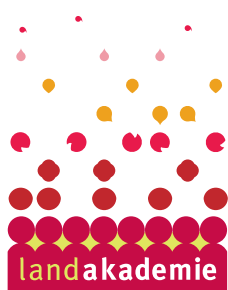


APRIL-SEPTEMBER 2017

N°2 | 17

# landakademie



**WEIDEBILDUNG  
AN DER REGION**

[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

## INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / *INFOS BANQUE DE DONNÉES*

2

ALLGEMEINBILDUNG / *CULTURE GÉNÉRALE*

4

ARBEIT UND BERUF / *EMPLOI ET PROFESSION*

5

COMPUTER UND INTERNET / *INFORMATIQUE ET INTERNET*

6

ESSEN UND TRINKEN / *BOIRE ET MANGER*

8

KINDER / *ENFANTS*

9

KULTUR UND FREIZEIT / *CULTURE ET LOISIRS*

17

MENSCH UND GESUNDHEIT / *HOMME ET SANTÉ*

31

NATUR & UMWELT / *ENVIRONNEMENT*

47

SENIOREN / *SENIORS*

47

SPORT UND BEWEGUNG / *SPORT ET MOUVEMENT*

49

SPRACHEN / *LANGUES*

57

KURSANBIETER / *OFFREURS DE FORMATIONS*

60

### **Wollen Sie Ihre Kurse in dieser Broschüre veröffentlichen?**

Melden Sie sich unter [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) als Anbieter an. Tragen Sie Ihre Bildungsangebote dort ein und schon kann auch Ihr Angebot in der nächsten Ausgabe veröffentlicht werden.

### **Voraussetzung für die Anmeldung als Anbieter:**

Ihre Kurse finden in der Landakademie Region statt, d.h. in den Gemeinden die auf der beiliegenden Karte (Seite 3) gelb gefärbt sind!

### **Wollen Sie sich zu einem Kurs anmelden?**

Kursanmeldung erfolgt online unter [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) bei den jeweiligen Kursen oder telefonisch direkt bei den Anbietern. Die Kontaktlisten der Anbieter finden Sie auf den letzten Seiten.

### **Hinweis:**

Für die Inhalte, der in dieser Broschüre veröffentlichten Kurse, sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich. Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

### ***Voulez-vous publier vos cours dans cette brochure?***

*Après votre enregistrement et l'inscription de vos cours sur [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu), vos cours seront publiés dans la prochaine édition.*

### ***Condition pour l'enregistrement comme offreur de formation:***

*Vos cours ont lieu dans une commune partenaire de la Landakademie (cf. carte page 3)!*

### ***Voulez-vous vous inscrire à une formation?***

*Vous pouvez le faire soit en ligne, soit directement par téléphone auprès des offreurs de formations (cf. liste de contacts sur les dernières pages).*

### **Note:**

*Les offreurs de formation sont responsables pour les contenus de leurs cours publiés dans cette brochure. La participation à une manifestation a lieu sous propre responsabilité.*

## DIE LANDAKADEMIE

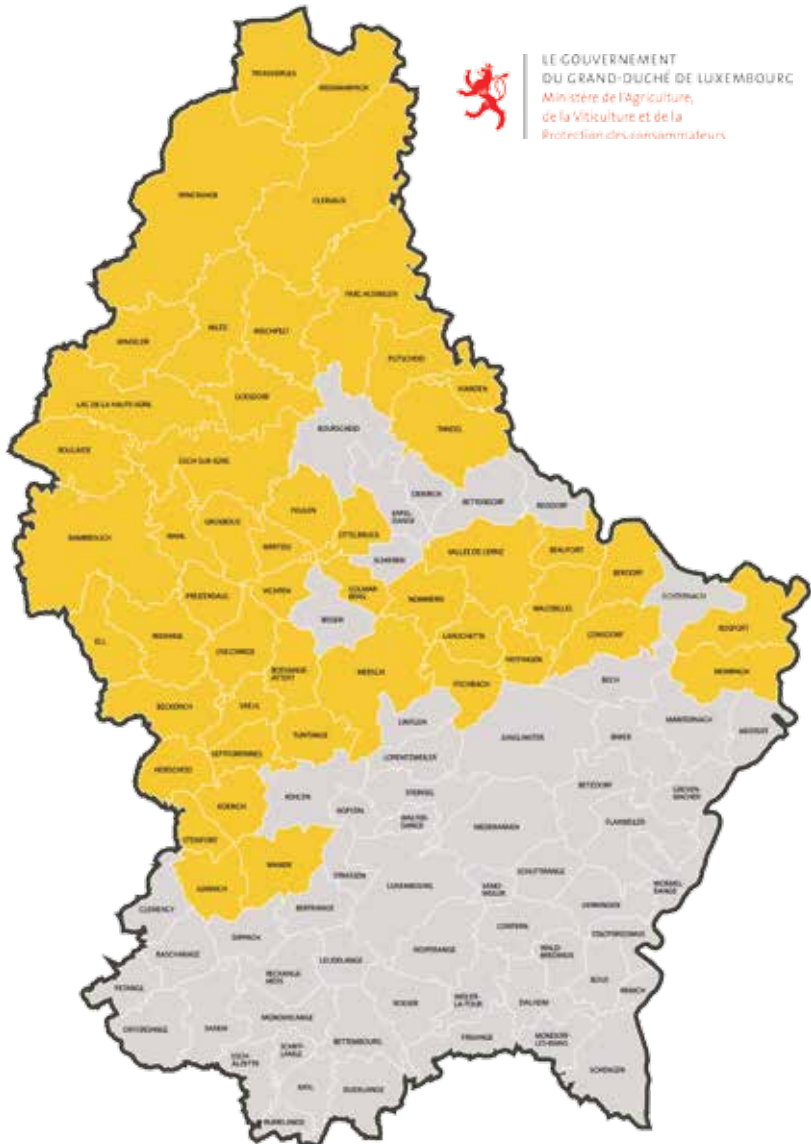
- bietet Ihnen einen Überblick über die Bildungsangebote in den ländlichen Räumen Luxemburgs.
- will die Akteure aus dem Bereich der Weiterbildung vernetzen.
- will einen besseren Zugang zu den regionalen Kursen und Workshops schaffen.
- will neue Impulse für die Region setzen.

## LA LANDAKADEMIE

- vous donne un aperçu de l'offre de formation en milieu rural du Luxembourg.
- veut créer un réseau d'acteurs du domaine de la formation.
- veut garantir un meilleur accès aux cours régionaux.
- veut agir en tant qu'initiatrice pour le développement régional au niveau de la formation.

Die Landakademie wird finanziell unterstützt vom Ministerium für Landwirtschaft, Weinbau und Verbraucherschutz sowie folgenden Partnergemeinden:

La Landakademie est soutenue financièrement par le Ministère de l'Agriculture, de la Viticulture et de la Protection des consommateurs et par les communes partenaires suivantes:





## CHARLES IV

01.06.  
JE 20:00

Moulin - Scheier  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Corinne Kohl  
gratuit

Corinne Kohl vous fera découvrir mille facettes différentes de l'image de l'empereur Charles IV, une figure emblématique de l'histoire luxembourgeoise!

## DARF ICH ES LAUT SAGEN? MEIN KIND BRINGT MICH AN MEINE GRENZEN! WAS KANN ICH TUN

26.04.  
MI 19:00-20h30 Uhr

Resonord  
Clervaux

Fondation Kannerschlass -  
Eltereschool Janusz Korczak  
621 343 271

Ariane Toepfer,  
Youth Life Coach  
kostenlos

Es gelingt Kindern, uns schnell und regelmässig auf die Palme zu bringen, ohne dass wir das Gefühl haben etwas dagegen tun zu können. Warum das so ist und was wir dagegen tun können wird anhand von vielen praktischen Beispielen gezeigt.

## ENG PLATZ FIR ELTEREN

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Resonord  
Clervaux

Fondation Kannerschlass -  
Eltereschool Janusz Korczak  
621 343 271

Isabelle  
Schon-Schonckert  
kostenlos

Möglichkeit zur Unterstützung im erzieherischen Alltag. Fragen, Antworten und Informationen über Erziehung und Entwicklung des Kindes. Informationen und Austausch. Termine nach Absprache.

## EXPOSITION SUR LES IMAGES DE NOTRE-DAME DE LUXEMBOURG

06.05.-14.05.  
09:00-18:00 h  
chaque jour

Moulin - Passage  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

I. Bernard-Lesceux  
gratuit

Les images pieuses de Notre-Dame de Luxembourg sont un sujet passionnant étudié depuis 4 ans par I. Bernard-Lesceux. Une exposition très luxembourgeoise en l'honneur de la Consolatrice de Luxembourg! Chaque jour de 09:00-18:00 y compris le weekend.

## TYPOLOGIE DES IMAGES PIEUSES DE NOTRE-DAME DE LUXEMBOURG

14.05.  
MA 15:00-ca.16:30 h

Moulin - Scheier  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / 691 510 372

I. Bernard-Lesceux  
gratuit

Madame I. Bernard présentera les résultats de ses recherches sur les images pieuses de Notre-Dame de Luxembourg: un sujet particulièrement luxembourgeois.

## KLEIDER NÄHKURS

26.04.-12.07.  
DI&MI 19:00-21:00 Uhr

Centre Culturel  
Colmar-Berg

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
110€ (11 Einheiten)

Selber die eigene Garderobe anzufertigen bedeutet, kreativ sein, Unikate zu besitzen und die Stücke individuell an die eigene Figur anzupassen. Je nach Vorkenntnissen fertigen Sie das was Sie mögen.



## LÉIERE MÉI LICHT GEMACH

03.05.  
ME 19:30 Auer

Porcenter  
Heinerscheid

Fondation Kannerschlass -  
Eltereschool Janusz Korczak  
621 343 271

Manuelle  
Waldbillig-Schank  
gratis

Waat heescht léieren? Wéi schafft een eng gutt Léieratmosphär? Wéi eng Roll spillen d'Elteren dobäi a wiewill Encadrement brauche Kanner? Wéi kann ech mäi Kand motivéieren an ënnerstëtzen bei Schwieeregkeeten?

## NEE, NEE, ECH WËLL NËT! D'TROTZPHASE BEI DE KLENGE KANNER

15.05.  
ME 19:30 Auer

Kannerhaus am Wëldpark  
Hosingen

Fondation Kannerschlass -  
Eltereschool Janusz Korczak  
621 343 271

Olga Cardoso  
gratis

D'Trotzphase ass fir vill Elteren oder Erzéier immens ustrengend. Réagéieren ech richteg? Wat ass normal a waat nët? Wat brauche Kanner genee an dëser wichteger Phase a wéi kënnen mir hinnen an eis am einfachsten hëllefen?

## ON NE NAÏT PAS PARENTS, ON LE DEVIENT / MAN WIRD NICHT ALS ELTERN GEBORN

voir descriptif  
ME 19:00-21:00 h

Maternité du CHdN  
Ettelbruck

Fondation Kannerschlass -  
Eltereschool Janusz Korczak  
621 343 271

Isabelle  
Schon-Schonckert  
gratuit

Cours pour futurs parents et parents de bébés > 6 mois. Éduquer un enfant-condition pour bien grandir? Le rôle père/mère-ressources et compétences. Couple parental- nouveau défi? Vie familiale-gérer le quotidien. Échange et discussion. Cours en français: 12.07., 25.10. / Cours en luxembourgeois: 31.05., 13.09., 13.12.

## PHOTOSHOOTING - BRINGE DEINE ANMUT UND SCHÖNHEIT ZUM AUSDRUCK

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Hollenfels  
Hollenfels

Abenteuer- Erlefnis- an  
Indianerwelten; Chu'mani asbl  
26 10 31 96

Bruno Santos  
90€-195€/je nach  
Angebot und Dauer

Zeige deine Anmut, mit Geste, Blick und Pose. Wir fotografieren dich, eingehüllt in deine schönsten Kleider, in der Natur, an magischen Orten, allein, mit Partner, Familie oder in einer Gruppe, auch mit deinem oder unseren Begleitern.

## UN LIEU POUR PARENTS / ENG PLATZ FIR ELTEREN

offre permanente  
sur rendez-vous

Resonord  
Clervaux

Fondation Kannerschlass -  
Eltereschool Janusz Korczak  
621 343 271

Isabelle  
Schon-Schonckert  
gratuit

Questions, réponses et informations sur l'éducation et le développement des enfants. Soutien éducatif pour la vie avec les enfants. Cours en luxembourgeois et français.

## LËTZEBUERG: EUROPÄIESCH FINANZPLATZ

30.03.-04.05.  
DO 19:15-21:00 Auer

Lycée du Nord  
Wiltz

Ecole supérieure du travail  
24 78 62 00

M. Stéphane Mertz  
gratis

Letzebuerg: europäiesch Finanzplaz. Datumer: 30.03., 06.04., 27.04., 04.05.



## WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

**permanent buchbar** **Centre de formation** **NAXI** **k.A.**  
**k.A.** **Mamer** **40 71 51-1** **kostenlos**

Naxi bietet eine Aktivität zur beruflichen Wiedereingliederung für RMG-Empfängerinnen in seinem Wasch- und Bügelatelier an. Diese Maßnahme beinhaltet theoretische Kurse. Einschreibung über ADEM (durchgehende Aufnahme).

## APPLE MAC COMPUTER FÜR ANFÄNGER

**02.05.-13.06.** **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Alex Greenwood**  
**DI 10:00-12:00 Uhr** **Capellen** **30 00 01** **120€**

Sie lernen wie man seine Daten organisiert und auch wieder findet! Ohne Probleme im Internet surfen! Fotos vom Handy importieren und verschicken!

## DIGITALE BILDBEARBEITUNG

**26.04.-21.06.** **Alte Primärschule** **Landakademie** **Pierre Vitali**  
**MI 19:00-21:00 Uhr** **Niederfeulen** **89 95 68-28** **80€ (8 Einheiten)**  
**27.04.-29.06.** **Atert-Lycée**  
**DO 19:00-21:00 Uhr** **Redange**

Bearbeiten Sie Ihre Fotos selbst. Nach der Überspielung von der Digitalkamera auf den PC werden die Bilder zurechtgeschnitten und bearbeitet: Licht und Farben verbessert, rote Augen entfernt, geklont usw.

## EXCEL

Sie lernen die Grundlagen des Programms kennen, wie Sie Zellen, Spalten und Zeilen formatieren, Berechnungen ausführen, kleine Statistiken und Budgets aufstellen und Ihre Arbeitsblätter mit Grafiken aufpeppen.

25.04.-20.06. DI 19:30-21:30 Uhr	Alte Primärschule Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	Tom CV Schintgen 80€ (8 Einheiten)
26.04.-21.06. MI 18:30-20:30 Uhr	SISPOLO (Foyer) Hosingen		Mirko Brüls 80€ (8 Einheiten)

## EXCEL 2

**25.04.-20.06.** **Internetstuff** **Landakademie** **Armand Haas**  
**DO 20:00-22:00 Uhr** **Wincrange** **89 95 68-28** **80€ (8 Einheiten)**

Festigen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Excel Basiskurs und lernen Sie neue Formeln und Funktionen kennen. Fügen Sie Grafiken und Zeichenobjekte ein und legen Sie Format- und Mustervorlagen fest, beispielsweise für Rechnungen und Geschäftskorrespondenz.

## FRAGEN UND ANTWORTEN ZU IHREN APPLE PRODUKTEN

**04.07.** **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Alex Greenwood**  
**DI 10:00-12:00 Uhr** **Capellen** **30 00 01** **22€**

Endlich haben Sie die Möglichkeit spezifische Fragen über ihre Apple Apparate zu stellen (iPhone, iPad, Macbook). Alex Greenwood ist ein begeisterter Apple Benutzer und wird Ihnen gerne auf Ihre Fragen antworten.





## INTERNETKURS FÜR MENSCHEN AB 50

08.05.-09.05.

MO&DI 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Steve Reiffers

30€

Der Internetkurs für Menschen ab 50 beinhaltet die Themen: Sicherheit im Internet, Informationen zu den Suchmaschinen sowie praktische Tipps zur Internetnutzung.

## IPAD FÜR FORTGESCHRITTENE

20.06.-27.06.

DI 10:00-12:00 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Alex Greenwood

36€

iCloud, Text Verarbeitung, QR Code reader, Synchronisierung von Photos auf der Wolke, Safari, E-mail, iBooks, usw.

## POWERPOINT

25.04.-20.06.

DI 18:30-20:30 Uhr

Alte Schule

Hupperdange

Landakademie

89 95 68-28

Mirko Brüls

80€ (8 Einheiten)

Möchten Sie Vorträge oder die Präsentation von Fakten oder Statistiken lebendig gestalten? In diesem Kurs erfahren Sie das Wichtigste über die Präsentation für die Ausgabe am Bildschirm und am Drucker.

## SILVER SURFER: ONLINE-SHOPPING-ONLINE-BANKING-INFONACHMITTAG

21.06.

MI 15:00-ca.17:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Jean-Marie Mousel

kostenlos

Ein erfahrener Silver Surfer erklärt Ihnen, wie Sie sich im Internet verhalten sollen, um sowohl Ihre Einkäufe als auch Ihre Bankgeschäfte sicher zu erledigen. Anmeldung bis 06.06.

## SMART GENERATION (BERATUNG)

03.05. & 13.06.

DI 17:00-18:00 Uhr

Lieshaus

Mersch

Mierscher Lieshaus

26 32 21 13

Berater vom Jugendhaus

kostenlos

Sie haben Fragen oder fühlen sich unsicher im Umgang mit dem Smartphone oder Tablet? Die smarten Berater vom Jugendhaus Mersch gehen auf Ihre Fragen ein und zeigen, wie es geht. Erster Dienstag im Monat.

## UMGANG MIT DEM IPHONE FÜR MENSCHEN AB 50

26.06.-30.06.

09:00-12:00 Uhr

Alte Schule

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Steve Reiffers

30€

In diesem Kurs erfahren Menschen ab 50 Nützliches über die grundlegenden Funktionen ihres i-Phones.

## WORKSHOP SÉCHERHEET UM COMPUTER

05.05.-19.05.

FR 20:00-22:00 Auer

SISPOLO (Foyer)

Hosingen

Landakademie

89 95 68-28

Armand Haas

58€ (3 Unitéiten)

Wéi verhält ee sech mat privaten Donnéeën a bewegt ee sech sécher am Internet? Wéi kann een Daten an der Cloud späicheren? Wéi erstellt ee schwéier Passwierder, déi licht ze verhale sinn, wou fénnt een Informatiounen iwwert Sécherheet um PC?



## WORD

Im Basiskurs Word lernen Sie, mit dem Programm Word umzugehen, Textteile kopieren und verschieben, Schriften ändern, Grafiken einbauen und Tabellen erstellen. Umgang mit Dateien und Ordnern.

25.04.-30.05. DI 18:00-21:00 Uhr	Atert-Lycée Redange	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Dziadek 85€ (6 Einheiten)
24.04.-26.05. MO 19:00 - 21:00 Uhr	Internetstuff Wincrange		Pierre Vitali 80€ (8 Einheiten)

## A TABLE CHEZ NOS VOISINS . A LA RENCONTRE DE LA CULTURE CULINAIRE SYRIENNE

<b>30.06.</b> <b>VE 10:00-14:00 h</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>Capellen</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>30 00 01</b>	<b>Rajaa Mousa</b> <b>50€</b>
--	--	--	----------------------------------

Atelier cuisine syrienne avec Madame Rajaa Mousa. Goûtez la magie de l'orient grâce à la cuisine syrienne: Taboulé, Kebbé, Maklouba, Mansaf, Baklava, etc. (Entrée, plat principal et dessert).

