example, managing challenging situations, being an effective team player, and taking decisions in critical situations.



Gaby Wagner
Judo - Arbitre nationale

Le judo forge le mental, impose le respect et prouve que la force n'a pas de genre

Forte, confiante, persévérente, empathique.

Je m'appelle Gaby Wagner. Je suis arbitre de judo, détentrice d'un 5e DAN, et j'ai exploré toutes les facettes de ce sport.

Je suis particulièrement fière d'avoir été sélectionnée pour arbitrer un match de l'European Senior Cup à Zurich. Ce fut une étape marquante, d'autant plus qu'aucune femme au Luxembourg n'avait encore atteint ce niveau d'arbitrage en judo.

Le rôle d'un arbitre est d'assurer le bon déroulement des combats de manière neutre, que ce soit chez les hommes, les femmes ou les jeunes, tout en appliquant les règles en vigueur. Mais il est tout aussi essentiel de faire preuve d'empathie envers les athlètes, afin qu'ils se sentent en confiance et respectés sur le tatami.

J'encourage toutes les femmes à s'engager dans le sport, peu importe la discipline, tant qu'elles restent actives. Le sport renforce, booste la confiance en soi, et il n'y a pas besoin de renoncer à sa fémininité. Même un sport exigeant comme le judo ne doit pas faire peur : osez franchir le pas et investissez-vous pleinement !



Gaby Wagner
Judo - National Referee

Empathy: the first move of a judo referee

Strong, Confident, Perseverant, Empathetic

My name is Gaby Wagner. I am a judo referee, hold a 5th DAN, and I have explored every aspect of judo.

I am particularly proud of being nominated to referee at a European Senior Cup in Zurich. It was a significant milestone, especially because no woman in Luxembourg had ever reached this level of refereeing in judo before.

The role of a referee is to oversee matches neutrally, whether they involve men, women, or young people, and to enforce the existing regulations. However, it's equally important to show empathy towards the athletes so that they feel comfortable and respected during their matches.

I encourage all women to get involved in sports, no matter which one, as long as they stay active. Sports make you stronger, build your confidence, and you don't have to compromise your femininity. Even if it's a tough and demanding sport like judo, don't be afraid to take that step and commit to it wholeheartedly.



Heidi Overhagen
Tennis - Présidente de Club

J'ai appris à m'imposer, accepter de perdre et toujours chercher à me surpasser

Dans ce rôle, je m'investis pleinement, toujours avec **bienveillance**, **enthousiasme** et **respect** envers chacun.

Je m'appelle Heidi Overhagen-Morgenstern et je suis présidente du Tennis Club Howald.

J'ai toujours voulu apporter une perspective féminine à ce rôle. La mixité au sein de notre club me tient particulièrement à cœur, car les femmes et les hommes apportent des visions différentes, et cette diversité est une véritable richesse pour notre équipe.

Le respect des autres est fondamental, car c'est ainsi que l'on gagne le respect en retour.

Pour moi, le sport est un formidable vecteur d'intégration – dans un pays, une communauté, une société. Il forge le caractère et développe la résilience nécessaire pour affronter la vie et s'affirmer.

Le sport permet aussi de se concentrer, de repousser ses limites et d'équilibrer les différentes facettes de la vie, entre école, famille et développement personnel.

Un athlète entre sur le terrain pour gagner, mais apprendre à perdre est tout aussi essentiel.

Gagner peut sembler simple une fois qu'on en a l'habitude, mais c'est dans la défaite que l'on apprend les leçons les plus précieuses et que l'on forge sa véritable force.



Heidi Overhagen
Tennis - Club President

Respect gives respect – An attitude that unites

In my role, I am highly **engaged**, always **friendly, cheerful, and respectful** to everyone.

My name is Heidi Overhagen-Morgenstern, and I serve as the President of the Tennis Club Howald.