## A TABLE COMME À LA MAISON

<b>28.04.-07.07.</b> <b>VE 10:00-13:00 h</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>Capellen</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>30 00 01</b>	<b>Jacques Boulanger</b> <b>45€/unité</b>
---	--	--	--

28.04.: Autour de la pomme de terre, 19.05.: Le croque Monsieur, 16.06.: Le végétarien, 07.07.: Le Burger à ma façon.

## A TASTE OF INDIA

<b>18.07.-27.07.</b> <b>DI&amp;DO 10.00-ca.14.00 h</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>Capellen</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>30 00 01</b>	<b>Anju Raizada</b> <b>55€/class</b>
---	--	--	---

Indian Cuisine is an art in itself , creating delicious recipes out of simplest, fresh and raw ingredients. A recipe is no more than a map; it only indicates where you should go. Your own personality makes the Journey successful.

## BÄRLAUCH-SCHMACKHAFTE REZEPTE RUND UM DEN WILDEN KNOBLAUCH

<b>19.04.</b> <b>MI 19:00 Uhr</b>	<b>Club Haus</b> <b>Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>Valie Weber</b> <b>15€ zzgl. 15€ Zutaten</b>
--------------------------------------	--	---	--

Bärlauch als altbekannte Heil- und Nahrungspflanze eignet sich hervorragend für die Frühlingküche. In diesem Kurs bereiten Sie neben Bärlauch-Öl und Bärlauch-Pesto auch noch Burger und Flammkuchen zu. Anmeldung bis 23.03.

## BROTBACKKURS FÜR ERWACHSENE

<b>22.04. &amp; 02.09.</b> <b>SA 09:30-12:00 Uhr</b> <b>SA 13:30-16:00 Uhr</b>	<b>Heringer Millen</b> <b>Müllerthal</b>	<b>Touristcenter</b> <b>87 89 88</b>	<b>Rainer Bügler</b> <b>20€/Person</b>
--	---	---	---

Erlernen Sie die Kunst des Brotbackens unter Anleitung unseres Bäckermeisters. Die Kurse richten sich an alle Backfans mit und ohne Erfahrung.





## CHUTNEY-VIELFALT

20.06.  
DI 19:00 Uhr

Club Haus op der Heed  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Valie Weber  
15€ zzgl.18€ Zutaten

Chutney ist die etwas andere Art des Einlegens von Gemüse und Früchten. Diese Kombination aus Gemüse und Frucht passt hervorragend zu gegrilltem oder gebratenem Fleisch oder Fisch. Mit der Köchin bereiten sie viele verschiedene Chutneys zu.

## EINFÜHRUNG IN DIE AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE UND IN DIE AYURVEDA-KÜCHE - TAGESWORKSHOP

17.06.  
SA 10:00 Uhr-17:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

John Schlammes  
65€ zzgl.10€ Zutaten

In Theorie und Praxis lernen Sie die Grundlagen des Ayurveda kennen und erfahren, wie Sie einfache ayurvedische Gerichte zubereiten können. Wir kochen und essen gemeinsam und Sie erhalten nebenbei noch viele Anregungen. Anmeldung bitte bis 02.06. Zutaten sind in bar beim Kursleiter zu bezahlen.

## LES ATELIERS FOOD' VITALITÉ: APÉRITIF ULTRA-SAIN AVEC NANCY GRANDJEAN

15.06.  
JE 18:30-ca. 21:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Nancy Grandjean  
50€

Découvrez comment réaliser un somptueux apéro avec des recettes ultra-saines et 100% vivantes pour en mettre plein la vue à vos convives tout en les surprenant avec des saveurs inattendues!

## LES ATELIERS FOOD' VITALITÉ: SALADES VIVANTES AUX SAVEURS DU MONDE

11.05.  
JE 18:30-ca. 21:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Nancy Grandjean  
50€

Vous apprendrez à réaliser de délicieuses salades garnies originales, savoureuses et ultra-saines aux saveurs asiatiques, orientales, latines etc.

## WILDKRÄUTERKÜCHE - TAGESWORKSHOP

17.06.  
SA 10:00-17:00 Uhr

Lambertzweg 1  
Sevenig/Our

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Vivien Weise  
55€ Zutaten inkl.

Mit unserer Expertin werden Sie sich in diesem Tagesseminar intensiv mit den Wildkräutern beschäftigen. Unter ihrer fachkundigen Anleitung sammeln, kochen und genießen Sie die verschiedensten Wildpflanzen.

## AIRTRAMP

permanent buchbar  
Dienstags-  
nachmittags

Centre Scolaire et  
Sportif  
Hosingen

Initiativ  
Liewensufank  
36 05 97

Claudia Goudemond  
15,50€/Termin Mitglied  
18,60€/Termin Nicht-Mitglied

Für Kinder von 2-4 Jahre ist das große Luftkissen eine ideale Möglichkeit um sich auszutoben, die Sinne zu schärfen und spielend das Selbstvertrauen zu fördern. Mehr Informationen finden sie unter: [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu).



## ATHLETIC-KIDS

permanent buchbar  
siehe Beschreibung

k.A.  
Boevange-sur-Attert

Cauke a Kumquats  
661 745 527

k.A.  
200€/10 Einheiten

Die Kinder werden auf spielerische Weise die ersten Begegnungen mit der Leichtathletik machen. Während die Psychomotorik des Kindes im Mittelpunkt steht, versuchen wir auch soziale Kontakte sowie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes zu stärken. 4 Monate-1 Jahr: MI 09:45-10:30 Uhr; 1-2 Jahre: MO 09:45-10:30 Uhr; 2-3 Jahre: MO 10:45-11:30 Uhr; 3-4 Jahre: MI 08:30-09:15 Uhr

## BABY GYMNASTIK

26.04.-12.07.  
MI 14:30-15:30 Uhr

Krounebiert  
Mersch

Centre aquatique Krounebiert  
32 88 23-1

Romy  
95€/Trimester  
+ 10€ Kaution

Sanfte Gymnastik für Kinder von 2 bis 4 Jahren (in Begleitung eines Erwachsenen). Kombination von Spiel und Bewegung, Kontakt zu Gleichaltrigen, Verbesserung der motorischen Fähigkeiten.

## BABYSCHWIMMEN SWIM & SMILE

25.04.-15.07.  
siehe Beschreibung

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
149€ (10 Einheiten)  
15€ (1 Einheit)

Babyschwimmen, von 6 Wochen bis 10 Monate. Die Kinder werden spielend an das Wasser gewöhnt und machen, ihrem Alter entsprechend, leichte Übungen (mit Begleitung eines Elternteils). DI 09:30-10:35 Uhr / MI 16:45 Uhr / SA 08:30-10:45 Uhr. Die genauen Uhrzeiten werden, dem Alter und der Fähigkeit der Babys entsprechend angepasst. Weitere Informationen & Anmeldung unter 24 51 99 00 und [www.aquanatour.lu](http://www.aquanatour.lu).

## BAMBINI SCHWIMMKURS

permanent buchbar  
DI 17:30 Uhr DO  
16:00 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
75€ (10 Einheiten)

Nach dem Kinderschwimmkurs lernen die Kinder in der Gruppe, das erlernte Schwimmen zu festigen und zu sichern. Ziel dieses Schwimmkurses ist das Erlangen vom Seepferdchen.

## BABYSCHWIMMEN

25.04.-11.07.  
siehe Beschreibung

Krounebiert  
Mersch

Centre aquatique Krounebiert  
32 88 23-1

k.A.  
95€/Trimester

Babyschwimmkurse sind gut für die gesunde körperliche, motorische, geistige, seelische und soziale Entwicklung Ihres Kindes. DI 08:30-09:00 Uhr (1-2 Jahre) / DI 09:00-09:30 Uhr (3-6 Monate) / DI 09:30-10:00 Uhr (7-12 Monate) / DI 10:00-10:30 Uhr (2-4 Jahre).

## BAUMGEHEIMNISSEN AUF DER SPUR

25.04.  
DI 14:30 Uhr

Naturparkhaus  
Hosingen

Naturpark Our  
90 81 88 635

Carine Clemens  
5€

Wir begeben uns auf eine Reise um die Geheimnisse unserer Bäume. Mit dabei eine Kiste mit Forschermaterial. Mit jeder gelösten Aufgabe offenbart sich ein Geheimnis und es gibt ein Baumgeschenk. Alter 6-12 Jahre. Anmeldung und Fragen unter 90 81 88 635.



## BALLETT / JAZZ

29.04.-15.07.

siehe Beschreibung

Krounebiertg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiertg  
32 88 23-1

Samantha und Patrycja  
142,50€/Trimester + 10€  
Kaution

Ballett/Jazz kombiniert mit moderner Musik. Mittelstufe: 09:00-10:30 Uhr (ab 6-10 Jahren) / Perfektion: 10:30-12:00 Uhr (ab 10 Jahren) / Anfänger 1: 12:00-13:30 Uhr (ab 4-5 Jahren) / Anfänger 2: 13:30-15:00 Uhr (ab 4-5 Jahren) / Anfänger: 15:00-16:30 Uhr (ab 6-8 Jahren) / Anfänger: 16:30-18:00 Uhr (ab 4-10 Jahren).

## COURS DE THÉÂTRE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS: "JOUER ET APPRENDRE"

06.04.-29.06.

JE 17:00-18:30 h

Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

Natalia Sanchez  
200€/trimestre

Les participants seront invités à découvrir le jeu théâtral, l'expression corporelle, la voix sur scène, la créativité, la concentration, le travail en groupe et la conscience de soi.

## DEN BAUERNHOF ERLEBEN

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Ferme pédagogique  
Eppeldorf

Eppelbléi  
691 722 884

Carine Clemens  
Marc Friederes  
auf Anfrage

Ihr entdeckt Pflanzen und Tiere auf dem Bauernhof, erfahrt mehr über ihre Bedürfnisse und ihren Nutzen - mal spielerisch, forschend oder experimentell. Jeder darf mitanpacken.

## DEN SCHULAUFLUG 'INDIANISCH' GESTALTEN - NATURERLEBNISAKTIVITÄTEN FÜR SCHULKLASSEN, MAISONS RELAIS UND SONSTIGE GRUPPEN (WWW.TIPI.LU)

nach Vereinbarung  
09:30-15:30 Uhr

Tipi  
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies- an  
Indianerwelten  
26 10 31 96

Christiane Betzen  
auf Anfrage

Gestalten von Indianerutensilien im Tipi, die Pferde reiten und schmücken, die Alpakas an der Leine führen und ihre Wolle bearbeiten, Baum und Strickleiter hochklettern, Feuer entfachen und vieles mehr.

## EINBLICK IN DEN BIENENSTOCK

18.05.

DO 14:30 Uhr

Naturparkhaus  
Hosingen

Naturpark Our  
90 81 88 635

Carine Clemens  
5€

Imker Pol gewährt uns Einblicke in den Bienenstock. Damit wir die Bienen unterstützen können, bepflanzt jeder sein mitgebrachtes Gefäß mit Pflanzen. Es gibt Honigbrote. Alter 8-12 Jahre. Anmeldung und Fragen 90 81 88 635.



## ENTSPANNUNG UND REGENARTION FÜR KINDER

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

k.A.  
Mamer

Dunja Biesdorf-Grunow  
621 507 077

Dunja Biesdorf-Grunow  
ab 50€/Sitzung

Kinder, die Stresssymptome aller Art aufzeigen. Mit individuell angepassten Entspannungstechniken in Einzelsitzungen werden die Kinder angeleitet, wieder zu erlernen loszulassen, "herunterzufahren" und Selbstvertrauen zu finden bzw. Kraft zu tanken.

## GEBURTSTAG FEIERN, EINMAL ANDERS - IM INDIANERTIPI, IM PFERDESTALL, IN DER MONGOLISCHEN JURTE (WWW.TIPI.LU)

nach Vereinbarung  
14:00-16:00 Uhr

Tipi  
Hollenfels

Abenteuer- Erlebens- an  
Indianerwelten  
26 10 31 96

Christiane Betzen  
170€ (bis 12 Kinder)

Reiten mit und ohne Sattel, Traumfänger, Medizinbeutel, Astgabelrassel, Stirnband und Facepainting, Lagerfeuer, Stockbrot, Schatzsuche rund um die Burg, Baumklettern, Alpakatrekking, Tipiübernachtung.

## KANNERTREFF

nach Vereinbarung  
MI&DO 09:00-11:30 Uhr

Schule (Untergeschoss)  
Grosbous

Initiativ  
Liewensufank  
36 05 97

Lucienne Schleimer  
16€/Treffen für  
Mitglieder

In einer kleinen Gruppe mit maximal 7 Kindern können diese gemeinsam spielen, singen, essen und aufräumen lernen. Das bietet den Eltern eine kleine Verschnaufpause. 19,20€ für Nicht-Mitglieder.

## KARATE FÜR KINDER

Auspowern bei Musik und Grundlagen für spätere Karate-Techniken werden genauso gelernt wie Koordination und Konzentrationsfähigkeit! Kommt vorbei und probiert es aus! Infos auf [www.darudo.com](http://www.darudo.com) und [www.kckd.net](http://www.kckd.net)! Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

permanent buchbar MO 17:00 Uhr (Kinder 3-6 Jahre)	Centre polyvalent "Fräihof" Steinheim	Karate-Club Darudo +49 656 194 966 49	k.A. 20€/Monat
permanent buchbar MO 18:00-19:00 Uhr (Kinder ab 7 Jahren)			

## KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung  
14:30-17:00 Uhr

Ponyhof  
Alscheid

Alschenter Ponyhoff  
691 895 938

Liette de Roy-Weber  
195€

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof, zusammen mit Ponys und Tieren. Ponys striegeln, schmuse, reiten, Ponyspiele. Getränke und Kuchen inklusive Spaß für die Kinder und Entspannung für die Eltern.



DANS UN MONDE QUI CHANGE  
**IL N'Y A PAS DE RÊVES TROP  
 GRANDS POUR NOS ENFANTS**

Charlotte,  
 future présidente d'association



**BGL  
 BNP PARIBAS**

La banque d'un monde qui change

**ENGAGEONS-NOUS AUJOURD'HUI  
 POUR LES GÉNÉRATIONS FUTURES**  
 En agence, au 42 42-2000 et sur bgl.lu

BGL BNP PARIBAS S.A. (SIC) avenue J.F. Kennedy, L-2953 Luxembourg, R.C.S. Luxembourg: 89462) Communication Marketing Octobre 2018

## KINDERGEBURTSTAG MIT ALPAKAS, GALLOWAYS UND ZWERGZIEGEN

permanent buchbar  
**SA-DI ab 14:00 Uhr**

1, Schmitzgaessel  
**Hovelange**

Alpakatrekking  
 Huewel  
**621 304 315**

k.A.  
**auf Anfrage**

Feieren mit Alpaka's, Galloway's und Zwergziegen. Spielerisch den Bauernhof entdecken. Die Kinder dürfen mit im Stall anpacken und erleben die Landwirtschaft mit allen Sinnen hautnah, und erfahren ganz nebenbei allerlei Wissenswertes. Von Februar-November: SA-DI: ab 14:00 Uhr Kindergeburtstag. Alpaka-Wanderungen ganzjährig: SA-DI ab 10:00 Uhr, MI-FR: ab 18:00 Uhr.

## NATURE-KIDS

permanent buchbar  
**DI 09:45-11:30 Uhr**

Brouch /Tuntange  
**Brouch**

Cauke a Kumquats  
**661 745 527**

k.A.  
**40€/Einheit  
 200€/10 Einheiten**

Die Kinder erleben ein abwechslungsreiches Programm rund um die Natur. In kleinen Gruppen wird den Kindern jede Woche ein neues Erlebnis rund um das Thema Natur angeboten.

## NATURE-KIDS-PLUS

permanent buchbar  
**In den Schulferien**

k.A.  
**Brouch)**

Cauke a Kumquats  
**661 745 527**

k.A.  
**40€/Einheit**

Die Kinder erleben ein abwechslungsreiches Programm rund um die Natur. In kleinen Gruppen können die Kinder in den Schulferien zu uns kommen und an Aktivitäten rund um das Thema Natur teilnehmen. Mehr Informationen finden sie auf unserer Homepage [www.ergo-therapie.lu](http://www.ergo-therapie.lu)

## KINDERSCHWIMMKURS

25.04.-13.07.  
**DI 15:00-18:00 Uhr  
 DO 15:00-18:00 Uhr**

Krounebiert  
**Mersch**

Centre aquatique Krounebiert  
**32 88 23-1**

k.A.  
**95€/Trimester +  
 10€ Kaution**

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. Anfänger ab 5 Jahren - Fortgeschrittene ab 6 Jahren - Perfektionierung ab 6 Jahren. Dauer jeweils 45 Minuten.



## KINDERSCHWIMMEN

Schwimmen lernen und Schwimmtechnik verbessern für Kinder.

permanent buchbar DI 14:00-14:45 Uhr DI 16:00-16:45 Uhr DO 14:30-15:15 Uhr DO 16:30-17:15 Uhr	Level 1: Anfänger Colmar-Berg		
permanent buchbar DI 14:00-14:45 Uhr DI 16:00-16:45 Uhr DO 14:30-15:15 Uhr DO 15:30-16:15 Uhr	Level 2 Colmar-Berg	Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341	k.A. 100€/Trimester
permanent buchbar DI 15:00-15:45 Uhr DO 15:30-16:15 Uhr	Level 3 Colmar-Berg		
26.04.-12.07. MI 17:15-18:00 Uhr MI 18:00-18:45 Uhr	Kleinkinder 3-5 Jahre Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 149€/10 Einheiten
10.04.-21.04. MO-FR 10:00-10:45 Uhr	Kinderschwimmkurse 5-10 Jahre Hosingen		k.A. 120€/10er Karte
permanent buchbar DO 14:15-15:00 Uhr	Anfänger (6 Jahre) Steinfurt	Sportzentrum Steinfurt 39 93 13-400	Tracy Krieger 62€/Trimester
permanent buchbar DI 18:15 Uhr	Perfektionskurs Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 75€

## PONYSCHNUPPERSTUNDE

permanent buchbar nach Vereinbarung	Ponyhaff Alscheid	Alschenter Ponyhaff 691 895 938	k.A. 35€ 150€/5er Karte
--	----------------------	------------------------------------	----------------------------

Für ponybegeisterte Kinder. Wissenswertes über Ponys erfahren, achtsamen Umgang mit Ponys lernen, streicheln, bürsten, führen, reiten, füttern auch einzeln buchbar, z.B. als Geburtstagsgeschenk.

## PONYSPIELGRUPPE

SA & DO 1,5-2 Stunden	Ponyhof Alscheid	Alschenter Ponyhaff 691 895 938	Liette de Roy-Weber 100€ (5er Karte)
--------------------------	---------------------	------------------------------------	---

Erster Kontakt mit Ponys. Kinder ab 5 Jahren lernen behutsam den Umgang mit unseren Ponys. Wir pflegen, spielen, machen Gleichgewichtsübungen, reiten, haben Spaß. Wissen rund ums Pony wird vermittelt.

## PIKLER® "BEWEGUNG UND SPIEL"

permanent buchbar Montagsnachmittags	Kass-Haff Rollingen	Initiativ Liewensufank 36 05 97	Claudia Goudemond 144€/Mitglieder 173€/Nicht Mitglieder (8 Termine)
---	------------------------	------------------------------------	--

Für Kinder von 2-4 Jahre. Mit Klettergeräten und Materialien für das freie Spiel können Kinder eigene Erfahrungen sammeln, ihrem Forschungsdrang nachgehen und dabei ihre innere und äußere Haltung verändern. Ohne Anweisung, ohne Lob und Tadel.





# AQUATOWER Berdorf



Genießen Sie einen beeindruckenden Ausblick über die Umgebung von Berdorf und lernen Sie bei einem Rundgang durch unsere Ausstellung, das lebenswichtige Element „Wasser“ näher kennen.

### Geöffnet:

01.03. – 31.03. / 02.11. – 30.11.:

**Sa – So: 14.00 – 17.00**

01.04. – 30.06. / 01.09. – 31.10.:

**Di – So: 14h00 – 18h00**

01.07. – 15.07. / 15.08. – 31.08.:

**Di – So: 10h00 – 18h00**

16.07. – 14.08.:

**Mo – So: 10h00 – 18h00**

### Eintrittspreise:

Erwachsene: 3,50 €

Kinder von 0 – 6 Jahre: Frei

Jugendliche bis 18 Jahre: 2 €



Aquatower Berdorf Asbl  
106a, rue de Consdorf | L- 6551 Berdorf  
Tel. : [+352] 26 78 4005  
aquatower@berdorf.lu  
www.aquatower-berdorf.lu



KINDER – ENFANTS

## KINDERLESUNG IM AQUATOWER

02.04.  
10:30-12:00 Uhr

Aquatower  
Berdorf

Aquatower Berdorf Asbl  
79 01 87 37

k.A.  
5,50€/Person

Kinderlesungen mit Kremart Verlag für Kinder von 3-8 Jahre. Viele Elmar Geschichten und die neusten Kinderbücher werden vorgestellt und erzählt! Im Preis enthalten sind Aufstieg zum 15. Stock, 1 Tasse Kaffee/Tee oder 1 Glas Berdorfer Apfelsaft und 1 Croissant.



## PIKLER® "SPIELRAUM"

permanent buchbar  
Montagsmorgens

Schule  
(Untergeschoss)  
Grosbous

Initiativ  
Liewensufank  
36 05 97

Claudia Goudemond  
120€/Mitglieder  
144€/Nicht Mitglieder  
(8 Termine)

Für Babys/Kinder von 3-24 Monate. Freies, nicht angeleitetes, selbstständiges Spielen. Eine altersgerechte gestaltete Umgebung mit Spielmaterialien und Bewegungsgeräten in der Kinder ihrem Interesse nach Bewegung, Spiel und Ruhe nachkommen können. Mehr Informationen unter [www.liewensufank.lu](http://www.liewensufank.lu).

## THEATER FÜR KINDER (7-10 JAHRE)

ab. 27.04.  
DO 14:00-15:30 Uhr

sana via institut  
Schwebach

sana via institut  
23 63 94 33

Tammy Reichling  
280€ (3.Trimester)

Spiele bedeutet Freiheit. Besonders im Theater, wo keine Grenzen durch die Wirklichkeit gesetzt sind. Spielerisch lernen Kinder hier den Umgang mit ihrem Körper, ihrer Wahrnehmung, ihrer Stimme und Mimik sowie ihren Emotionen.

## UNTERWEGS MIT DEN SANFTMÜTIGEN ALPAKAS (WWW.TIPI.LU)

nach Vereinbarung  
1-2 Stunden

1, am Eck  
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnis- an  
Indianerwelten; Chu'mani asbl  
26 10 31 96

k.A.  
auf Anfrage

Mit den Alpakas über Land ziehen, Hindernisparcours, füttern, kreatives Gestalten anhand der flauschigen Wolle, sich einfach von diesen anmutigen Wesen bezaubern lassen, Rast am glühendem Lagerfeuer, das knusprige Stockbrot knabbern.

## YOGA FÜR KINDER

ab 27.04.  
siehe Beschreibung

sana via institut  
Schwebach

sana via institut  
23 63 94 33

Tammy Reichling  
180€ (3. Trimester)

Yoga schafft einen positiven Ausgleich zu den Anforderungen des schulischen und sozialen Alltags. Die Yogaübungen werden in (ent)spannende Geschichten verpackt und spielerisch umgesetzt. DO 16:00-17:00 Uhr (Alter 6-9 Jahre) / DO 17:15-18:15 Uhr (Alter 3-5 Jahre).

## ZUMBA FÜR KINDER

Zumba besteht aus Tanzelementen und fördert bei Kindern besonders die Koordination und Ausdauer.

La Zumba pour les enfants est une explosion de musique, de danse et d'énergie.

24.04.-10.07. LU 17:30-18:30 h (7-12 ans)	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Gisèle 50€/Trimestre
27.04.-13.07. DO 14:00-15:00 Uhr (5-7 Jahre) DO 15:00-16:00 Uhr (8-12 Jahre)	Centre aquatique Mersch	Krounebiërg 32 88 23-1	Ellie 95€/Trimester + 10€ Kaution



## ATELIER DE DANSE TRADITIONNELLE - DANSES DU MONDE

offre permanente  
LU 19:30-21:30 h

Salle polyvalente  
Buschrodt

Thillevogtei -  
Dances du monde  
83 87 67

Netty Colbach  
5€/séance

Nous nous rencontrons les lundis soir de 19:30-21:30 (avec pause) dans la salle polyvalente de Buschrodt durant les périodes couvertes par l'enseignement primaire.

## BERLITZ KIDS & TEENS CAMP DEUTSCH IN SCHENGEN

20.08.-26.08.  
7 Tage

Jugendherberge  
Schengen

Berlitz Language &  
Business Training  
26 38 32 48

k.A.  
679€

Die Teilnehmer werden ein typisch deutsches Gericht kochen. Passend zur wunderschönen Landschaft mit vielen Weinbergen, besuchen wir einen Winzer. Hier werdet ihr spannende Details über die Weinherstellung erfahren. Entdeckt bei einem Ausflug die älteste Stadt Deutschlands, Trier.

## BERLITZ KIDS & TEENS ENGLISH CAMP IN ECHTERNACH

Das English Camp verbindet kommunikativen Sprachunterricht mit vielseitigen Freizeitaktivitäten. Adventure Island (ab 11 Jahren), Trampolin, Klettern unter professioneller Anleitung (ab 12 Jahren), Abenteuerlicher Nachmittag im Hochseilgarten (ab 12 Jahren), kreativen Workshops, Fußball, Volleyball, Basketball und Mountainbike Schnuppertour (ab 12 Jahren).

30.07.-05.08. 7 Tage	Jugendherberge Echternach	Berlitz Language & Business Training 26 38 32 48	k.A. 679€
06.08.-12.08. 7 Tage.	Jugendherberge Echternach		k.A. 679€

## BERLITZ KIDS & TEENS CAMP FRANZÖSISCH IN ECHTERNACH

13.08.-19.08.  
7 Tage

Jugendherberge  
Echternach

Berlitz Language &  
Business Training  
26 38 32 48

k.A.  
679€

Das Französisch-Camp verbindet kommunikativen Sprachunterricht mit vielseitigen Freizeitaktivitäten: Trampolin, Klettern unter professioneller Anleitung (ab 12 Jahren), Abenteuerlicher Nachmittag im Hochseilgarten (ab 12 Jahren) und Mountainbike Schnuppertour (ab 12 Jahren).

## BERLITZ KIDS & TEENS CAMP FRANZÖSISCH IN LULTZHAUSEN

Das Französisch-Camp verbindet kommunikativen Sprachunterricht mit vielseitigen Freizeitaktivitäten wie Kanufahren, Baden im Stausee, kreativen Workshops, Fußball, Tischtennis, Ausflügen und Discoabenden.

23.07.-29.07. 7 Tage	Jugendherberge Lultzhausen	Berlitz Language & Business Training 26 38 32 48	k.A. 770€
30.07.-05.08. 7 Tage	Jugendherberge Lultzhausen		k.A. 679€
06.08.-12.08. 7 Tage	Jugendherberge Lultzhausen		k.A. 679€



## CAMP KREATIVITÄT FRANZÖSISCH IN LULTZHAUSEN

23.07.-29.07.  
7 Tage

Jugendherberge  
Lultzhausen

Berlitz Language &  
Business Training  
26 38 32 48

k.A.  
770€

Ein Zauberkünstler führt euch in seine Künste ein. Ihr bereitet ein kleines Theaterstück vor, das ihr am letzten Abend aufführt. Ihr entdeckt die bunte Welt des Zirkus. Im Kreativ-Workshop könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen.

## BERLITZ KIDS & TEENS CAMP FRANZÖSISCH UND REITEN IN LUXEMBOURG

16.08.-22.08.  
7 Tage

Jugendherberge  
Luxembourg

Berlitz Language &  
Business Training  
26 38 32 48

k.A.  
870€

Baden im sehr nah gelegenen See (unter Aufsicht), Wanderungen und ein Magic Camp mit einem ausgebildeten professionellen Magier. Ausflug zum Schloss Malbrouck in Frankreich und Besuch des Europa-Museums. Der Reitunterricht findet im Reitzentrum Thionville statt, so könnt ihr in die französische Sprache eintauchen. Dabei lernt ihr nicht nur die Pferde kennen, sondern auch den Alltag im Reitstall; Pferdepflege, Reitzubehör und Regeln im Stall – alles auf Französisch.

## COURS DE THÉÂTRE ADULTES

04.04.-27.06.  
MA 19:00-21:00 h

rue de l'église  
Tuntange

Theaterschoul Yolandin  
621 389 102

Natalia Sanchez  
200€/trimestre

Ce cours est une introduction au jeu sur scène : jeux d'improvisation, expression corporelle, l'art du conte et maquillage de théâtre.

## ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL IHRER DIGITALEN SPIEGELREFLEXKAMERA (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

20.05.&01.07.  
SA 10:00-17:00 Uhr

Possible  
Mersch

Possible äere Fotostudio &  
Fotofachgeschäft  
26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen  
85€/Termin

Erlernen Sie die Möglichkeiten Ihrer digitalen Spiegelreflexkamera im kleinen Kreis und entdecken Sie die Faszination der digitalen Fotografie. Anfänger die Ihre Kamera gerade erst gekauft haben sind bei uns willkommen. Infos auf [www.possible.lu](http://www.possible.lu). Folgende Termine sind buchbar: 20.05. oder 01.07.

## LESEZIRKEL - BÜCHER IM GESPRÄCH

alle 2 Monate  
MI 19:00- ca.21:00 Uhr

Mierscher Lieshaus  
Mersch

Mierscher Lieshaus  
26 32 21 13

Wally Differding  
kostenlos

Bücher wollen auf die vielfältigste Art erobert werden! Gemeinsam über das Gelesene nachdenken und sprechen ist eine davon. 10.05. Martin SUTER, Elefant 05.07. Louise VILMERONT, Der Brief im Taxi.

## FARBTHEORIE SOWIE FARBMISCHEN IN ACRYL

permanent buchbar  
Tageskurs  
09:30-12:00 Uhr  
13:30-16:00 Uhr

Atelier CMN-art  
Useldange

CMN-ART  
691 191 068

Claudine Maillet  
auf Anfrage

Erklärung der Farbtheorie, sowie praktische Beispiele im Acrylfarbe mischen. Anfänger sowie Fortgeschrittene in Acrylmalerei.



## FÊTE DES VIEUX MÉTIERS À AZANNES

MA 07.05.

Départ 07:45 h

Parking Deich

Ettelbruck

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

k.A.

60€ (voyage en bus, entrée et menu inclus)

Le village des vieux métiers d'Azannes en Lorraine, est créé pour vous faire revivre la vie de vos parents et grands-parents. Dynamiques et engagés, environ 400 bénévoles ont à cœur de transmettre leur expérience de vie.

## FOTOSCHOUL

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Jugendtreff Norden  
Troisvierges

elisabeth  
27 44 97 46 27

k.A.  
kostenlos

Kamera, Stativ, Iso, Blende, Goldener Schnitt: Wir zeigen dir wie du schnell und einfach den Umgang mit der Kamera erlernst und tolle Bilder machen kannst. Wir vermitteln dir ein Basiswissen und Basiskompetenzen in Sachen Fotografie.

## GEFÜHRTE BESICHTIGUNG IM AQUATOWER

siehe Beschreibung  
16:00 Uhr

Aquatower  
Berdorf

Aquatower Berdorf Asbl  
79 01 87 37

k.A.  
6,50€/ Erwachsene  
5,00€/ Kinder ab 7 Jahre

Führung durch die interaktive Ausstellung zum Thema Wasser und Geologie, für Klein und Groß. Zusätzlich finden Sie auf 50 Meter Höhe eine Aussichtsplattform mit touristischen Informationen zur Region Müllerthal – Kleine Luxemburger Schweiz. Freier Eintritt für Kinder bis 6 Jahre. Termine: 16.04., 01.05., 25.05., 04.06., 05.06., 23.06., 15.08.

## GUIDE DANS VOTRE DÉMARCHE ARTISTIQUE

offre permanente  
sur rendez-vous

Atelier CMN-art  
Useldange

CMN-ART  
691 191 068

Claudine Maillet  
50€/h

Vous avez besoin d'un conseil au sujet de la composition ou du choix des couleurs dans votre peinture, je vous guiderai.

## INTUITIVES MALEN

nach Vereinbarung  
14:00-17:00 Uhr

39, rue du Grundhof  
Berdorf

Create and Connect  
621 493 336

Miranda van den Heuvel  
150€ (3 Kurse)  
235€ (5 Kurse)  
zzgl. Material

Intuitives Malen heißt seiner inneren Stimme zu vertrauen. Gemalt wird ohne Plan aber mit Regeln. Es geht vor allem darum Spaß zu haben und wieder in Verbindung mit seinem kreativen Ich zu kommen. Weitere Details auf [www.crea-teandart.com/workshop](http://www.crea-teandart.com/workshop).

## KREATIVES SCHREIBEN ZUM THEMA "DER HOFFNUNG AUSDRUCK VERLEIHEN" FÜR ERWACHSENE

23.04.  
SO 10:00-16:30 Uhr

Lieshaus  
Mersch

Mierscher Lieshaus  
26 32 21 13

Wally Differding  
kostenlos

Für Erwachsene. Schreibsprache: Wahlweise Deutsch, Französisch, Luxemburgisch, Englisch. Details zum Veranstaltungsort erhalten Sie bei der Anmeldung. Dauer 5 Stunden plus Mittagspause.



## LITERAMUS - GESPRÄCHSRUNDE ÜBER LITERATUR UND MUSIK

alle 2 Monate  
MI 19:00-21:00 Uhr

Mierscher Lieshaus  
Mersch

Mierscher Lieshaus  
26 32 21 13

Marcel Bamberg  
kostenlos

Freier Austausch über Bücher und Musik. 26.04. Zen und Haiku - Japanische Meditationsmusik und die kleinste Gedichtform der Welt. 21.06. Thema bitte der Homepage entnehmen: [www.mierscher-lieshaus.lu](http://www.mierscher-lieshaus.lu).

## NÄHKURS

nach Vereinbarung  
MO 19:00-21:00 Uhr

Kindergarten  
Dahlem

Chantal Longhino-Koster  
661 417 532

Chantal Longhino-Koster  
180€/Trimester

Die Teilnehmer bekommen individuelle Hilfe bei der Realisierung ihrer Ideen. Für Einsteiger und Fortgeschrittene. Nähen Sie sich Ihr Traumkleid, Tasche oder sonstiges.

## MALEREI FÜR ANFÄNGER

permanent buchbar  
MO-MI  
nach Vereinbarung

Um Reebou 13  
Useldange

CMN-ART  
691 191 068

Claudine Maillet  
auf Anfrage

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die bereit sind die Freude an der Malerei und ihre Kreativität zu entdecken. 'Kurs auf Mass' - individuell oder in kleiner Gruppe.

## MILLEFEUILLE - SOIRÉE LITTÉRAIRE

16.07.  
MA 19:00-22:00 h

Schintgesbau  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
gratuit

La soirée littéraire Millefeuille, organisée en collaboration avec la Maison des Associations et l'école portugaise d'Ettelbruck, permet de s'exprimer librement dans un cadre personnel et multiculturel. Le thème sera « le temps libre ».

## SCHLÖSSERRUNDFAHRT

permanent buchbar  
siehe Bescheinung

k.A.  
Wiltz

ORTAL  
26 95 05 66

k.A.  
15-25€

Unter fachkundiger Begleitung eines Fremdenführers, besichtigen Sie während dieser Busrundfahrt durch die Ardennen bis zu fünf verschiedene Burgen und Schlösser (in Bourscheid, Clervaux, Esch-sur-Sûre, Vianden und Wiltz). Genaue Termine und Zeiten könne Sie beim Veranstalter anfragen.

Saisonale Schlösserrundfahrt: *Halbtagsprogramm*: 09:30-13:00 Uhr oder 14:30-18:30 Uhr. *Ganztagsprogramm*: 09:30-18:30 Uhr. Schlösserrundfahrt für Gruppen (auf Anfrage).

## SONNENUNTERGANG IM AQUATOWER

April-Oktober  
ab 18:00 Uhr

Aquatower  
Berdorf

Aquatower Berdorf Asbl  
79018737

k.A.  
6,50€/Person

April - Oktober: jeden 1. Donnerstag im Monat: Nocturne, d.h. der Aquatower ist bis zum Sonnenuntergang geöffnet. Lassen Sie Ihren Tag bei einem Glas Sekt ausklingen und bestaunen Sie, aus einer Höhe von 50 Metern, einen atemberaubenden Sonnenuntergang (Der Sekt ist im Eintrittspreis inbegriffen).





## STRICKTREFFEN

permanent buchbar  
DI 15:30 Uhr

Am Keller  
Dahlem

Duelemer Leit  
38 05 23 / 691 975 679

k.A.  
kostenlos

Hast du Lust gemeinsam mit anderen zu stricken, anstatt alleine zu Hause? Dann bist du bei uns richtig. Wir treffen uns 2 Mal im Monat (jeden 2. und 4. Dienstag im Monat) und stricken, tauschen uns aus und lernen einer von dem anderen. Auch andere Handarbeiten sind möglich.

## WANDERUNG

30.04.-27.08.  
SO 09:00 Uhr

siehe Beschreibung  
k.A.

ASIVEMA  
621 276 344

ASIVEMA a.s.b.l.  
kostenlos

Wanderungen über Feld- und Waldwege (2,5 bis 3 Stunden). 30.04. Geführte Wanderung von Wahl nach Rindschleiden. Treffpunkt am Parkplatz bei der Kirche. 28.05. Wanderung an der Eisch entlang. Treffpunkt bei der Gemeinde in Steinfort. 25.06. Wanderung in Simmern. Treffpunkt bei der Kirche in Simmern. 30.07. Wanderung über Feld und Waldwege in der Umgebung von Mamer. Treffpunkt bei der Gemeinde in Mamer. 27.08. Wanderung in der näheren Umgebung von Rambrouch. Treffpunkt bei der Gemeinde in Rambrouch.

## ROBESSCHEIER T.: 92 17 45-1

### ALLES RUND UM UNSER ARDENNER

nach Vereinbarung  
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier  
Munshausen

Robbesscheier  
92 17 45-1

k.A.  
auf Anfrage

Selber einmal Kutscher oder Pferdeflüsterer sein? Die Welt der Pferde wartet! Erfahren Sie alles über die Ardenner Zugpferde.

### EINMAL SELBST IMKER SEIN

nach Vereinbarung  
10:00 -17:00 Uhr

Robbesscheier  
Munshausen

Robbesscheier  
92 17 45-1

k.A.  
auf Anfrage

Wie wird aus dem goldfarbenen Blütenstaub Honig? Solche Fragen beantworten wir in unserem Bienenatelier. Und dann geht es für Mutige in echten Imkeranzügen hinaus in ein summendes Volk, wenn wir einen Bienenstock öffnen.

### GARTENARBEIT FÜR TECHNIKFANS

nach Vereinbarung  
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier  
Munshausen

Robbesscheier  
92 17 45-1

k.A.  
auf Anfrage

Da soll mal jemand sagen, dass Gartenarbeit langweilig ist! Mit Fingerspitzengefühl geht es an die Feinarbeiten, wie das Ernten von Gemüse und anschließend kocht ihr gemeinsam eine leckere bunte Suppe.