I have always aimed to bring a female perspective to this role. I truly value the mix of genders in our club because women bring a different perspective than men, and I believe this diversity enriches our team.

It is essential to always show respect to others, as this is the foundation for earning respect in return.

To me, sports, symbolize personal integration—into a country, a community, and a society. They are a powerful tool for building character and developing the resilience needed to navigate life and assert oneself.

Sports are also incredibly important to focus, push your limits, and provide a healthy balance between school, home, and personal growth.

An athlete steps onto the field with the goal of winning, but learning how to lose is just as important. Winning may seem simple once you master it, but losing teaches invaluable lessons and builds true strength.



LËTZEBUERGLIEFTSPORT

Isa Reiffers

Cyclisme – Coach nationale du
Centre de formation FSCL

Devenez coach : inspirez, guidez et savourez la joie de faire progresser les sportifs

Liberté, engagement, passion et motivation.

Je suis Isa Reiffers et j'entraîne des jeunes cyclistes au Training Center depuis 18 ans, aussi bien des garçons que des filles.

L'ambition et la détermination des jeunes athlètes me poussent à les soutenir et à les accompagner tout au long de leur parcours sportif. Être coach est un parfait équilibre avec mon métier d'enseignante en éducation physique. À l'école, mon objectif est de transmettre aux jeunes le plaisir du mouvement et du sport.

Et quelle fierté de voir certains d'entre eux, passés par notre centre, atteindre le plus haut niveau ! Notre rôle est de les motiver, de stimuler leur progression et de leur donner les clés pour réussir. Lorsqu'après des années d'entraînement, ils accèdent au sommet et passent au sport professionnel, c'est une immense satisfaction.

Je suis convaincue qu'il est essentiel d'avoir des entraîneurs, hommes et femmes. Dans certaines situations, les jeunes filles peuvent se sentir plus à l'aise avec une coach féminine. **Au final, ce qui compte vraiment, c'est d'aimer ce que l'on fait et de transmettre cette passion.** Le reste suivra naturellement.

Alors, n'hésitez plus et lancez-vous dans le coaching !



Isa Reiffers

Cycling – National Coach at the
FSCL Training Center

Pass on the joy and pleasure of movement to young people

Joy, commitment, enthusiasm and motivation.

I'm Isa Reiffers, and I've been a cycling coach at the Training Center for 18 years. I train both boys and girls.

The ambition and dedication of young athletes inspire me to support and encourage them throughout their development in sports. Being a coach is a wonderful balance alongside my primary role as a sports teacher. At school, my focus is on instilling joy and enthusiasm for movement and sports in young people.

And what a pride it is to see some of them, who have been through our center, reach the highest level! Our role is to motivate them, push their progress, and provide them with the tools they need to succeed. When, after years of intense training, they transition to professional sports, it brings a deep sense of satisfaction.

I firmly believe that both men and women should be coaches. In certain situations, young girls might feel more comfortable with a female coach. **Ultimately, the most important thing as a coach is to enjoy the process and share that joy.** The rest will follow naturally.

So don't hesitate—become a coach!



Josée Keiffer Stecker

Handball – Vice-présidente de la Fédération

Osez grandir à l'international

Pour moi, **discipline et engagement** sont essentiels afin qu'aucune jeune fille **ne soit laissée de côté** et qu'il y ait toujours quelqu'un pour la soutenir.

Je m'appelle Josée et je suis vice-présidente de la Fédération Luxembourgeoise de Handball, ainsi que team manager des équipes de jeunes.

Pendant longtemps, j'ai été la seule femme au sein du comité directeur, mais heureusement, nous sommes aujourd'hui six. Les femmes doivent être traitées à égalité avec les hommes, tout comme les filles doivent avoir les mêmes droits que les garçons pour participer aux tournois et être inscrites aux compétitions internationales.

L'un de mes principaux objectifs est d'offrir aux filles la possibilité de se former à l'étranger. Nous avons déjà franchi une étape importante : leur donner la possibilité d'intégrer le Sportlycée, ici au Luxembourg.