### KUTSCHER- UND RÜCKERLEHRGANG

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Robbesscheier  
Munshausen

Robbesscheier  
92 17 45-1

k.A.  
auf Anfrage

Einleitung in die Arbeit, Pflege und Umgangsformen mit den Zugpferden bis hin zur Basis der Kutschenfahrt und des Rückens. Abendkurse, Wochenende oder Kurswoche.



## RÜCKEN, SÄGEN UND BAUEN

nach Vereinbarung  
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier  
Munshausen

Robbesscheier  
92 17 45-1

k.A.  
auf Anfrage

Ich baue mein eigenes Vogelhaus. Leute mit Sinn fürs Grobe und Fingerspitzengefühl sind hier richtig!

## UNSER BACK- UND KOCHSTUDIO

nach Vereinbarung  
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier  
Munshausen

Robbesscheier  
92 17 45-1

k.A.  
auf Anfrage

Wir laden euch zum Backen und Kochen ein. Hier könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen und manches selber ausprobieren. Aus den einfachsten Zutaten entsteht z. B. eine leckere Pizza ganz nach eurem Geschmack.

## VOM MÜLLERHANDWERK ZUR BACKSTUBE

nach Vereinbarung  
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier  
Munshausen

Robbesscheier  
92 17 45-1

k.A.  
auf Anfrage

Für Liebhaber alter Technik oder auch nur zum Staunen, wie viel hinter der Mehlherstellung steckt! Nach der Mühlenbesichtigung geht es nach Munshausen in die Backstube, denn aus dem Mehl soll noch Leckeres entstehen.

## MIERSCHER KULTURHAUS T.: 26 32 43- 1

### ATELIERS DE DANSE II POUR PERSONNES AVEC ET SANS HANDICAP PHYSIQUE

04.04.-11.07.  
MA 18:30-20:30 h

Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

Annick Pütz, Thierry Raymond,  
Giovanni Zazzera  
90€ Cycle2

Un rendez-vous bimensuel attendu pour créer l'inattendu ! C'est un moment d'expérimenter le mouvement dansé pour s'offrir vitalité, plaisir et richesse d'une présence attentive à soi et à l'autre. Dates: 04.04., 09.05., 23.05., 20.06., 27.06., 11.07.

### ATELIERS DE DANSE POUR PERSONNES AVEC ET SANS HANDICAP PHYSIQUE (BLANCONTACT)

30.04.-24.06.  
SA/DIM 10:00-16:00 h

Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

Annick Pütz,  
Thierry Raymond  
160€

Ces ateliers de création artistique pour personnes avec et sans handicap physique sont dirigés par des chorégraphes professionnels et mènent progressivement à des rencontres avec le public sous forme d'Instants Rencontres.

## COURS D'EXPRESSION CORPORELLE ADULTES

06.04.-29.06.  
JE 19:00-21:00h

Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
621 389 102

Natalia Sanchez  
200€/trimestre

Dans ce cours vous apprendrez à utiliser votre corps comme un instrument fondamental d'expression, à développer le geste corporel, la communication non verbale, le travail en équipe et la créativité.



## DANSE DES 5 RYTHMES

25.04.-11.07. Kulturhaus Mersch Mierscher Kulturhaus 26 32 43-1 Virginia Della Valentina 20€

La vague des 5 rythmes nous invite à nous abandonner à la danse, à laisser notre corps s'exprimer et à permettre à nos émotions d'exister et de donner forme à notre danse. Nous devenons réceptif, conscient et confiant en nos ressentis. Dates: 25.04., 06.06., 11.07.

## DJEMBÉ POUR ADULTES ET ENFANTS

11.04.-04.07. Kulturhaus Mersch Mierscher Kulturhaus 691 677 370 Sada Diagné voir descriptif

Sada revisite le répertoire de la musique traditionnelle de l'Afrique de l'Ouest, ses propres créations et celles des maîtres qui l'ont précédé. Enfants et adultes débutants (à partir de 12 ans): MA 17:00-18:00 h, 100€/trimestre + 5€ carte membre. Adultes avancés: MA 18:00-19:30 h, 120€/trimestre + 5€ carte membre.

## SUMMERAKADEMIE 2017: AUS NÄISCHT EPPES MAN, ODER WÉI WÄSCHT EEN EN ELEFANT?

15.07.-21.07. verschidde Plätzen Mersch Mierscher Kulturhaus 26 32 43-1 k.A. k.A.

Wou ufänke wann een dausend Méiglechkeeten huet?!? Einfach mam Ufank. Spiller mat sengen Iddien, der Fantasie Raum ginn, a woen domadder seng Spuren ze hannerloossen. Aschreiwung an Ausflug: SA 15.07., Ateliers: ME-FR 17.07.-21.07., Grousst Ofschlossfest zu Pëtten am Schlass FR 21.07 ab 19:00 Auer.

## CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

### ALL-IN-ONE - CHOEUR DE MIDI

24.04.-03.07. Kinneksbond Mamer Club Haus am Brill 30 00 01 ou 26 39 51 00 Nicolas Billaux 35€/trimestre

Profitez pleinement de votre pause de midi et venez vous ressourcer au Kinneksbond, Centre Culturel Mamer! Sous la direction de Nicolas Billaux, le « Chœur de Midi » vous permettra de démarrer la semaine en chansons .

### ATELIER DE RELIURE

27.04.-22.06. Club Haus am Brill Capellen Club Haus am Brill 30 00 01 Fons Hirtz 88€ (7 Einheiten)

Anfertigen von Mappen, Kisten, Schubern und wie man lose Blätter zu einem Buch zusammenfügt.

Mitbringen, falls vorhanden: Pinsel, Cutter, Schneidematte, Messer, Falzbein, Schere, Metalllineal, Bleistift, Radiergummi, Zirkel, Schürze.



## AQUARELLKURS

17.06.-19.06.

SA-MO 09:30-16:30 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Joseph Rues  
170€ (3 Einheiten)

Wir malen vorwiegend gegenständlich nach Objekten, mitgebrachten Vorlagen oder direkt in der Natur. Schwerpunkte des Kurses sind Komposition und Farbtechnik, sowie das Vertiefen und Verfeinern der individuellen Aquarelltechnik.

## BRIDGEAFTERNOON

08.05.-03.07.

MO 14:00-16:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

k.A.  
kostenlos

Vor 2 Jahren hat sich eine kleine Gruppe zusammengefunden, die unter der Anleitung zweier englischer Damen das Bridgespiel gelernt hat und sich jeden Montag trifft. Neue Teilnehmer mit Bridgekenntnissen sind herzlich willkommen!

## CARTONNAGE

01.06.-22.06.

DO 14:00-16:30 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Fons Hirtz  
42€/3 Einheiten zzgl.  
Material

Schachteln, Schuber, Schatullen. Fons Hirtz zeigt Ihnen wie man Schatullen, Geschenkboxen und andere Schachteln anfertigt.

## CHARAKTERKÖPFE AUS TON

17.06.-18.06.

SA&SO 10:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Nicole Huberty  
100€ zzgl. Material

Die menschliche Gestalt ist eine der Spezialitäten, die Nicole mit Geduld und Sachverstand gerne weitervermittelt. In diesem Kurs begleitet sie euch beim Modellieren eines Charakterkopfes, Eigenheiten des Kopfes eurer Wahl werden herausgearbeitet.

## COURS D'ESTAMPE À LA JAPONAISE

17.06.-18.06.

SA&DI 10:00-17:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Asun Parrilla  
110€ + matériel

Nous apprendrons à graver les plaques en bois et/ou linoleum, à les encren à plusieurs couleurs et à les imprimer au baren. Avec des outils très simples, vous allez apprendre à créer des belles images sériées.

## FLORISTIK

Welches floristische Kunstwerk Sie in Angriff nehmen werden, können wir Ihnen erst kurz vor dem Kurs mitteilen. Bitte eine Gartenschere, ein Messer und zum Thema entsprechendes Gefäß mitbringen! Material wird extra mit der Kursleiterin verrechnet.

08.05. MO 14:30-ca.16:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sandra Funez 15€ zzgl. Material
03.07. MO 14:30-ca.16:30 Uhr			



## KUNSTEINTOPF

25.04.-04.07.

DI 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Ursula Scheuern-  
Huppertz

110€ (10 Einheiten)

Aus Pulpe Papier herstellen, ein Buch oder eine Mappe binden, Masken oder Gefäße aus Papier fertigen, alten Büchern ein neues Gesicht geben, Schmuck aus Papier, Filzobjekte aus Wolle, Mosaik mit Glas, Drahtgebilde, Formen in Beton gießen u.s.w. Anmeldung per Telefon 30 00 01 oder E-mail Clubseneior@mamer.lu erforderlich.

## INITIATION À LA TAPISSERIE D'AMEUBLEMENT

01.07.-02.07.

DO&FR 10:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Joel Leyder

100€ zzgl Material

An diesem Wochenende bekommen Sie einen Einblick in die Welt der Polsterkunst. Bringen Sie einen restaurierten Stuhl, Pouf oder Hocker mit. Je nach Erfahrung der Teilnehmer wird die Sitzfläche nach traditioneller Art oder mit Schaumstoff aufgepolstert.

## LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES : MEMPHIS BLUES

29.05.

LU 18:30-20:00 h

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Ben Boulanger

10€

La ville de Memphis est située à mi-chemin entre le Sud profond et la ville de Chicago, terre sacrée pour de nombreux bluesmen noirs, au début du vingtième siècle.

## LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES : THE BLUESY SIDE OF THE STONES

26.06.

LU 18:30-20:00 h

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Ben Boulanger

10€

Cette soirée consacrée entièrement aux Stones servira à mettre en évidence ces morceaux imbibés de blues et qui constituent un véritable fil rouge dans leur discographie, n'en déplaise aux rockers durs et fermes!

## NÄHATELIER

25.04.-04.07.

MA 10:00-12:30 h

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Liliane Mathieu

122€/9 unités

Liliane donne des cours de coupe et couture depuis 30 ans. En fonction de votre désir jupes, chemisiers, robes, tailleurs, apportez votre machine à coudre et votre nécessaire de couture, vous passerez un très bon moment chaque mardi matin, sauf le 02.05.

## MALEN / COURS DE PEINTURE

26.04.-05.07.

ME 09:30-12:00 h

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Asun Parrilla

96€ (8 unités)

Ce cours est destiné aux débutants aussi bien qu'aux personnes qui veulent avoir une expérience pratique et technique de la peinture acrylique. Pas de cours le 10.05. et le 17.05.



## PHILOSOPHISCHE GESPRÄCHE ZUM THEMA - LEBENSKUNST

26.04.-05.07.  
MI 16:00-17:30 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Georges Mathieu  
85€

Was ist Glück? Kann dieses überhaupt ein lebenslang zu erstrebendes Ziel sein? Wie ist eine philosophische Lebenskunst möglich?

## RAKU

27.04.-01.06.  
JE 09:00-12:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Laure Popoff  
95€/3 séances +  
matériel

Cette technique de cuisson rapide vous permettra de découvrir la joie de créer des objets céramiques pleins de surprises. Noir mat et blanc brillant, couleurs du raku et craquelures noires, tout ceci sur vos pièces grâce à la magie du feu.

## STAGE DE GRAVURE DÉBUTANT

26.05.-27.05.  
k.A.

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Asun Parrilla  
110€ + matériel

Vous voulez apprendre les anciennes techniques de la gravure à l'eau-forte, de l'aquatinte ou de la pointe sèche? Venez faire la découverte de ce monde fascinant. Les avancés sont bienvenus.

## STAGE DE PEINTURE SUR CÉRAMIQUE AVEC STÉPHANIE ET CHRISTINE DE L'ATELIER PAUSE-ART

17.06.-18.06.  
SA&DI 10:00-12:00 h  
et 13:30-15:30 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Stéphanie et Christine  
35€ + matériel

Une journée de pause créatrice, conviviale et amusante! Que vous soyez artiste débutant ou accompli, venez peindre des céramiques originales, personnalisées et pratiques au quotidien, choisies par vous.

## TAISSERIE D'AMEUBLEMENT

25.04.-04.07.  
MA 13:00-17:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Joel Leyder  
190€/10 unités

La formation consiste en: - préparation des carcasses en vue du garnissage (dégarnissage, reconsolidation boiserie, patine,...), - initiation au garnissage à l'ancienne (sanglage, pose des ressorts, mise en crin et finition), - pose du tissu et finition (passe-poil, clou doré, galon)

## ZEICHNEN / COURS DE DESSIN

Nous allons approfondir nos connaissances du dessin d'observation en pratiquant et combinant différentes techniques comme l'aquarelle, l'encre de chine, le fusain, etc.

26.04.-05.07. ME 14:30-17:00 h	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 96€ (8 unités)
28.04.-07.07. VE 09:30-12:00 h			





## CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

### ALTE STÜHLE UMGESTALTEN - TAGESWORKSHOP

20.05. Centre Culturel Club Haus op der Heed Carlo Muller  
 SA 10:00-ca.17:00 Uhr Hosingen 99 82 36 55€ zzgl. Material

An diesem Tag wird Carlo Muller Ihnen mit Rat, Tat und vielen kreativen Ideen zu Seite stehen. Er zeigt Ihnen, wie Sie die Stühle richtig anschleifen, grundieren und schließlich mit Acrylfarben gestalten. Anmeldung bis 28.04. Zusatzkosten von 15€-20€ für Material und Farbe.

### BESICHTIGUNG AIR RESCUE UND "CHAMBER"-TAGESAUSFLUG

20.04. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed k.A.  
 DO 08:00 -17:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 45€

Wir besichtigen die Air Rescue und erhalten fachkundige Erklärungen zur Rettungsflotte. Nach dem Mittagessen, besuchen wir die „Chamber“. Wir erfahren Wissenswertes zur Geschichte, zur Zusammensetzung des Parlaments und zur Arbeit der Abgeordneten.

### BESICHTIGUNG SEBES UND SOLARBOOTSFAHRT AUF DEM OBERSAUERSTAUSEE

18.07. Treffpunkt-SEBES Club Haus op der Heed k.A.  
 DI 09:30-ca.16:00 Uhr Esch-sur-Sûre 99 82 36 12€  
 (ohne Mittagessen)

Hinter den Kulissen der „SEBES“ sehen wir wo das Wasser aus dem Stausee aufbereitet wird, damit es die Qualitätskriterien für Trinkwasser erfüllt. Nachmittags entdecken wir dieses Trinkwasserreservoir mit dem Solarboot aus einer anderen Perspektive.

### BUSFAHRT ZUM KABARETT "SCHMIT HAPPENS 2017"

01.06. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed k.A.  
 DO 18:15-23:30 Uhr Hupperdange 99 82 36 45€

Wenn Sie diese Show mit uns erleben wollen, sichern Sie sich rechtzeitig Tickets. Wir organisieren die Busfahrt und begleiten Sie. Die Anzahl der reservierten Plätze ist begrenzt. Anmeldung bis 28.04.

### DEKO AUS KREATIV-BETON FÜR INNEN UND AUSSEN - TAGESWORKSHOP

auf Anfrage Club Haus Club Haus op der Heed Josiane Wolff  
 FR 11:00-ca.15:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 15€ zzgl.  
 ca.15€ Material

Stellen Sie mit Kreativ-Beton tolle Deko-Objekte für den Wohn- oder Außenbereich her: Schalen, Windlichter, Osterdekoration - alles lässt sich aus Beton gestalten. Mit Acrylfarben können Sie dem Beton ihren individuellen Look verpassen. Materialkosten sind in bar bei der Kursleiterin zu bezahlen.



## DÜSSELDORF ENTDECKEN - TAGESAUSFLUG

**13.06.**  
**DI 07:20-ca.20:00 Uhr**      **Club Haus op der Heed**      **Club Haus op der Heed**      **k.A.**  
**Hupperdange**      **99 82 36**      **75€**

Begleiten Sie uns zu einer Führung durch die Düsseldorfer Altstadt. Im Anschluss an das Mittagessen in einem typischen Düsseldorfer Brauhaus, unternehmen wir ganz bequem eine Stadtrundfahrt in unserem Bus mit einem Gästeführer. Anmeldung bis 31.05.

## EREZÉE UND DURBUY - TAGESAUSFLUG

**16.05.**  
**DI 08:30-ca.18:30 Uhr**      **Club Haus op der Heed**      **Club Haus op der Heed**      **k.A.**  
**Hupperdange**      **99 82 36**      **60€**

Wir besuchen die Chocolaterie Defroidmont in Erezée und verfolgen die verschiedenen Stadien der Herstellung von der Kakaobohne bis zur Praline. Nach einer Verkostung geht die Fahrt weiter nach Durbuy, die kleinste Stadt Belgiens.

## GOLDSCHMIEDEN - 2-TÄGIGER WORKSHOP

**13.05.-14.05.**      **Beho 68**      **Club Haus op der Heed**      **Diana Prokot**  
**24.06.-25.06.**      **Gouvy**      **99 82 36**      **140€ zzgl. Edelmetalle**  
**SA-SO 10:00-16:30 Uhr**

Einsteiger und Fortgeschrittene erlernen und vertiefen die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten und Schmieden. Mittagessen und Kuchen im Preis enthalten. Edelmetalle werden separat berechnet. Anmeldung bis 07.03.

## INSEKTEN-QUARTIER FÜR NÜTZLICHE HELFER

**25.04.**      **Centre culturel**      **Club Haus op der Heed**      **Helmut Hahn**  
**DI 19:00-ca.22:00 Uhr**      **Hupperdange**      **99 82 36**      **45€ zzgl. Material**

Aus Holz, Baumscheiben, Ton , bauen Sie eine Unterkunft für nützliche Insekten, die mit bestimmtem Nistmaterial angelockt werden. Dieses Hotel kann an der Südseite im Garten oder auf der Terrasse aufgehängt werden. Anmeldung bis 03.04. Materialkosten ca. 25€ sind bar beim Kursleiter zu bezahlen.

## KREATIVE MALTECHNIKEN AUSPROBIEREN

**12.04.-21.06.**      **Club Haus op der Heed**      **Club Haus op der Heed**      **Carlo Muller**  
**MI 19:30-22:00 Uhr**      **Hupperdange**      **99 82 36**      **90€ (6 Einheiten)**  
**(alle 14 Tage)**

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger/innen als auch an fortgeschrittene Hobbykünstler. Als Anfänger möchten Sie vielleicht einfach mal „reinschnuppern“ und diverse Techniken kennen lernen.

## MONOTYPIE - TAGESWORKSHOP

**13.05.**      **Club Haus op der Heed**      **Club Haus op der Heed**      **Hedy Bertrams**  
**SA 10:00-ca.17:00 Uhr**      **Hupperdange**      **99 82 36**      **75€ zzgl.**  
**30€ Material**

Lernen Sie eine einfache und vielfältige Drucktechnik-Kunst. Sie malen auf Glas oder Holz, auf große oder kleine Platten. Eine vielfältige Technik, die Ihnen Spaß machen wird und Sie zum intensiven Experimentieren anregt. Anmeldung bis 28.04. Materialkosten sind bar bei der Kursleiterin zu bezahlen.



## MUSICAL TARZAN OBERHAUSEN - TAGESAUSFLUG

08.07. *siehe Beschreibung* **Club Haus op der Heed** k.A.  
**SA 07:00-ca.20:30 Uhr** **Weiswampach** **99 82 36** **148€**

Eine Dschungel-Kulisse, unglaubliche Flugszenen, tolle Kostüme und die bekannte Musik von Weltstar Phil Collins begeistern die Zuschauer. Besuchen Sie mit uns Disneys Musical Tarzan im Stage Metronom Theater in Oberhausen. Anmeldung bis 26.04. Treffpunkt: BP-Tankstelle gegenüber „Massen“. Im Preis enthalten sind Ticket 1. Kategorie, Busfahrt, Begleitung.