Je défends avec conviction la création d'une équipe nationale féminine de handball.

Si elles donnent tout pour leur sport, elles doivent aussi avoir le courage de rejoindre des académies ou des programmes similaires à l'étranger.



Josée Keiffer Stecker
Handball - Vice President of the Federation

Sport is a united community, regardless of color or social background

For me, **discipline** and **presence** are essential to ensure that **no young girl is left behind** and that someone is always there to provide support.

My name is Josée, and I am the Vice President of the Luxembourg Handball Federation, as well as the team manager for the youth teams.

For a long time, I was the only woman on the board, but thankfully, we are now six. Women should be treated equally to men, just as girls should have the same rights as boys to participate in tournaments or be registered for international competitions.

One of my main goals is to provide girls with opportunities to train abroad. In the meantime, we have already achieved an important milestone: ensuring that they can at least attend the Sportlycée here in Luxembourg.

I am committed to consistently advocating for the creation of a women's national handball team.

If they give their all for their sport, they should also have the courage to attend academies or similar programs abroad.



Marlyse Pauly
COSL - Ancienne Secrétaire Générale

Respect des règles, de l'adversaire et acceptation de la défaite : des fondamentaux à enseigner

Ambition, écoute active, ouverture, esprit de consensus.

Je m'appelle Marlyse Pauly. J'ai siégé au conseil d'administration du COSL et occupé le poste de Secrétaire Générale de 2003 à 2014 – la première et, à ce jour, la seule femme à avoir exercé cette fonction.

J'ai toujours eu à cœur de mener mon travail avec rigueur et engagement, notamment pour offrir aux athlètes les meilleures conditions possibles afin qu'ils puissent pratiquer leur sport avec le soutien dont ils ont besoin.

Le sport est ma passion depuis l'enfance. D'abord en tant que pratiquante, puis en découvrant les valeurs fondamentales du sport collectif. Il nous apprend à gérer la défaite, à respecter nos adversaires et à suivre des règles essentielles.

Grâce aux sports d'équipe, j'ai appris à m'adapter, à collaborer et à évoluer au sein d'un groupe – des compétences précieuses, notamment pour transmettre ces valeurs en tant qu'entraîneur.

Sur le plan administratif, il est essentiel de continuer à valoriser le rôle du sport dans notre société. Il ne s'agit pas seulement d'identifier ses défis, mais aussi de mettre en lumière tous les bénéfices qu'il apporte aux individus et à la collectivité. Souligner ces aspects positifs est une mission essentielle.



Marlyse Pauly
COSL - Former Secretary General

For a Healthy Society, Let's Put Sports First

Ambition, active listening, openness, consensus-building.

My name is Marlyse Pauly. I served on the Board of Directors at COSL and was General Secretary from 2003 to 2014—the first and, so far, the only woman to hold this position.

I have always taken pride in a job well done, especially in ensuring that athletes have the best possible opportunities to practice their sport under optimal conditions and with the support they need.

Sports have been my passion since childhood. Initially, it was about practicing sports myself, but later, I discovered the valuable lessons that come with team sports. Sports teach you so much—how to lose, respect your opponent, and follow the rules.

Through team sports, I learned how to adapt, collaborate, and work within a group. These are lessons that can also be passed on, for example, as a coach.

On an administrative level, I believe it's crucial to continue raising awareness of the importance of sports in society. It's not just about identifying challenges in sports but also about showcasing the benefits they bring to individuals and the community. Highlighting these positive aspects is essential.



Pascale Weiwers

Basketball - Arbitre internationale

Croire en soi, c'est franchir la première étape vers le succès

Sévère, honnête, juste.

Je m'appelle Pascale Weiwers. Je suis arbitre, commissaire de table officielle et membre du conseil d'administration de la Fédération de Basketball.