## SPIEGELREFLEXKAMERA - MEHR SPASS AM FOTOGRAFIEREN

04.05.-11.05. **Club Haus** **Club Haus op der Heed** **Claude Windeshausen**  
**DO 19:00-21:00 Uhr** **Hupperdange** **99 82 36** **65€/3 Einheiten**

Mit dem Grundlagenwissen aus diesem Kurs lernen Sie, die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera richtig zu bedienen und einzusetzen, um so gezielt die Bilderergebnisse zu beeinflussen. Anmeldung bis 28.04. Der dritte Termin wird mit den Teilnehmern vereinbart.

## WILLKOMMEN IM SCHLOSS URSPELT/CLERVAUX

01.08. **Treffpunkt:** **Club Haus op der Heed** k.A.  
**DI 14:30-ca.16:00 Uhr** **Parkplatz Schloss** **99 82 36** **15€ inkl.**  
**Urspelt** **Kaffee, Kuchen und**  
**Begleitung**

Das Schloss Urspelt aus dem 18. Jahrhundert wurde im Jahre 2005 von der Familie Freddy Lodomez übernommen und nach strengen architektonischen Vorgaben restauriert. Nach einer Führung durch das Schloss genießen wir im Restaurant Kuchen und Kaffee.

## ZEITLOSER BLUMENSTÄNDER

**auf Anfrage** **Atelier** **Club Haus op der Heed** **Evelyne Post**  
**MI 19:00-ca.21:00 Uhr** **Hamiville** **99 82 36** **15€ zzgl. Material**

Zaubern Sie gemeinsam mit unserer Floristin einen Blumenständer aus Draht, Moos, Rhabarberblätter, Birkenästen und einer Styroporkugel, die Sie anschließend bepflanzen können. Je nach Jahreszeit können Sie den Blumenständer entsprechend aufpeppen! Materialkosten von ca. 20€ sind bar bei der Kursleiterin zu bezahlen.

**D'MILLEN ASBL T.: 691 510 370 / -372**

## A LA DÉCOUVERTE DES VIEUX MÉTIERS

21.05. **Moulin** **d'Millen asbl** **Equipe de la scierie**  
**MA 14:00-18:00 h** **Beckerich** **691 510 370 / - 372** **de Beckerich**  
**gratuit**

La Millen asbl vous convie à une plongée passionnante dans les anciens métiers de nos campagnes! A ne pas manquer!



## ATELIERS DÉCO-RELOOKING DE MEUBLES ET D'OBJETS AVEC BETTY BOURGEOIS

à partir du 17.04.  
LU 19:00-22:00 h

Moulin - "Atelier"  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Betty Bourgeois  
35€/cours  
matériel inclus

Ne jetez plus vos anciens meubles, donnez leur une nouvelle vie en participant à des ateliers de relooking de mobilier avec une passionnée du relooking, Mme Betty Bourgeois. Inscription obligatoire au +352 691 510 372 ou via email info@dmillen.lu.

## ATELIER DE PEINTURES POUR ADULTES

21.04.-14.07.  
VE 09:00-12:00 h

Moulin - "Atelier"  
Beckerich

d'Millen asbl  
621 510 370 / -372

Françoise Bande  
90€/trimestre

Sur le thème du voyage, nous allons faire circuler librement le pinceau sur la toile, faire chanter les couleurs, et voir éclore des presque riens inattendus, percutants, prometteurs. L'important c'est le chemin parcouru!

## ATELIER "SONS" AU KAHLENBERG

02.07.  
MA 14:30-17:30 h

Chapelle du Kahlenberg  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

I. Bernard et S. Guégan  
gratuit

La chapelle de KAHLENBERG est un lieu sacré, construite à un endroit énergétiquement puissant. Ancien lieu de guérison, elle est l'endroit idéal pour vous inviter à découvrir les sons du KOTATAMA (mots âmes).

## COURS DE CALLIGRAPHIE CLASSIQUE ET CONTEMPORAINE

24.04.-03.07.  
LU 09:00-12:00 h ou  
LU 14:00-17:00 h

Moulin - Millenatelier  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Stéphane Alfonsi  
140€/personne  
(6 cours)

La calligraphie est devenue aujourd'hui un très beau moyen de liberté artistique. Si vous ajoutez en plus les merveilleuses compétences d'un professeur hors pair, à savoir Stéphane Alfonsi, ces cours vous laisseront un souvenir impérissable!

## COURS DE DJEMBÉ POUR ADULTES ET ADOLESCENTS AVEC SADA

27.04.-13.07.  
JE 18:00-19:00 h (débutants)  
19:00-20:00 h (avancés)

Ecole (1er étage)  
Oberpallen

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Sada  
110€/Adulte  
90€/Adolescent

Lors de ce cours, Sada fera découvrir non seulement le djembé mais aussi d'autres instruments de musique qui permettront à l'esprit des adolescents et des adultes de s'ouvrir au monde fascinant de la musique africaine. Adolescents à partir de 14 ans. Prix pour 12 unités.

## D'GESCHICHT VUN DER MEDEZIN ZU LËTZEBUERG VUM MËTTELALTER BIS AN DAT 19. JOERHONNERT

17.05.  
ME 20:00 Auer

Moulin - Scheier  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Guy Scons  
10€/Persoun

Wann et näischt notzt, da schuet et och näischt! D'Geschicht vun der Medezin zu Lëtzebuerg vum Mëttelalter bis an dat 19. Joerhonnert mam Guy Schons: een wonnerbaren Owend!



## DU ZARZO AU PANIER

12.04.

JE 09:00-16:00 h avec  
une pause méridienne

Moulin - Millenatelier  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Françoise MARION  
85€/personne

Le Zarzo est une ancienne tradition de vannerie venue du Nord de l'Espagne mais remise au goût du jour par une poignée de passionnés de vannerie dont la formatrice du moulin de Beckerich Françoise Marion!

## JEUDI AU MOULIN : LES LÉGUMES ANCIENS ET OUBLIÉS

13.04.

JE 20:00-ca.21:00 h

Moulin - Scheier  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Francis Scholtès  
gratuit

Connaissez-vous l'arroche, le cardon, le topinambour, le rutabaga, le pâtisson ou le panais? Autant de légumes anciens et oubliés que Francis Scholtès, horticulteur depuis plus de 50 ans, viendra vous expliquer lors de sa conférence!

## OSEZ L'OSIER !

04.09.-06.09.

LU-ME 09:00-16:00 h

Moulin - Millenatelier  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Françoise MARION  
185€/personne

La Millen asbl en collaboration avec "Van d'ouest" vous propose ce stage de vannerie appelé "Osez l'osier": trois jours passionnants pour découvrir la matière, les techniques de vannerie et mettre en œuvre un savoir-faire ancestral!

## STAGE ARTISTIQUE - LE TRAIT LIBRE

01.08.-04.08.

MA-VE 09:30-16:30 h

Moulin - Atelier  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Françoise Bande  
160€ matériel compris

Le trait qui rappelle la trace, la marque. Le trait aux origines de l'écriture. Le trait comme symbole d'expression. Pendant 4 jours, nous allons explorer le trait en dessin, en peinture et en gravure. Pour adultes et enfants à partir de 10 ans.

## AKTIVE MEDITATIONEN - VON DER BEWEGUNG IN DIE STILLE

11.04.-27.06.

DI 20:00-21:30 Uhr

Sporthalle  
Redange

Verscheure Patrice  
26 62 08 31

Verscheure Patrice  
60€/11 Einheiten

Gedanken und Emotionen bekommen in der Bewegung einen Raum zum Ausdruck. So kann ein Raum der Stille entstehen; ein Ort der Bewusstheit und Entspannung.

## ANTI-STRESS UND BURNOUT-PRÄVENTION

permanent buchbar  
nur nach telefonischer  
Vereinbarung

feel your body  
Ernzen

Gesondheetszenter  
621 191 101

Tanja Schiertz  
auf Anfrage

zur Auswahl stehen: Tibetanische Klangschalenmassage (60 Minuten) / Kräuterstempel-Massage (70 Minuten) / Lomi Lomi Nui Massage (90 Minuten) / Fuss-Polarity (60 Minuten) / Phonophorese (60 Minuten).





**Genießen Sie die entspannte & schöne Festivalatmosphäre**  
 3-tägiges Yogafestival mit professionellen Yogalehrern aus dem In- & Ausland! Yoga, Meditation, Klangreisen, Tanz & Konzerten!



- übernachten Sie direkt vor Ort (Mobilheim, Safarizelt oder Stellplatz)
- täglich große Auswahl an gesunden und veganen Essensständen
- Abendprogramm mit Lagerfeuer, Sauna und spirituellen Konzerten
- familienfreundlich: tägliche Kinderanimation und Kinderyoga

anna@fussekaul.lu  
 f Kula Yoga Festival



**Camping FUUSSEKAUL** 

1 Fuissekaul L. 9156 Heiderscheid  
 00352 26 88 88 1

## 2. INTERNATIONALES KULA YOGA FESTIVAL

**16.06.-18.06.** **Fuissekaul** **Camping Fuissekaul** **Internationale Dozenten**  
**FR-SO 06:30-23:00 Uhr** **Heiderscheid** **26 88 88 1** **siehe Beschreibung**

Yogafestival mit professionellen Yogalehrern aus dem In- und Ausland! Yoga, Meditation, Klangreisen, Tanz und Mantrakonzerte. Unterkunftsmöglichkeit vor Ort, veganes Catering, Lagerfeuer, Sauna und vieles mehr. *Festival Pass 3 Tage:* 150€/Frühbucher, 170€/Normalpreis. *Festival Pass 1 Tag:* 60€/Frühbucher, 70€/Normalpreis. *Konzerte FR-SA:* 20€/Frühbucher, 25€/Normalpreis.

## ATELIER DÉCOUVERTE "YOGA ET MÉDITATION"

**06.05.** **Heringer Millen** **Touristcenter Heringer Millen** **Christiane Marx**  
**SA 09:30-11:30 h** **Müllerthal** **87 89 88** **20€/Person**

Travail postural (asanas), maîtrise du souffle (pranayama), relaxation profonde. L'atelier est ouvert à tous: débutants et avancés sans limite d'âge. Christiane Marx est enseignante de yoga accréditée.

## CONSULTATION THÉRAPEUTIQUE

**permanent buchbar** **47, rue d'Asselborn** **Consultation thérapeutique** **Isabelle Nilles**  
**nach Vereinbarung** **Troisvierges** **691 584 760** **60€/Sitzung**

Ein einfacher Weg, es sich besser gehen zu lassen! Stress abbauen und Lebensfreude aufbauen! Emotionaler Stressabbau hilft bei allen aktuellen und individuellen Themen von Kindern und Erwachsenen.





## DENK DICH FIT

siehe Beschreibung  
MO 14:30-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
5€/Kurs

Wie lange jemand geistig fit bleibt, lässt sich zum Teil beeinflussen. Neugierig bleiben, Neues ausprobieren, gut ist alles was dem Gehirn neue Eindrücke verschafft. Viel Spaß mit unseren "Denk Dich fit Übungen". Termine: 15.05., 29.05., 12.06., 26.06., 10.07.

## DRUMS ALIVE

06.05.-12.07.  
ME 14:30-15:30 h

Centre Culturel  
Colmar-Berg

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
100€/10 séances

Drums Alive est un programme de fitness et de bien-être. Les chorégraphies sont arrangées de façon d'améliorer non seulement la condition physique mais aussi mentale. La musique et le rythme des tambours mettent tout le corps en mouvement.

## ENTSPANNUNGS-TRAINING

permanent buchbar  
MO 09:00-10:00 Uhr  
DO 18:45-19:45 Uhr

feel your body  
Ernzen

Gesondheetscenter  
621 191 101

Tanja Schiertz  
12€/Kurs  
112€/13er-Karte

Zwei Entspannungskurse, die sich abwechseln: Stretching - Triggerpoint-Self-massage. Für genaue Beschreibung bitte Internetseite [www.feelyourbody.net](http://www.feelyourbody.net) anschauen.

## ENTSPANNUNGS- UND MEDITATIONSKURS

permanent buchbar  
DO 20:00-21:00 Uhr

Mamerhaff - Familylab  
Mamer

Dunja  
Biesdorf-Grunow  
621 507 077

Dunja  
Biesdorf-Grunow  
120€/Trimester

Entspannungs- und Meditationstechniken können dir helfen abzuschalten, Stress abzubauen, Ruhe zu finden und deine Ressourcen wieder aufzufüllen, um zu deiner mentalen und physischen bzw. inneren Kraft zu kommen und auch zu bleiben.

## GEBURTSVORBEREITUNGSKURS

nach Vereinbarung  
k.A.

Schule (Untergeschoss)  
Grosbous

Initiativ Liewensufank  
36 05 97

Betty Krombach  
siehe Beschreibung

Sich gut informieren und intensiv auf Geburt und Elternschaft vorbereiten. Das Vertrauen in den eigenen Körper stärken. Preis: 140€ für Mitglieder, 159€ für Nicht-Mitglieder (für beide Partner).

## INNERE BALANCE DURCH KLANGREISEN

22.04.-29.07.  
SA 15:00-17:00 Uhr

Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

Enrico Eulzer  
25€/Person

Klangreisen wirken nachweislich heilsam auf den gesamten Körper. Dein Geist kommt zur Ruhe, Stress wird abgebaut und dein Immunsystem gestärkt. Es ist Genuss und Balsam für deine Seele, für deine innere Balance. Termine 22.04., 27.05., 24.06., 29.07.



## INOCHI THERAPIE

offre permanente  
sur rendez-vous

k.A.  
Medernach

Solange Guégan  
26 78 04 52

Solange Guégan  
70€/séance

L'Inochi est un soin corporel qui comprend shiatsu, reiki et acupuncture magnétique. Il soulage du burn-out et des douleurs chroniques: arthrose, sciatique, fibromyalgie, diabète, troubles de la thyroïde, gastriques, hormonaux, intestinaux, etc.

## MEDITATION ET SONS DU KOTOTAMA

27.04.-13.07.  
JE 19:30-21:00 h

Am Duerf - Epicerie  
Schrondweiler

Solange Guégan  
26 78 04 52

Solange Guégan  
150€/trimestre

Le KOTOTAMA permet de calmer son esprit et se maintenir en concentration et en paix. Pratique particulièrement utile dans un monde où stress et burn-out se généralisent.

## REIT THERAPIE, REITPÄDAGOGIK, ERLEBNISORIENTIERTES REITEN

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Ponyhof  
Alscheid

Alscherter Ponyhaff  
691 895 938

Liette De Roy-Weber  
auf Anfrage

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten für Kinder, Erwachsene und Jugendliche.

## RÜCKENSCHULE/ RÜCKENFIT

nach Vereinbarung  
DO 09:30-10:30 Uhr

Centre Marisca  
M9-11  
Mersch

Dunja  
Biesdorf-Grunow  
621 507 077

Dunja  
Biesdorf-Grunow  
180€/Trimester

Wir üben in diesem Kurs Entlastungsmöglichkeiten und schulen/ökonomisieren Alltagsbewegungen. Sanfte Gymnastik wirkt Rückenproblemen auf Dauer entgegen. Entspannungsübungen reduzieren deinen Stresspegel und somit auch Verspannungen/Schmerzen.

## RÜCKBILDUNGSGYMNASTIK NACH DER SCHWANGERSCHAFT

nach Vereinbarung  
Montagsmorgens oder  
Dienstagnachmittags

Schule  
(Untergeschoss)  
Grosbous

Initiativ Liewensufank  
36 05 97

Claudia Goudemond  
144€/Mitglieder  
173€/Nicht-Mitglieder

In entspannter Atmosphäre gezielte Übungen die Ihren Beckenboden stärken, die Bauchmuskulatur kräftigen, Nacken- und Schulterbereich entspannen. Zusätzlich bekommen Sie Hinweise zu rüchenschonendem Verhalten. Babys sind herzlich willkommen!

## SHIATSU

nach Vereinbarung  
08:30-18:00 Uhr

Kinésithérapie &  
Ostéopathie Peters  
Mersch

SHIATSU MARISA  
691 835 265

k.A.  
75€/60 Min 105€/90 Min  
65€/Kinder

Shiatsu ist eine Druckmassage nach fernöstlicher Tradition, die Körper, Geist und Seele harmonisiert. Durch sanften, tief wirkenden Druck nimmt die Massage positiven Einfluss auf Ihre Lebensenergie. Termine: DI-FR (ausser DI&DO Nachmittags).



## TIEFENENTSPANNUNG UND STRESSMANAGEMENT

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

k.A.  
Mamer

Dunja Biesdorf-Grunow  
621 507 077

Dunja Biesdorf-Grunow  
ab 75€

In Einzelsitzungen wird eine Tiefenentspannung herbeigeführt, um deinen Stresspegel zu senken, deine Regeneration zu unterstützen um dich dir wieder näher zu bringen und dich zu stärken.

## WATSU (WATER SHIATSU)

offre permanente  
voir descriptif

Oa6  
Oberfeulen

Oa6 S.A.  
24 84 48 48

Stéphanie Bertrand  
50€/45 min  
70€/1 h

Le watsu est une expérience unique, un bain de mieux être. Cette méthode thérapeutique de libération du corps dans l'eau chaude associe bercements, étirements musculaires et une mobilisation des articulations. Les jeudis, vendredis et samedis après-midi.

## WECHSELJAHRE: WAS? WANN? WARUM? WIE KOMME ICH AM BESTEN DURCH?

nach Vereinbarung  
SO 10:00-13:00 Uhr

feel your body  
Ernzen

Gesondheetscenter  
621 191 101

Tanja Schiertz  
60€

Weibliche Anatomie und Physiologie, Hormone, allgemeine Beschwerden und Möglichkeiten ihrer Linderung, Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung, Entspannung usw. Das Seminar ist hauptsächlich auf Praxis ausgerichtet!

## WILD- UND HEILKRÄUTER WANDERUNG

23.04. & 27.08.  
SO 10:00-16:00 Uhr

Heringer Millen  
Müllerthal

Touristcenter Heringer  
Millen  
87 89 88

Hans-Joachim Hoppe,  
Heilpraktiker  
30€/Person

Während der Wanderung werden Wildkräuter (Giersch, Goldnessel, usw.) bestimmt, gesammelt und sortiert und anschliessend in der Mühlenküche zu diversen Gerichten verarbeitet und verköstigt.

## YOGA IN THE MORNING

nach Vereinbarung  
MI 08:15-09:15 h

Mamerhaff - Familylab  
Mamer

Dunja  
Biesdorf-Grunow  
621 507 077

Dunja  
Biesdorf-Grunow  
150€/Trimester

Start in your day with a mix of yoga positions, healthy gymnastik and relaxation-exercises to feel fresh an fit for your day.

## YOGA UND GESUNDHEITSSPORT

permanent buchbar  
DO 19:00-20:00 Uhr

Mamerhaff - Familylab  
Mamer

Dunja  
Biesdorf-Grunow  
621 507 077

Dunja  
Biesdorf-Grunow  
120€/Trimester

In diesem Kurs ergänzen sich Körper- und Yogaübungen sowie Prinzipien aus verschiedenen anderen Methoden wie z.B. der Rückenschule, Eutonie, QiGong und werden zu einem ganzheitlichen Trainingskonzept verbunden.



## YOGA-„PHYSIOGA“

Yoga – „Physioga“: Stärkung von Muskeln und Gelenken für eine gesunde Körperhaltung. Kombination von Asanas, Atmung, Entspannung und Meditation.

permanent buchbar MI&SO 09:00-10:30 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	Vitaltrekking särl - André A. Humbert 77 04 81	André A. Humbert 99€/10er Karte
permanent buchbar MO&MI 20:00-21:30 Uhr	Bibliothèque Tony Burg Troisvierges		André A. Humbert 100€/12 Kurse

## ZERTIFIKATSLEHRGANG NATURCOACH - NATURVERSTÄNDNIS - GESUNDHEITSVORSORGE

16.09.17-03.06.18

SA&SO 09:00-17:00 Uhr

Maison Relais

Beaufort

Gundermann

Naturerlebnisschule

+49 2157 128520

Dipl.-Biol Karin Greiner

siehe Beschreibung

Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge: Wirkung der Natur auf den Menschen - Grundlagen, Methoden und Praxis. 7 mal 2 Tage (SA&SO). Teilnahmegebühr: 1.495,80€ zzgl. gesetzlicher deutscher 19 % MWST = 1.780€. Die Seminargebühren werden in drei Raten berechnet.