Le sport est ma passion, je ne pourrais pas imaginer ma vie sans lui. J'ai grandi dans une famille de basketteurs et je n'ai jamais connu autre chose : c'est une partie de moi depuis toujours.

L'un de mes plus grands moments de fierté a été d'arbitrer une finale masculine, une première pour une femme dans l'histoire du basketball luxembourgeois. L'arbitrage en basketball repose sur un équilibre délicat entre l'application stricte des règles et une approche humaine. Trouver ce juste milieu n'est pas toujours évident, mais c'est essentiel.

Dans l'arbitrage féminin, je m'efforce d'aider les jeunes arbitres à gagner en confiance et à comprendre qu'elles peuvent atteindre les mêmes niveaux que leurs homologues masculins. Pour beaucoup, ce n'est pas facile, mais je les soutiens activement, car, en tant que pionnière, je me dois d'être un modèle. Elles me disent souvent que je les inspire, mais je crois que chacune doit tracer son propre chemin et nourrir sa propre passion. En voyant mon parcours, elles réalisent que c'est possible.

Je les encourage à croire en elles et à oser poursuivre leurs ambitions, car tout est réalisable : j'en suis la preuve vivante.



Pascale Weiwers
Basketball - International Referee

I am proud to be a role model to show that anything is achievable

Severe, honest, fair.

My name is Pascale Weiwers. I am a referee, official table commissioner, and a board member of the Basketball Federation.

Sports are my passion, and I couldn't imagine my life without them. I grew up in a basketball family and have never done anything else—it's been a part of me for as long as I can remember.

One of my proudest moments was officiating a men's final, as no woman before had ever done so in Luxembourg's basketball history. Refereeing in basketball requires a balance between strictly applying the rules and showing humanity. This balance can sometimes be challenging to maintain, but it's essential.

In women's refereeing, I strive to help young female referees build confidence and realize they can reach the same levels as their male counterparts. For many, this isn't easy, but I actively support them because I serve as a pioneer and role model for them. They often tell me that I inspire them, but I believe everyone must forge their own path and cultivate their own passion. By seeing my journey, they understand that it is possible.

I encourage them to be self-confident and to dare to pursue whatever they set their minds to, because anything is achievable—I'm living proof of that.



Paule Kremer
Natation - Athlète ultrasport

Explorer mes limites : plus loin, plus froid et vers de nouvelles aventures

Force mentale, ténacité, résistance au froid, humilité.

Je m'appelle Paule Kremer et je suis une nageuse d'ultra-distance. J'ai traversé la Manche, le canal de Catalina, fait le tour de Manhattan et, l'an dernier, le détroit de Gibraltar. Je suis non seulement la première Luxembourgeoise à avoir accompli ces exploits, mais aussi la seule femme à l'avoir fait.

Ce qui me motive ? Découvrir jusqu'où je peux aller, quelles limites je peux encore repousser, dans le froid, dans l'aventure. C'est toujours cette question qui me pousse en avant :

« *Qu'est-ce que je peux accomplir de plus ?* »

On dit souvent que la réussite en sport, c'est 80 % mental et 20 % physique. Bien sûr, la préparation physique est essentielle, mais il est tout aussi crucial de croire en soi. Se visualiser en train d'atteindre l'autre rive, imaginer que l'on peut y arriver.

Quand on m'a demandé quel était le premier Luxembourgeois à avoir accompli cet exploit, la réponse était simple : aucun homme ne l'avait encore fait. D'une certaine manière, cela me rend fière – d'autant plus qu'au début, j'ai dû faire face au scepticisme, voire aux moqueries, parce que j'étais une femme et que j'osais tenter l'impossible.

Mais si l'on s'en donne les moyens, une femme peut accomplir autant qu'un homme – voire plus. C'est ce qui rend les sports d'endurance si fascinants : ils offrent un terrain d'égalité où les femmes peuvent aller aussi loin que les hommes.