## CLUB HAUS AM BRILL

T.: 30 00 01

### ACT! PRO

26.04.-12.07.

ME 12:30-13:30 h

Kinneksbond

Mamer

Club Haus am Brill

30 00 01

Steve Karier, Annick

Pütz, Sophie Langevin

110€

Grâce à ces ateliers, proposés à l'heure de midi et dans une atmosphère décontractée, vous apprendrez à renforcer et à accroître vos capacités à communiquer, écouter, etc.

### ACHTSAMKEITSTRAINING UND MEDITATION

26.04.-05.07.

MI 19:30-20:30 Uhr

Centre Culturel

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Angelika Nettemann

100€/10 Einheiten

Die Yogalehrerin führt Sie durch bewusste und sanfte Körper- und Atemübungen, die die jeweilige Meditation vorbereiten. In der Meditation können Sie sitzen, liegen oder stehen - so wie es Ihnen in dem gegenwärtigen Augenblick gut tut.

### AROMATHÉRAPIE

12.05.-16.06.

VE 14:00-17:00 h

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Sabine Kinzinger

35€/par atelier + matériel

12.05. Les huiles essentielles et la Détox

02.06. Les huiles essentielles et la trousse vacances

16.06. Les huiles essentielles et l'olfactologie II



## EUTONIE

27.04.-01.06.

DO 10:00-11:30 Auer

Festsall

Holzern

Club Haus am Brill

30 00 01

Jean-Marie Huberty

80€/5 Unitäten

De Cours baséiert op dem Léieren vun douce Bewegungen, sech strecken an deenen, einfach an zougängelech Haltungen, (seng Fehlhaltungen verbessern), Ootmung an Opmierksamkeet, ofgeschloss mat enger Relaxatioun, léieren zur Rou ze kommen.

## JIN SHIN JYUTSU - JAPANISCHES HEILSTRÖMEN MIT JEAN MARIE HUBERTY

03.05.&10.05.&17.05.

MI 14:30-15:20 h &  
15:30-16.20 h

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Jean Marie Huberty

55€/50 Minuten

Le Jin Shin Jyutsu est un art d'harmonisation et de revitalisation de l'énergie au niveau physique, émotionnel et mental par le toucher. Le travail en séance individuelle harmonise le corps, les émotions et le mental, ouvre les blocages.

## NATURKOSMETIK SELBST GERÜHRT

06.05.

SA 10:00-13:00 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Myriam Rehlinger

25€ zzgl. Material

Nach einer informativen Einführung, werden wir eine schützende Hautcreme für den Sommer, ein erfrischendes Deodorant, Kalendulasalbe oder -creme und einen Lippenpflegestift mit Sonnenschutz herstellen.

## REFLEXOLOGIE DU DOS

27.04.-22.06.

JE 10:30 h

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Lucie Charles

62€/50 minutes

La réflexologie du dos permet de stimuler certains processus physiologiques. Elle développe le tonus musculaire, la souplesse des articulations, active la circulation sanguine et lymphatique et équilibre les systèmes nerveux et hormonaux. Dates: 27.04., 09.05., 31.05., 22.06.

## REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

02.05.-29.06.

à partir de 10:30 h

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Lucie Charles

37€/30 minutes

57€/50 minutes

La réflexologie plantaire définit les pieds comme la carte du corps. Par stimulation des zones réflexes sur les PIEDS, les toxines du CORPS sont évacuées. Dates: 02.05., 16.05., 13.06., 29.06.

## VINI YOGA

25.04.-04.07.

DI 10:00-11:00 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Angelika Nettemann

100€/10 Einheiten

Körper und Geist können entspannen und Kraft tanken. Die Muskeln werden in ihrer Funktion harmonisiert und gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert sich. Die Übungen erfordern keine Vorkenntnisse und werden bei Bedarf individuell angepasst.



## YOGA

08.05.-10.07.  
LU 17:30-18:30 h  
LU 19:00-20:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Annick Simonet  
80€ (8 Einheiten)

Le Hatha yoga, est intérieurisant et se fait en douceur. La pratique des postures est adaptée aux besoins et à la capacité de chaque personne. C'est une coordination de mouvements, de respiration et de détente.

## CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

### ALTES APOTHEKERWISSEN - TAGESWORKSHOP

06.05.  
SA 11:00-ca.16:00 Uhr

Club Haus op der Heed  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Monika Sängler  
65€

Unsere Kräuterexpertin stellt mit Ihnen aus Beinwell und Ringelblume eine Lotion gegen Muskelschmerzen her und aus destillierten Rosenblüten aus dem Apothekergarten rührt sie eine Rosen-Körperlotion an. Anmeldung bis spätestens 21.04.

### BREUSS-MASSAGE - TAGESSEMINAR

29.04.  
SA 10:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Juliane Neu  
Karin Maßem  
95€

Es handelt sich um eine feinfühlig, energetische Rückenmassage, die durch Streichungen, Dehnungen und Massieren gestaute Energien wieder zum Fließen bringt. Sie ist für Laien gut erlernbar. Anmeldung bis 14.04.

### FETT-BESSER ALS SEIN RUF? INFOABEND

09.06.  
FR 19:00-21:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Mia-Susanna Klein  
35€

Fette sind in hohem Maße an guter Gesundheit beteiligt. In diesem Kurs gehen wir der Sache auf den Grund. Was sind gute und schlechte Fette und wie wirkt sich Fett auf unseren Körper aus. Anmeldung bis 26.05.

### FARB- UND MODEBERATUNG-TAGESWORKSHOP

22.04. & 09.09.  
SA 11:00-ca.17:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Hedy Bertrams  
60€

Sind Sie ein Frühlings-, Sommer-, Herbst- oder Wintertyp? Während dieses Seminars werden Sie gemeinsam mit unserer erfahrenen Mode-Designerin und Visagistin Ihre typgerechten Farben herausfinden.





## GESUND IM SÄURE-BASEN-GLEICHGEWICHT - TAGESWORKSHOP

**10.06.**  
**SA 11:00-17:00 Uhr**      **Club Haus Hupperdange**      **Club Haus op der Heed 99 82 36**      **Mia Susanna Klein 75€ inkl. Zutaten, frisch geprüsste Säfte, Unterlagen**

Themen: Grundlagen des Säure-Basen-Haushalts / Auswirkungen im Stoffwechsel / Ernährungsumstellung / Fit in den Frühling mit Basenfasten / Unterstützende Entgiftungsmaßnahmen / Was tun nach dem Basenfasten? Anmeldung bis 26.05.

## MANDALA-MALEN IM KLOSTER FÜNFBRUNNEN- 2-TÄGIGES SEMINAR

**28.04.-30.04.**  
**FR-SO ganztägig**      **Kloster Fünfbrunnen Troisvierges**      **Club Haus op der Heed 99 82 36**      **Elisabeth Demmer 155€**

Das Malen eines Kreisbildes kann uns helfen zur Ruhe zu kommen, uns auf uns selber zu konzentrieren, unsere Seelenlandschaft besser kennen zu lernen und einen Weg zu unserer eigenen Mitte zu finden. Im Preis enthalten: Seminar, Material, Übernachtungen mit VP. Anmeldung bis 13.04.

## MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT

**24.04.-10.07.**  
**MO 19:15-20:45 Uhr**      **Club Haus Hupperdange**      **Club Haus op der Heed 99 82 36**      **Marianne Erasmus 90€ (10 Einheiten)**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie meditieren können und davon im täglichen Leben profitieren. Sie werden sich mit den Grundübungen der Achtsamkeits-Meditation vertraut machen.

## PILATES - TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainings-Methode für Körper und Geist. Die Übungen bringen Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Anmeldung bis zum 10.04.

24.04.-10.07. MO 18:30-19:30 Uhr Anfänger	Gemeindehaus Weiswampach	Club Haus op der Heed 99 82 36	Benoît Cravatte 150€ (10 Einheiten)
24.04.-10.07. MO 19:30-20:30 Uhr Anfänger mit Vorkenntnissen			
26.04.-05.07. MI 20:00-21:00 Uhr Fortgeschrittene			
26.04.-05.07. MI 19:00-20:00 Uhr für Menschen ab 60			

## STRETCHING

**24.04.-10.07.**  
**MO 20:30-21:30 Uhr**      **Gemeindehaus Weiswampach**      **Club Haus op der Heed 99 82 36**      **Benoit Cravatte 150€ (10 Einheiten)**

Stretching ist eine sanfte Dehngymnastik, die zu einer verbesserten Beweglichkeit und Gelenkigkeit führt. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters. Anmeldung bis 14.04.



## SELBSTBEHAUPTUNG - FIT FÜR DEN POSITIVEN UMGANG MIT KONFLIKTEN

23.05.-30.05.

DI 19:00- 22:00 Uhr

Centre Culturel  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Anti-Gewalt-Trainer  
Luxembourg  
65€/2 Einheiten

Dieser zweiteilige Selbstbehauptungskurs macht Sie fit im Umgang mit alltäglichen Konfliktsituationen. Die Trainer präsentieren Handlungsalternativen und Sie lernen Deeskalationstechniken und Kooperationsübungen, die Sie im Alltag umsetzen können.

[www.klangschalen-therapie.lu](http://www.klangschalen-therapie.lu)



Nathalie De Lorenzi  
1, Ditzebierg  
L-8545 Niederpallen

Tel.: 621 361 059 / 26 61 02 59  
klangundenergie@gmail.com

Nada Brahma – die Welt ist Klang. Nach jahrelanger intensiver Arbeit in der Klangheilung, nach vielen Ausbildungen und Erfahrungen im hochfrequenten energetischen Bereich werden in der Praxis neben den Klangbehandlungen nach W. Häfner ®, den Reconnective Healing ®-Sitzungen bzw. Rückverbindungen nach Dr Eric Pearl ® und dem persönlichen Reading (siehe [www.klangschalen-therapie.lu](http://www.klangschalen-therapie.lu)) nun auch im Rahmen der Schule für Klang- und Energieheilung ein von mir patentiertes Klangsystem sowie die Einweisung in die von mir ausgearbeiteten Heilmassagen angeboten.



## TIBETISCHE KLANGSCHALENBEHANDLUNGEN NACH WALTER HÄFNER

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Praxis für Klang- und  
Energieheilung  
Niederpallen

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie Nalu De Lorenzi  
70€/Sitzung

9-13 tibetische Klangschalen führen zusammen mit anderen archaischen Instrumenten auf eine Reise zu Sich Selbst: Einklang für Körper-Geist-Seele. Klangheilung mit Energieübertragung. Der Mensch ist gereinigt und aufgefüllt mit neuer Energie.

## RECONNECTIVE HEALING (HEILUNG DURCH RÜCKVERBINDUNG) NACH DR. ERIC PEARL

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Praxis für Klang- und  
Energieheilung  
Niederpallen

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie Nalu De Lorenzi  
80€

Reconnective Healing ist eine ganzheitliche Heilweise, deren Frequenzen spürbar Balance auf der körperlichen, mentalen, emotionalen und spirituellen Ebene herbeiführen. Energie, Licht und Information ermöglichen tiefgreifende Heilung.



## THE RECONNECTION - DIE RÜCKVERBINDUNG

permanent buchbar  
2 Stunden - 2 Tage

Praxis für Klang- und  
Energieheilung  
Niederpallen

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie Nalu De Lorenzi  
333€

Die Reconnection aktiviert den Lebensfluss, erschafft neue Lebensperspektiven und lässt Dich deinen Lebenssinn (wieder-)erkennen. Sie vermittelt Dir Mut und innere Klarheit für deine Lebensgestaltung. Ein Lichtblick nach anstrengenden Lebensphasen. Die Reconnection (R) erfolgt an 2 hintereinanderliegenden Tagen, jeweils 2 Stunden. Man sollte die 2 Tage keine Anstrengungen haben und sich in aller Ruhe zurückziehen können.

## DIE ENERGETISCHE WIRBELSÄULENBEGRADIGUNG

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Praxis für Klang- und  
Energieheilung  
Niederpallen

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie Nalu De Lorenzi  
180€

Die energetische Begradigung der Wirbelsäule bewirkt neben der Aufrichtung körperlich und geistig, eine Entgiftung des Körpers sowie die Harmonisierung des vertikalen Energieflusses. Fehlhaltungen und Schiefstände verbessern sich oftmals sofort.

## INTEGRATIVE SEELENARBEIT

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Praxis für Klang- und  
Energieheilung  
Niederpallen

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie Nalu De Lorenzi  
70€/Stunde

Aufspüren und Verbinden meiner dualen Seelenanteile zugunsten eines neuen ganzheitlichen Selbsts, Integration abgespaltener Seelenanteile, Integration des Inneren Kindes, Anerkennen und Erlösen verborgener, nicht gewürdigter Gefühle. Mit geführter Meditation 100€ (1h30).

## EINFÜHRUNGSSEMINAR IN DIE KLANGSCHALEN (MODUL I)

nach Vereinbarung  
nachmittags

Praxis für Klang- und  
Energieheilung  
Niederpallen

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie Nalu De Lorenzi  
150€

Die Klangschalen werden am eigenen Körper erfahren. Die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten einer Klangschale werden gezeigt und ausprobiert. Die Wirkungsweise der Klangheilung wird erörtert. 200€ in Einzelbegleitung.

## ERLERNEN DES KLANGSYSTEMS FÜR DEN SOZIAL- UND PFLEGEBEREICH NACH N.DE LORENZI (R) MODUL II

nach Vereinbarung  
12:30-17:30 Uhr

Praxis für Klang- und  
Energieheilung  
Niederpallen

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie Nalu De Lorenzi  
350€

Seminar zur Anwendung des 5-Schalen-Systems nach N. De Lorenzi. Gezielte Einweisung je nach Population. Für Helfer im pflegenden Bereich, Erzieher, Sozialarbeiter. Mit Abschlussdiplom. Teilnahmebedingung: Einführungsseminar in die Klangschalen. 400€ in Einzelbegleitung.



## EINFÜHRUNG IN DIE HEILENERGETIK (MODUL I)

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Praxis für Klang- und  
Energieheilung  
Niederpallen

Nada Brahma  
26 61 02 59

k.A.  
210€/Treffen  
Einzelbegleitung

In dem Kurs werden die energetischen Systeme des Menschen erklärt, die Einweihung zur energetischen Raumklärung und zur Klärung von Beziehungen sowie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte gegeben. Die Wahrnehmung wird trainiert. Preis für 2 Auszubildene 150€.

## AUSBILDUNG ZUM HEILENERGETIK-PRAKTIKANTEN (MODUL II)

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Praxis- für Klang- und  
Energieheilung  
Niederpallen

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie Nalu De Lorenzi  
210€/Treffen  
Einzelbegleitung

Einweisung in meine Energiebehandlungsmethode. Ein speziell ausgearbeitetes Heilsystem, das sowohl "hands-off" als auch mit Handauflegen den Menschen ganzheitlich behandelt. Die Ausbildung richtet sich an alle Helfer- und Pflegeberufe. Preis für 2 Auszubildene 150€.

## HEIL-RETREAT MIT NALU - AKTIVIERE DEINE HERZENERGIE

23.06.-25.06.  
FR-SO 16:00-16:00  
2 Tage

Praxis für Klang- und  
Energieheilung  
Niederpallen

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie Nalu De Lorenzi  
300-350€

Meditationstage für Anfänger und Fortgeschrittene: Komm mit und entdecke deine Herz-Energie und lerne Dich selbst und andere damit zu heilen. 2 Tage Rückzug aus dem Alltag in der Stille der Natur helfen Dir beim Erforschen deiner Herzens-Gabe.

## VividFloatingGreen – Être "Intensément Vivant" Stimulierung der Lebenskräfte von Körper, Seele & Geist

Hatha Yoga, Nidrâ Yoga, Pranâ Kriyâ Yoga & Meditation,  
Shiatsu & Craniosacrale Arbeit

Mit Hilfe dieser ganzheitlich orientierten Lebens- und Heilkünste, wird die Selbstheilungsintelligenz von Körper, Seele & Geist stimuliert. Ich begleite Menschen allen Alters in ihrem Wunsch, sich wieder an das gesamte Potential ihrer Lebenskräfte (Qi/Prana) anzubinden & so das innere und äussere „MenschSein“ wieder lebendiger zu leben.



Gabrielle Heintz  
rue Guillaume / Ettelbruck  
Tel: +352 / 81 25 18  
gabrielle@vividfloatinggreen.com  
www.VividFloatingGreen.com





## SHIATSU (AKUPRESSUR) & ELEMENTE AUS DER CRANIOSACRALEN METHODE

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

rue Guillaume  
Ettelbruck

Gabrielle Heintz  
81 25 18

Gabrielle Heintz  
90€/Behandlung

Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode zur Vitalisierung der eigenen Lebenskraft. Stimulierung der körperlich-seelisch-geistigen Selbstheilungsfähigkeit, durch sanfte Körperberührung am Meridian- & craniosacralen System. (115€ im eigenen Lebensumfeld, Vorteilsabo erhältlich).

## HATHA YOGA-DIE KUNST DER KÖRPERSTELLUNG

Hatha Yoga: die Kunst der Körperstellung. Den Körper achtsam im Raum erspüren - bewusst den Atem lenken - den Energiefluss im Körper wahrnehmen - „Da Sein im inneren stillen Raum“. Einzelsitzung auf Anfrage 75€, in Ihrem eigenen Lebensumfeld 85€, Schnupperkurs 21€.

permanent buchbar MO 18:45-20:15 Uhr	Grand-Rue Ettelbruck	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)
permanent buchbar DI 18:00-19:30 Uhr	Pfarrsaal Grosbous		Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)
permanent buchbar DI 20:15-21:45 Uhr MI 18:15-19:45 Uhr	DI (Kiné Diris/Mathieu) MI (Kulturhaus) Mersch		Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)
Cycle 3: 27.04.-01.06. DO 19:00-20:30 Uhr	Spillschoul Veianen		Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)

## NIDRÂ YOGA - "DER MEDITATIVE SCHLAF DES YOGI"

Nidrâ Yoga; "der meditative Schlaf des Yogi": durch bewußte Tiefenentspannung lösen sich körperliche, emotionale und mentale Spannungen die uns daran hindern unser ganzes Lebenspotential zu entfalten. Erfahrung des "inneren stillen Raums". Einzelsitzung auf Anfrage 75€, in Ihrem Lebensumfeld 85€, Schnupperkurs 21€.

permanent buchbar DI 09:30-11:00 Uhr MI 09:30-11:00 Uhr	rue Guillaume Ettelbruck	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)
permanent buchbar MI 19:50-21:10 Uhr	Kulturhaus Mersch		Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)

## PRANÂ KRIYÂ YOGA

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

rue Guillaume  
Ettelbruck

Gabrielle Heintz  
81 25 18

Gabrielle Heintz  
75€/Einzelkurs

Pranâ Kriyâ Yoga: Atemtechniken zur Reinigung der physischen, emotionalen und mentalen Körperebenen. Wiederherstellung des "Gleichklangs" mit sich selbst, durch gezielt gelenktes Atmen. Einzelkurs bei Ihnen zu Hause 85€. Auch in Kleingruppen möglich bis zu max. 4 Personen. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.





## MEDITATION - DAS "WACHE IN-SICH-RUHEN"

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

13, rue Guillaume  
Ettelbruck

Gabrielle Heintz  
81 25 18

Gabrielle Heintz  
75€/Einzelkurs

Meditation - das "Wache in-Sich-Ruhen" als progressiver Übungsweg den Geist zu schulen. Den Gedankenfluss achtsam beobachten, beruhigen, in die Stille bringen; in der Stille in sich verweilen. Einzelkurs bei Ihnen zu Hause 85€. Auch in Kleingruppen möglich bis zu max. 4 Personen. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.

## HATHA YOGA INTENSIF III : DIE KÖRPERSTELLUNGEN IN DER AUSDEHNUNG – DIE FÜLLE & LEBENSBEJAHUNG

30.04.  
SO 09:30-12:30 Uhr

Kulturhaus  
Mersch

Gabrielle Heintz  
81 25 18

Gabrielle Heintz  
60€/Frühbucher

Die Körperstellungen (asana) in der Ausdehnung – die Fülle & Lebensbejahung. 65€ ab 22.04.

## MATINÉE III : DAS EINHEITSBEWUSSTSEIN, INNERER FRIEDEN UND LEBENSFREUDE ALS LEITMOTIV EINER GELASSENEN LEBENSFÜHRUNG

18.06.  
SO 09:30-12:30 Uhr

2,rue d'Arlon  
Grosbous

Gabrielle Heintz  
81 25 18

Gabrielle Heintz  
60€/Frühbucher

Hatha Yoga & Nidra Yoga & Meditation. Das Einheitsbewusstsein, innerer Frieden und Lebensfreude als Leitmotiv einer gelassenen Lebensführung. 65€ nach dem 10.06.

# Danzatelier



Miranda Welter

Raum fir Danz a Lieweskonscht

Dipl. Gesundheits-Psychologin & Kunsttherapeutin -  
Tanzfrau Visiotherapeutin - Professionnelle Mediatorin  
- GODO-Pädin



Schmerzen – Depression – Trauer – Ängste – Abhängigkeiten - Sehstörungen -  
Frust - Krisen in Beziehungen privat und beruflich – Stress – Energiemangel-  
Müdigkeit

Begleitung beim körper-kreativen Erforschen und Dekodieren von Beschwerden  
Professionelle Mediation – persönliches Coaching – Tanz in Kursen &  
Performance

accompagnement psycho-corporel créatif & décodage biodynamique -  
visiothérapie médiation professionnelle – coaching créatif personnalisé –  
danse & spectacle







## AATINI - WIR SIND FRAUEN

**14.05.** **Danzatelier, Saeul** **Raum für Tanz & Lebenskunst** **k.A.**  
**SO 16:00-19:00 Uhr** **Kapweiler** **23 63 80 66 / 691 638 066** **50€**

Zeit für uns, unter uns. Entspannung, dynamische Meditation, Achtsamkeit, Intuition, Musik, Singen, Malen, Schreiben, Erforschen deines Frau-Seins. Selbst- und Körperbewusstsein, wertschätzende Kommunikation und ein frisches Frühlingskleid. Anmeldung bis 07.05.

## BIODYNAMISCHES DEKODIEREN, THERAPEUTISCHE EINZELARBEIT UND COACHING FÜR GESUNDHEIT UND ERFOLG

**permanent buchbar** **Danzatelier** **Danzatelier Saeul** **Miranda Welter**  
**nach Vereinbarung** **Kapweiler** **23 63 80 66 / 691 638 066** **auf Anfrage**

Begleitung über künstlerische Medien beim Erforschen von dem, was dich bewegt. Unterstützung beim Entdecken von Zusammenhängen und neuen Perspektiven. Herausforderungen des Lebens erkennen und handhaben. Coaching zu Gesundheit und Erfolg.

## ENDLICH GEHTS GUT! DER BALLENGANG, DER NATÜRLICHE, GESUNDE GANG DER INDIANER UND WALDLÄUFER JETZT FÜR JEDEN TAG

**permanent buchbar** **Danzatelier** **Danzatelier Saeul** **Miranda Welter**  
**nach Vereinbarung** **Kapweiler** **691 638 066** **65€ (Einzelstunde)**

Wie geht's? Diese Frage, millionenfach gestellt, fordert Dich heraus, auf Dein Gehen zu achten. Wie geht das Gehen? Ist das nur so eine Gewohnheit, und so tun es alle? Ich zeige Dir, wie es wirklich gut geht, um mit Leichtigkeit und Schwung zu gehen.

## KÜNSTLERISCHES TANZEN FÜR BLINDE MENSCHEN UND ANDERS-SEHENDE

**nach Vereinbarung** **Danzatelier** **Danzatelier Saeul,** **Miranda Welter**  
**15:00-18:00 Uhr** **Kapweiler** **23 63 80 66 / 691 638 066** **kostenlos**

Die Weisheit des Körpers und die persönliche Geschichte auf experimentelle Art erforschen. Schreiben, Stimme, Atem, Bewegung, Malen, Achtsamkeit, neue Inspiration und unerwartete, erfrischende Perspektiven, spannende Momente, Antworten, Lebenslust. Spenden werden dankend angenommen.

## MAGIC EYES: GUTES SEHEN FÜR KINDER UND IHRE ELTERN

**permanent buchbar** **Danzatelier** **Danzatelier Saeul** **k.A.**  
**nach Vereinbarung** **Kapweiler** **691 638 066** **85€**

Gutes Sehen ist für uns alle wichtig. Auch Kinder können lernen, ihre Sehkraft zu pflegen und zu erhalten. Anders als mit Brillen und Korrekturen, unterstützen wir Kinder ihre natürliche Fähigkeiten und damit ihr Selbstbewusstsein zu stärken.



## PLANETARY DANCE 3. EDITION: A PUBLIC EVENT WITH DANCE AND DRUMMING FOR PEACE AND HEALING THE EARTH INITIATED BY ANNA HALPRIN

25.05.

DO 15:30-ca. 16:30 Uhr

Danzatelier  
Kapweiler

Danzatelier Saeul  
691 638 066

Miranda Welter  
kostenlos

Ein partizipatives Tanz-Event. Die Teilnehmer laufen, gehen oder stehen in einem von 3 Kreisen, und erschaffen ein bewegliches Mandala im Herzschlag der Trommeln und werden so zu einem kollektiven Körper. Jeder Schritt ein Gebet für das Heilen.

## PROFESSIONNELLE MEDIATION

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Danzatelier  
Kapweiler

Danzatelier Saeul,  
23 63 80 66 / 691 638 066

Miranda Welter  
750€/2 Personen  
(3 Sitzungen)

Die Mediation dient den Partnern in einem Konflikt, ihre tragbare Lösung selber zu entdecken. Die Mediatorin ist vor der Lösung neutral, sie ist unparteiisch und unabhängig. Sie hört die Parteien und bereitet sie auf ein gemeinsames Treffen vor. Ab 250€ pro Termin.

## WORKSHOP: GUT SEHEN MIT FREIEN AUGEN: DIE SEHKRAFT ERNEUERN, PFLEGEN, ERHALTEN

02.07.

SO 10:00-18:00 Uhr

Danzatelier  
Kapweiler

Danzatelier Saeul  
691 638 066

Miranda Welter  
65€-95€/Workshop

Wenn die Sehkraft nachlässt, die Augen trocken sind oder schmerzen, das Sehen im Dunkeln schwierig wird, wollen wir uns selber helfen können. Glücklicherweise gibt es natürliche Lösungen, die wir lernen und anwenden können. Wir werden den Prozess des Sehens verstehen lernen und neue Sehgewohnheiten erforschen.

## Wege zur Entspannung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Wealer Danielle  
Gsm: 621 172 229  
[www.wdpsychologue.jimdo.com](http://www.wdpsychologue.jimdo.com)  
[facebook.com/wdpsychologue](https://facebook.com/wdpsychologue)

**Ziel einer regelmässigen Entspannung:** bessere Konzentrationsfähigkeit; Erholung (zB. erholsamerem Schlaf); positiven, günstigen Beeinflussung von verschiedenen psychosomatischen Beschwerden; Verbesserung von Verhaltensauffälligkeiten (zB. aggressives, unkonzentriertes und unruhiges Verhalten) ...

**Meine Angebote:** Autogenes Training für Kinder, Jugendliche und Erwachsene; Stressbewältigung bei Prüfungsangst; Entspannungsseminare für Erwachsene; Stressbewältigungsseminare; Phantasiereisen; Genusstrainings; ...



Mehr Informationen über bevorstehende Kurse unter [www.wdpsychologue.jimdo.com](http://www.wdpsychologue.jimdo.com) oder unter [facebook.com/wdpsychologue](https://facebook.com/wdpsychologue)



## DÉCOUVRIR BIEKERECHER GEMÉISGAART

avril-novembre  
MA 14:00-17:00 h

Geméisgaart  
Beckerich

Biekerecher Geméisgaart  
691 197 748

Klein Wilhelm Thessy  
gratuit

A partir d'avril-novembre 2017 chaque premier dimanche du mois et un dimanche ouvert. Venez découvrir le Biekerecher Geméisgaart en nous donnant un coup de main, en posant des questions et surtout en passant une agréable après-midi ensemble.

## SECRETS D'OISEAUX - CONFÉRENCE D'ELISABETH TONGLET

04.05.  
JE 20:00-21:00 h

Moulin - Scheier  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Elisabeth Tonglet  
gratuit

Le 1er mai, c'est l'aube des oiseaux. Le mois de mai est donc le mois idéal pour observer les petits habitants de nos jardins. La conférencière, Madame Elisabeth Tonglet, est guide nature à l'asbl du Val d'Attert.

## WILLKOMMEN IN DER WELT DER HAIE!

27.04.  
DO 19:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Myriam Rehlinger  
10€

Myriam Rehlinger, Biologin und begeisterte Taucherin, wird uns in einem Bilder- und Filmvortrag ihre Erfahrungen über die Verhaltensweisen von Haien berichten. Eine Tauchreise bei Erich Ritter in der Sharkschool hat ihr dabei die Augen geöffnet.

## GEMEINSAMER MITTAGSTISCH -WERKTAGS

Wenn auch Sie an einem Tag im Monat lieber in geselliger Runde werktags, in einem Restaurant essen und gemeinsam den Nachmittag verbringen möchten, sollten Sie dieses Angebot nutzen. Wir treffen uns in verschiedenen Restaurants unserer Region.

08.06. DO 12:00-17:00 Uhr	Hengeschter Stuff Heinerscheid	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. je nach Menü
04.05. DO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant Dreiländerblick Ouren		

## KEGELN

alle 3 Wochen  
MO 14:00-17:00 Uhr

Restaurant Reiff  
Fischbach  
(Heinerscheid)

Club Haus op der Heed  
99 82 36

k.A.  
kostenlos

Hier geht es nur um den Spaß an der Sache. Sie brauchen also kein Profi zu sein, denn das Preiskegeln überlassen wir anderen! Termine bitte im Club nachfragen.

## OFFENER COMPUTERTREFF FÜR SENIOREN

alle 14 Tage  
MO 14:00-16:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Gérard Pfeiffer  
15€/Treffen

Für Senioren mit Computererfahrung ob Windows oder Apple. Bringen Sie Computer oder Laptop mit und lernen Sie in ungezwungener Atmosphäre im Kreise Gleichgesinnter. Herr Pfeiffer unterstützt Sie. Bitte bis freitags anmelden!

## REGELMÄSSIGE WANDERUNGEN

wöchentlich  
MI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

k.A.  
kostenlos

Schließen Sie sich unserer begeisterten Wandergruppe an (8-10 km, mittlerer Schwierigkeitsgrad). Auch Neulinge sind bei uns herzlich willkommen. Den jeweiligen Treffpunkt erfahren Sie im Club.

## RUMMIKUB-NACHMITTAG

alle 14 Tage  
MI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

k.A.  
kostenlos

Die Faszination dieses Spieles nimmt selbst "Spielemuffel" schon nach kurzer Zeit gefangen. Mit jeder Runde wächst die Begeisterung. Machen Sie mit in unserem Rummikub-Club, das Spiel ist leicht erlernbar und macht jede Menge Spaß.

## SELBSTBEHAUPTUNG - FIT FÜR DEN POSITIVEN UMGANG MIT KONFLIKTEN

23.05.-30.05.  
DI 19:00- 22:00 Uhr

Centre Culturel  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Anti-Gewalt-Trainer  
Luxembourg  
65€/ 2 Einheiten

Dieser zweiteilige Selbstbehauptungskurs macht Sie fit im Umgang mit alltäglichen Konfliktsituationen. Die Trainer präsentieren Handlungsalternativen und Sie lernen Deeskalationstechniken und Kooperationsübungen, die Sie im Alltag umsetzen können.

## SONNTAGSTREFF

Wir organisieren für Sie einmal im Monat ein gemeinsames Mittagessen mit Gleichgesinnten in einem Restaurant in unserer Region. Nachmittags können Sie gemeinsam Rummikub oder Karten spielen, spazieren gehen und eventuell kegeln.

14.05. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant Bourg Weicherdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. je nach Menü
18.06. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Reiff" Fischbach (Heinerscheid)		

## SPAZIEREN

alle 14 Tage  
DO 14:00-17:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

k.A.  
kostenlos

Auf Wunsch bieten wir jetzt zusätzlich einen regelmäßigen Spaziergang an, dessen Strecken und Tempo an die Teilnehmer angepasst werden (5-6 km).



## AQUABIKE

24.04.-15.07.

siehe Beschreibung

Krouneberg  
Mersch

Centre aquatique  
Krouneberg  
32 88 23-1

k.A.  
95€/Trimester  
+ 10€ Kaution

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend.  
MO-DO 20:00-20:45 Uhr / FR 19:00-20:00 Uhr / SA 10:00-10:45 Uhr.

## AQUABACK GELENKTRAINING IM WASSER

24.04.-22.05.

MO 10:00-10:45 Uhr

AquaNat'Our  
Hosingen

AquaNat'Our  
24 51 99 00

k.A.  
60€ (5 Einheiten)

Gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser. Geeignet für Menschen mit Rückenproblemen, Gelenkbeschwerden oder Übergewicht. Weitere Infos & Anmeldung unter 24 51 99 00 oder aquanatur.lu.

## AQUAGYM DOUCE

nach Vereinbarung  
DO 18:45-19:30 Uhr

Schwimmbad  
Steinfort

Sportzentrum  
39 93 13-400

Krieger Tracy  
70€/Trimestre

Aqua-Gymnastik für Damen. Kursus speziell für Einsteigerinnen bzw. für das 3. Alter. Dieser Kurs wird im niedrigen Teil des Beckens abgehalten so, dass auch Nichtschwimmerinnen teilnehmen können. Kein Publikumsbetrieb zu dieser Zeit.

## AQUA-GYM

Aquagym ist ein Bewegungstraining im brusttiefen Wasser und trainiert hauptsächlich das Herzkreislaufsystem und die Beweglichkeit.

permanent buchbar MO, MI, FR 09:00 Uhr MO 19:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 12€/Kurs 99€/10er Karte
permanent buchbar DI 18:30-19:20 Uhr	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341	k.A. 100€/Trimester
offre permanente MA 09:00-10:00 h JE 09:30-20:30 h VE 17:00-18:00 h	Piscine Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 621 211 465	k.A. 6€/séance, 55€/10 séances 80€/abo annuel.

## AQUAGYMNASTIK UND AQUAPILATES

permanent buchbar  
siehe Beschreibung

feel your body  
Ernzen

Gesundheitszentrum  
621 191 101

Tanja Schiertz  
12€ (1 Einheit)  
112€ (10 Einheiten)

*Aquagym* (MO&DO 10:10-11:00 Uhr, DI 20:00-20:50 Uhr), Konditionstraining als Einstieg, Muskelaufbau mit Aquanudel, Aquahantel oder Aquapads und Entspannung zum Schluss.  
*Aquapilates* (DO 20:00-20:45 Uhr): langsame Bewegungen mit Sticks gegen den Wasserwiderstand.



## AQUA FITNESS

25.04.-13.07.

DI-DO 19:00-19:45 Uhr

Krounebjerg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebjerg  
32 88 23-1

k.A.  
95€/Trimester  
+ 10€ Kaution

Durch Turnübung im Wasser kann man in Form bleiben oder wieder in Form kommen ohne dabei zu leiden. Es handelt sich hierbei um ein leichtes Ausdauertraining mit sanftem Muskelwiederaufbau.

## AQUAKURS HYDRO POWER

permanent buchbar  
MI 18:30-19:15 Uhr

AquaNat`Our  
Hosingen

AquaNat`Our  
24 51 99 00

k.A.  
99€/10er Abo

Hydro Power ist ein schnelles Bewegungstraining zur Stärkung der Koordination und Steigerung der Ausdauer. 10er Karte: 12 Monate Gültigkeit ab Kaufdatum. Infos und Anmeldung unter 24 51 99 00 oder [www.aquanatour.lu](http://www.aquanatour.lu).

## AQUA-JOGGING

Ideal zur Erhaltung und Steigerung der körperlichen Fitness, gelenkschonend. Einschreibungen laufen jedes Trimester neu an.

24.04.-10.07. MO 19:00-19:45 Uhr	Krounebjerg Mersch	Centre aquatique Krounebjerg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kaution
Permanent buchbar DI 18:30-19:15 Uhr	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341	k.A. 100/Trimester

## AQUA-POWER

permanent buchbar  
MI 18:30-19:15 Uhr

Den Nordpool  
Colmar-Berg

Piscine  
83 55 43-341

k.A.  
100/Trimester

Aquapower steigert die Kondition und den Muskelaufbau. Das Training ist für Schwimmer und Nicht-Schwimmer geeignet. Einschreibungen laufen jedes Trimester neu an.

## AQUA YOGA

offre permanente  
VE 10:00-11:00 h

Oa6  
Oberfeulen

Centre de Santé  
et Bien être  
24 84 48 48

Stéphanie Bertrand  
20€/séance  
150€/10 séances

L'aquastretching est basé sur des exercices d'étirement en milieu aquatique. Destiné à gagner en souplesse, en amplitude musculaire et pour soulager les douleurs. Pour plus d'infos, contactez nous au 24 84 48 48 ou [info@oa6.lu](mailto:info@oa6.lu).

## BAUCHBEINEPO-PLUS

permanent buchbar  
DO 19:30-20:30 Uhr

Centre polyvalent "Fräihof"  
Steinheim

Karate-Club Darudo  
+49 656 194 966 49

k.A.  
20€/Monat

Übungen für Bauch, Beine, Po, um die Figur zu verbessern! Flacher Bauch, starker Rücken und fit bleiben! Kommt vorbei und probiert es aus! Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.





## BAUCH BEINE PO (+ FATBURNER)

Training der Problemzonen, speziell Bauch, Beine, Po. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes.

25.04.-14.07. MO 18:00-19:00 Uhr DI 09:00-10:00 Uhr FR 10:00-11:00 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Ellie, Romy, Marie-Jeanne 95€/Trimester + 10€ Kautions
27.04.-13.07. DO 12:15-13:15 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester

## BODY ART

26.04.-12.07. MI 18:00-19:00 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Nicole 95€/Trimester
-------------------------------------	------------------------	--	-------------------------

Das einzigartige Training für ein neues Körperbewusstsein! Schnupperkarte 12€.

## BODYSHAPE

permanent buchbar MO 18:20-19:20 Uhr DI 10:00-11:00 Uhr	feel your body Ernzen	Gesundheitszenter 621 191 101	Tanja Schiertz 112€/13 Einheiten
---	--------------------------	----------------------------------	-------------------------------------

Muskeltraining in der Gruppe mit Hanteln oder Gummiband auf Musik. Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

## DANZ GALA 2017, DANZSCHOUL JOS MOLITOR

27.05.-03.06. Beschreibung	Maison 85 Winrange	Kultur Kompass 661 190 387	k.A. 8€/Kanner 15-20€/Erwuessener
-------------------------------	-----------------------	-------------------------------	---

Och dëst Joër ass et nees sou wäit: d'Danzschoul Jos Molitor vu Wëntger organiséiert seng alljährlech Danzgala. Datumer: SA: 27.05. um 19:00 Auer, SO: 28.05. um 15:00 Auer, FR: 02.06. um 19:00 Auer, SA: 03.06. um 19:00 Auer.