LËTZEBUERGLIEFTSPORT

Paule Kremer
Swimming - Ultrasport Athlete

Sport allows me to believe in myself and to achieve anything

Mental strength, tenacity, resistance to cold, humility.

My name is Paule Kremer, and I'm an ultra-swimmer. I have swum across the English Channel, the Catalina Channel, around Manhattan, and last year, the Strait of Gibraltar. I'm not only the first Luxembourgish person to achieve this but also the only woman to do so.

It requires a certain mental strength, and I must admit—I'm quite stubborn. I have a high tolerance for cold and, I would say, still maintain a healthy dose of self-doubt.

Simply finding out how far, how cold, and how adventurous I can still go.

It's about looking ahead and asking, "*What else can I achieve?*"

People often say that success in sports is 80% mental and 20% physical. While physical preparation is crucial, it's equally important to never doubt yourself. Always picture yourself reaching the finish line, visualizing that you can make it to the other side.

When I was asked who the first Luxembourgish man to achieve this was, the answer was clear: no man had done it yet. In a way, that makes me proud—especially because, in the beginning, I was confronted with skepticism and even ridicule for wanting to attempt this as a woman.

But if you set your mind to something, as a woman, you can achieve just as much as a man—if not more. That's what makes endurance sports so special: they provide a level playing field where women can go just as far as men.



Sandra Denis

Plurichampionne nationale de squash

L'effort inspire, l'impact motive, et le succès récompense

Équilibre, détente, plaisir.

Je suis Sandra Denis, 23 fois championne nationale du Luxembourg en squash.

Le sport m'apporte un équilibre exceptionnel. Il me permet de relâcher toutes les tensions, d'évacuer le stress et de me consacrer pleinement à ma passion avec engagement et joie.

Ce que j'apprécie le plus en tant qu'athlète de haut niveau, c'est le soutien que l'on reçoit, l'admiration et l'impact que l'on peut avoir sur les autres. Au-delà du sport, cela renforce la confiance en soi et nous fait comprendre que, lorsqu'on s'investit pleinement, on peut accomplir de grandes choses.

Quand les choses ne se passent pas comme je l'aurais souhaité, le squash me ramène à l'essentiel. Il me rappelle tout le travail accompli, toute l'énergie investie, et me recentre sur mes capacités. Il me redonne confiance en moi.

Je conseille à chaque femme de trouver un sport qui lui procure du bien-être et du plaisir. Vous verrez à quel point cela vous apporte – un équilibre, de la confiance et une force, qui rejaillissent sur tous les aspects de votre vie.



LËTZEBUERGLIEFTSPORT

Sandra Denis
Multi National Squash Champion

Sport provides me balance and boosts my self-esteem

Balance, Relaxation, Enjoyment.

I am Sandra Denis, 23-time Luxembourg national champion in squash.

Sports provide me with an exceptional balance, allowing me to let go of all worries and stress while dedicating myself to my sport with joy and commitment.

What I enjoy and value the most is the support you receive as an elite athlete—the admiration and the impact you have on others. Even beyond sports, for the rest of your life, it's about building self-confidence and knowing that if you put in the effort, you can achieve great things.

When things don't go as I had hoped, squash is what helps me refocus on the basics. It reminds me of how much I've invested - training, energy - and allows me to concentrate on what I'm capable of and believe in myself again.

I would encourage every woman to find a sport that makes them feel good when they practice it. You'll see that it gives you so much: balance, confidence, and strength that extend into all other areas of your life.



Tamara Schuh
Karaté - Athlète et coach

Les résultats naissent des faiblesses surmontées

Ambition, joie, engagement envers les autres.

Je m'appelle Tamara Schuh. Je suis entraîneuse de karaté, à la fois coach de club, entraîneuse au Sportlycée et coach de Jenny Warling.

Le sport est ma vie, il fait partie intégrante de mon quotidien. J'ai étudié le sport, et bien que le karaté soit ma spécialité, j'aime toutes les formes d'activité physique. Elles me procurent du plaisir, du bien-être, et j'ai à cœur de transmettre cette passion aux autres.

J'ai notamment développé un nouveau concept pour organiser les compétitions pour enfants, en les rendant plus adaptées à leur âge et alignées avec le LTAD (Long-Term Athlete Development). J'accompagne aussi des athlètes de haut niveau pour les aider à atteindre leurs objectifs.

Les résultats viennent quand on travaille sur ses points faibles.

J'encourage toutes les personnes passionnées par le mouvement et le sport à s'impliquer, que ce soit en tant qu'entraîneur, arbitre ou dans d'autres rôles.

Rien n'est plus gratifiant que d'aider les autres à progresser et à réaliser leurs ambitions.



LËTZEBUERGLIEFTSPORT

Tamara Schuh
Karate - Athlete and Coach

It is incredibly rewarding to support others and help them achieve their goals

Ambition, Joy, Commitment to Others.

My name is Tamara Schuh. I am a karate coach, working as a club trainer, a coach at the Sportlycée, and a coach for Jenny Warling.

Sports are my life, and they are an integral part of my daily routine. I studied sports, and while karate is my main focus, I love all types of physical activity. It brings me joy, makes me feel good, and is something I am passionate about passing on to others.

For example, I developed a new concept for organizing children's competitions, making them more child-friendly and aligned with LTAD (Long-Term Athlete Development). I also support high-level athletes in achieving their goals.

Results come when you address your weaknesses.

I encourage anyone who is passionate about movement and sports to get involved and take on roles such as coach, referee, or other positions.

It is incredibly rewarding to support others and help them achieve their goals.



Ysaline Hibon

Patinage artistique - athlète professionnelle

N'ayez pas peur du regard des autres

Passion, discipline, élégance, persévérance.

Je m'appelle Ysaline Hibon, j'ai 19 ans et je suis passionnée de patinage depuis l'âge de mes 4 ans. J'ai été 3 fois championne nationale en patinage artistique, et la saison dernière je suis passée de la discipline du patinage artistique à la danse sur glace. Je cherche actuellement un partenaire avec qui je peux représenter le Luxembourg.

Si je devais choisir un mot qui me qualifie, c'est la persévérance. Je repousse mes limites tous les jours et à la fin, on voit du progrès et c'est ça qui est très gratifiant.

Sur la glace, je ressens souvent le froid et les courbatures, mais au-delà de cela, la sensation de liberté quand je prends de la vitesse, vraiment la liberté quand j'improvise sur des musiques, la fluidité des mouvements quand je danse et juste cette sensation est incroyable.

N'ayez pas peur du regard des autres. Je sais que ça peut être difficile de se lancer si c'est un nouveau sport par exemple, mais même l'échec ça fait partie de la vie. S'il n'y a pas d'échec c'est que vous n'essayez pas et il vaut mieux essayer et ne pas avoir de regrets que rien faire tout simplement



Ysaline Hibon

Figure Skating - Professional Athlet

I push my limits every day

Passion, discipline, elegance, perseverance.

My name is Ysaline Hibon, I'm 19 years old, and I've been passionate about figure skating since the age of 4. I've won three national championships in figure skating, and last season, I transitioned from figure skating to ice dancing. I'm currently looking for a partner with whom I can represent Luxembourg.

If I had to describe myself in one word, it would be perseverance. I push my limits every day and seeing progress at the end of it all is incredibly rewarding.

On the ice, I often feel the cold and muscle soreness, but beyond that, there's an amazing sense of freedom - when I pick up speed, improvise to music, or glide through fluid movements while dancing. That sensation is simply incredible.

Don't be afraid of what others think. I know it can be challenging to start something new, like a new sport, but even failure is part of life. If there's no failure, it means you're not trying. It's always better to try and have no regrets than to do nothing.