## DEEP WORK

26.04.-12.07. MI 19:00-20:00 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Nicole 95€/Trimester + 10€ Kautions
-------------------------------------	------------------------	--	---

Deep Work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Sportarten. Es vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Schnupperkurs 12€.

## DESTRESS YOGA

offre permanente ME 20:00-21:00 h	Oa6 Oberfeulen	Oa6 S.A. 24 84 48 48	Axinja Granier 20€/séance 150€/10 séances
--------------------------------------	-------------------	-------------------------	---

Cours de destress yoga chez Oa6 Centre de Santé et Bien être les mercredis de 20:00-21:00 h. Pour plus d'informations contactez nous 24 84 48 48 ou info@oa6.lu.



## FIT MIT BABY

permanent buchbar MO 08:30-09:30 Uhr (innen) MI 10:45-11:45 Uhr (in der Natur)	k.A. Brouch	Cauke a Kumquats 661 745 527	k.A. 200€/10 Einheiten 350€/20 Einheiten
--	----------------	---------------------------------	--

„Cauke a Kumquats“ bietet jungen Mütter die Möglichkeit nach der Geburt wieder fit zu werden. Zusammen mit Ihrem Baby können Sie zu uns kommen und sich während einer Stunde zusammen mit Ihrem Nachwuchs sportlich betätigen.

## FUNCTIONAL TRAINING

25.04.-11.07. DI 10:00-11:00 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	Ellie 95€/Trimester + 10€ Kautio
-------------------------------------	-----------------------	---	--

Functional Training besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind. Schnupperkurs: 12€.

## GEFÜHRTE MOUNTAINBIKE TOUREN

permanent buchbar auf Anfrage	2 Stunden Wiltz	ORTAL 26 95 05 66	k.A. 50€/MTB-Guide
----------------------------------	--------------------	----------------------	-----------------------

Entdecken Sie die schönsten MTB Strecken der Luxemburger Ardennen mit unseren ausgebildeten Guides! Das ganze Jahr über können Sie eine private geführte Tour buchen. Schwierigkeitsgrad und Streckenverlauf werden auf Ihre Wünsche zugeschnitten. Max. 10 Teilnehmer pro Guide.

## GYMNASTIQUE DOUCE

Gymnastik wirkt wie ein kleiner Jungbrunnen. Sie kräftigt die einzelnen Muskeln im Körper, macht sie beweglicher, fördert das Zusammenspiel zwischen den Muskelgruppen. Zudem hält sie die Gelenke geschmeidig.

25.04.-04.07. DI 09:30-10:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Dunja Grunow 90€ (10 Einheiten)
28.04.-14.07. VE 08:45-09:45 h	Centre sportif Deich Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 75€ (10 unités)

## HATHA YOGA - SICH SELBST BEWUSST SEIN DURCH YOGA

permanent buchbar DO 09:00-10:30 Uhr DO 10:30-12:00 Uhr DO 12:15-12:45 Uhr	Oa6 S.A. Oberfeulen	Oa6 S.A. 24 84 48 48	Petra Buser (Mitglied im BYV) 80€/Trimester 30 min 180€/ Trimester 90 min
---	------------------------	-------------------------	---

Sich selbst bewusst sein durch Yoga. Hatha Yoga kann mit "Bemühung" und "Stärke" übersetzt werden. In meinen Yogastunden verknüpfe ich Hatha Yoga mit Elementen aus dem YinYoga, Pranayama, Meditation und der Tiefenentspannung.

## INDOORCYCLING

permanent buchbar DI 18:45-19:45 Uhr MI 19:15-20:15 Uhr FR&SA 10:00-11:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 99€/10er Karte
--	-------------------------	----------------------------	------------------------

Indoor Cycling



## HIP HOP / BREAKDANCE

10.04.-14.07.

siehe Beschreibung

Kulturhaus  
Mersch

Mierscher  
Kulturhaus  
26 32 43-1

Marc Fol  
140€/Trimester Anfänger  
180€/Trimester Fortgeschrittene

Kreative Herausforderung, ein starkes Körpergefühl, jede Menge Spaß, Teamwork und viel Herzblut. In unseren Tanzkursen erwartet euch eine bunte Mischung aus Hip Hop Choreographien, Breakdance und jeder Menge anderer Tanzstile. Testkurs 10€, Rückerstattung bei Anmeldung. FR 16:30-17:30 Uhr Anfänger, FR 17:45-18:45 Uhr Mittlere, FR 19:00-20:30 Uhr Fortgeschrittene.

## KARATE UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

permanent buchbar  
MO 20:00 Uhr

Centre Polyvalent "Fräihof"  
Steinheim

Karate-Club Darudo  
+49 656 194 966 49

k.A.  
30€/Monat

Unser Kurs steht für: - Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit - Kampfkunst - Selbstbeherrschung und Konzentrationsfähigkeit- Selbstverteidigung und Konfliktvermeidung. Infos auf [www.darudo.com](http://www.darudo.com) und [www.kckd.net](http://www.kckd.net)! Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

## KEGELN

10.04.-19.06.

MO 14:00-17:00 Uhr

Café Kaell  
Warken

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
siehe Beschreibung

Wir spielen in geselliger Runde ohne Erfolgsdruck und ohne feste Equipen. Neueinsteiger auch ohne Kegele Erfahrung sind herzlich willkommen. Preis: 1€ Organisationskosten zzgl. Teilnahmegebühr für Kegelbahn.

## PERFECT SCULPT / AERO

27.04.-13.07.

DO 09:00-10:00 Uhr

Krounebiert  
Mersch

k.A.  
32 88 23-1

Marco  
95€/Trimester  
+ 10€ Kautions

Für die perfekte Silhouette. Eine Mischung aus Muskelaufbau, Kondition und Definierung. Schnupperkurs 12€.

## PILOXING - DER NEUE FITNESS-TREND FÜR FRAUEN!

permanent buchbar  
MI 20:00 Uhr

Centre Polyvalent "Fräihof"  
Steinheim

Karate-Club Darudo  
+49 656 194 966 49

k.A.  
20€/Monat

Es ist der neueste Fitnesstrend aus Hollywood: Piloxing verbindet sehr effektive Übungen aus Pilates und Boxen. So baut Piloxing Muskeln auf und strafft den ganzen Körper. Und das Beste: Piloxing macht richtig Spaß! Infos auch auf [www.kckd.net](http://www.kckd.net). Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

## POWER PLATE

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Krounebiert  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiert  
32 88 23-1

Sarah-Ann Becker  
150€/10er Karte

Die Power Plate ist ein Ganzkörper-Trainingsgerät. Über eine spezielle Beschleunigungstechnik werden Muskelreflexe (97%) in allen Körperzonen ausgelöst. Preis für 10er Karte (30 min ohne Coach).



## PILATES

Übungsmethode die den Muskelaufbau fördert. Die unterforderten Muskeln werden gestärkt, die zu beanspruchten Muskeln werden entspannt.

offre permanente LU 09:00-10:00 h JE 20:00-21:00 h	Oa6 Oberfeulen	Oa6 S.A. 24 84 48 48	Laurence Briot-Jacques 20€/unité 150€/10 unités
29.03.-10.07. MO 11:30-12:30 Uhr DI 09:00-10:00 Uhr MI 19:15-20:15 Uhr	Kinésithérapie & Ostéopathie Peters Mersch	Yoga Shanti 691 666 659	Axinja Granier 90€/Trimester 22€/Drop-In
permanent buchbar MO 19:25-20:25 Uhr MI 09:00-10:00 Uhr	feel your body Ernzen	feel your body Gesondheitscenter 621 191 101	Tanja Schiertz 112€/13 Einheiten
25.04.-13.07. DI 17:45 -18:45 Uhr MI 10:00-11:00 Uhr DO 12:15-13:15 Uhr	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	Romy 95€/Trimester + 10€ Kautions
28.04.-14.07. FR 17:30-18:30 Uhr	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	Marie-Jeanne 95€/Trimester + 10€ Kautions
28.04.-14.07. VE 10:00-11:00 h (avancés)	Centre sportif Deich Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 75€/10 unités

## SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK

permanent buchbar DI 18:30-19:30 Uhr	Schule (Untergeschoss) Grosbous	Initiativ Liewensufank 36 05 97	Claudia Goudemond 15,50€/Termin Mitglieder 19€/Termin Nicht-Mitglieder
---	---------------------------------------	---------------------------------------	--

Unser Motto lautet „Rund und fit!“. Durchblutungsregulierende Gymnastik, Beckenbodenübungen, sanfte Dehnübungen und Übungen zum rüchenscho-nenden Verhalten tragen zu mehr Wohlfinden in der Schwangerschaft bei. Anmeldung erforderlich.

## SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK IM WASSER

permanent buchbar FR 18:00-18:45 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 13€/Kurs 60€/5er Karte
---	-------------------------	----------------------------	-----------------------------------

Stärkt die Abwehr, entlastet die müden Beine, gibt die Möglichkeit, sich besser bewegen zu können, kräftigt die Muskulatur, trainiert die Atmung und massiert die Haut.



## SCHWIMMKURS ERWACHSENE

Endlich schwimmen lernen und Unsicherheiten im Wasser abbauen.

permanent buchbar MI 20:00-20:45 Uhr Anfänger	Anfänger Steinfurt	Sportzentrum Steinfurt 39 93 13-400	Christophe Wahl 74,50€/Trimester
permanent buchbar DI 17:30-18:15 Uhr	Level 1 Colmar-Berg	Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341	k.A. 100€/Trimester
permanent buchbar DO 17:30-18:15 Uhr	Level 2 Colmar-Berg		
permanenet buchbar MI 17:30-18:15 Uhr	Level 3 Colmar-Berg		
24.04.-10.07. MO 17:00-17:45 Uhr Fortgeschrittene 17:45-18:30 Uhr Anfänger&Erwachsene	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	Diane 95€/Trimester + 10€ Kaution
offre permanente MA 18:30-19:15 h MA 19:15-20:00 h débutants & perfectionnement	Piscine Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 621 211 465	k.A. 120€
permanent buchbar DI 19:00-19:45 Uhr DO 18:00-18:45 Uhr	Perfektionskurs Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 120€/10er Karte

## SPINNING

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung.

25.04.-11.07. DI 18:45-19:45 Uhr (Anfänger)	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	Romy 95€/Trimester + 10€ Kaution
26.04.-14.07. MI&FR 12:15-13:15 Uhr	Krounebiereg Mersch		Romy 95€/Trimester + 10€ Kaution
27.04.-13.07. DO 19:00- 20:00 Uhr	Krounebiereg Mersch		Jerry 95€/Trimester + 10€ Kaution

## TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

27.04.-13.07.  
JE 09:30-11:00 h

Centre sportif  
Heffingen

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

JP Nowacka  
120€ (10 séances)

La relaxation chinoise grâce à des mouvements amples et lents. Entspannungs-training.



## TANZKURS FÜR ANFÄNGER (STANDARD UND LATEINAMERIKANISCH - LEVEL 1)

08.05.-24.07.

MO 18:30-20:00 Uhr

Seminarraum  
"Kärespäicher"  
Müllerthal

Touristcenter  
Heringer Millen  
87 89 88

Julia Koretska  
120€/Person  
(11 Einheiten)

Schwingen Sie das Tanzbein mir unserer diplomierten Tanzlehrerin! Paartänze vom Wiener Walzer bis Cha-Cha-Cha für Jung und Alt.

## WELLNESS-REITEN

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Ponyhaff  
Alscheid

Alschenter Ponyhaff  
691 895 938

Liette de Roy Weber  
auf Anfrage

Sie wollen abschalten, entspannen, der Seele und dem Körper etwas Gutes tun, Stress abbauen? Dann gönnen Sie sich eine Wellness-Reitstunde ohne Leistungsdruck. Reitkenntnisse sind nicht erforderlich, stellen aber kein Hindernis dar.

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

permanent buchbar  
DI 18:45-19:45 Uhr  
DO 09:00-10:00 Uhr

feel your body  
Ernzen

Gesondheitscenter  
621 191 101

Tanja Schiertz  
112€ (13 Einheiten)

Mobilisierungs- und Muskelaufbauübungen auf dem Fitnessball für Rücken, Schultern, Arme, Bauch, Beine und Po. Präventiv aber auch bei bestehenden Rückenproblemen empfohlen!

## YOGA

Yoga erlaubt Einklang zwischen Körper und Geist zu erlangen. Yoga ist ein aktivierendes Workout, das den Körper vitalisiert und dehnt und dem Geist innere Ruhe schenkt.

24.04.-10.07. MO 19:00-20:45 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Chrescht Cornette, Monique Schuster 165€/Trimester + 10€ Kautions
permanent buchbar MI&SO 09:00-10:30 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 12€/Kurs 99€/10er Karte
offre permanente ME 10:30-12:00 h	Oa6 Oberfeulen	Oa6 Centre de Santé et Bien être 24 84 48 48	Stéphanie Bertrand 20€/séance 180€/10 séances

## YOGA ET MÉDITATION

offre permanente  
ME 17:30-19:00 h

Centre de Santé et  
Bien être  
Oberfeulen

Oa6 S.A.  
24 84 48 48

Stéphanie Bertrand  
20€/cours  
180€/10 cours

Retrouvez votre paix intérieure à travers des exercices de méditation, le pranayama (contrôle du souffle) et les asanas (postures).





## ZUMBA

Tanz und Aerobic kombinieren sich hier zu einem einzigartigem Fitnessprogramm voll Spass und guter Laune.

24.04.-10.07. LU 19:00-20:00 h	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Gisèle 60€ (1x semaine) 90€ (2x semaine)
25.04.-04.07. DI 15:00-16:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sabine Kinzinger 90€(10 Einheiten)
à partir du 25.04. MA 19:00-20:00 h	Centre sportif Born	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Nadine Schroeder 60€
08.05.-24.07. MO 20:15-21:45 Uhr	Seminarraum Kärespäicher Müllerthal	Touristcenter Heringer Millen 87 89 88	Julia Koretska 120€ (11 Einheiten)
27.04.-14.07. DO 10:00-11:00 Uhr DO 18:15-19:15 Uhr FR 18:30-20:00 Uhr	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautions (60 min)
permanent buchbar FR 18:00-19:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 99€(10er Karte)

## FORMATION EN ANGLAIS, ALLAMAND, FRANÇAISE INDIVIDUELLE / EN GROUPE EN ENTREPRISE OU PAR VIDÉO CONFÉRENCES

**offre permanente  
à convenir**

**Cours à domicile  
Cours en ligne  
Tuntange**

**BE SMART  
691 313 432**

**k.A.  
40€/session à domicile  
35€/session cours en ligne**

Formation en anglais, allemand ou français en groupe ou en entreprise. Communication: business, email, téléphone, échange au quotidien. Préparation aux présentations à l'oral ou candidature à un emploi (CV et préparation des entretiens). Programme d'études flexible. Evaluation gratuite du niveau. Cours à domicile et en ligne (Prix htva).

## PREPARATION AUX TESTS

**offre permanente  
à convenir**

**Cours à domicile  
Cours en ligne  
Tuntange**

**BE SMART  
691 313 432**

**k.A.  
40€/session à domicile  
35€/session en ligne**

Préparation aux tests: IELTS, TOEFL, TOEIC, GRE, SAT, PET, DELF, DALF, TCF. Programme d'études flexible à domicile ou en ligne (prix htva, sessions de 50 minutes)

## ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER

**26.04.-05.07.  
MI 09:00-10:30 Uhr**

**Club Haus am Brill  
Capellen**

**Club Haus am Brill  
30 00 01**

**Angelo Angioni  
95€ (10 Einheiten)**

Italienisch für Anfänger mit Angelo Angioni. Der Kurs hat im Oktober 2016 begonnen.



## CORSO DI CONVERSAZIONE IN ITALIANO CON ANGELO ANGIONI

**26.04.-05.07.**  
ME 11:00-12:30 h

**Club Haus am Brill**  
Capellen

**Club Haus am Brill**  
30 00 01

**Angelo Angioni**  
95€

Scopo di questo corso è intraprendere un piacevole cammino nel panorama della lingua e cultura italiana con letture di vario genere, articoli di giornali, estratti di libri, etc. e continui perfezionamenti grammaticali.

## ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

**27.04.-29.06.**  
DO 08:30-10:00 Uhr

**Club Haus am Brill**  
Capellen

**Club Haus am Brill**  
30 00 01

**Paul Pouwer**  
76€ (8 Einheiten)

Für diejenigen, die kein Englisch sprechen oder glauben alles vergessen zu haben. Der Kurs hat im Oktober 2016 begonnen.

## ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER II

**24.04.-26.06.**  
MO 08:30-10:00 Uhr

**Club Haus am Brill**  
Capellen

**Club Haus am Brill**  
30 00 01

**Paul Pouwer**  
76€ (8 Einheiten)

Come and join us and improve your levels of English in communicative and fun classes where we will do a wide range of activities.

## ENGLISCH, LEBENDIGE SPRACHE - INTERMEDIATE

**24.04.-26.06.**  
MO 10:05-11:35 Uhr

**Club Haus am Brill**  
Capellen

**Club Haus am Brill**  
30 00 01

**Paul Pouwer**  
76€ (8 Einheiten)

The lessons are communicative and we like to hear your ideas! Hope to see you in the classroom soon, Paul Pouwer.

## ENGLISH CONVERSATION

**27.04.-29.06.**  
TH 10:05-11:35 h

**Club Haus am Brill**  
Capellen

**Club Haus am Brill**  
30 00 01

**Paul Pouwer**  
76€ (8 units)

We can talk about current affairs, the latest movies, holiday destinations, your favourite food (including recipes!) your hobbies from A to Z, or anything else under the sun you wish to chat about with your fellow students and myself.

## LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS INTENSIF A.2.1- MATIN

**24.04.-28.06.**  
LU-JE 08:30-10:30 h

**Centre culturel**  
Fraïhof  
Steinheim

**M.E.C. asbl**  
26 72 00 35

**Isabelle Frisch**  
190€

Apprentissage intensif du luxembourgeois pour les personnes ayant des connaissances. Premier cours le LU 24.04.

## SPANISCH FÜR ANFÄNGER

**26.04.-05.07.**  
MI 09:30-11:00 Uhr

**Club Haus am Brill**  
Capellen

**Club Haus am Brill**  
30 00 01

**Virginia de la Concha**  
95€ (10 Einheiten)

Vicky, wie unsere Spanischlehrerin genannt wird, ist Spanierin, hat viel Erfahrung im Unterrichten und ist voller mitreissender Energie.



## SPANISCH FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

26.04.-05.07.

MI 10:35-12:05 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Virginia de la Concha  
95€/Trimester

Fortgeschrittene Anfänger.

## ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE

24.04.-03.07.

LU 09:00-10:30 h &  
10:35-12:05 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Virginia de la Concha  
95€ (10 unités)

Si tienes una base de español y quieres practicarlo, te estamos esperando.

## CURSO DE CONVERSACIÓN EN ESPAÑOL

25.04.-04.07.

MA 14:00-15:30 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Asun Parrilla  
86€/9 unidades

Si Usted posee ya un nivel avanzado de español y desea practicarlo y mejorarlo, será bienvenido/a.

## ESPAGNOL - GRAMÁTICA EN PRÁCTICA

26.04.-05.07.

ME 14:00-15:30 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Virginia de la Concha  
95€ (10 Einheiten)

El objetivo es reforzar la gramática de una manera dinámica y comunicativa. Si tienes un nivel B2 y quieres ponerlo en práctica, te esperamos.

Les cours de langues et informatiques, organisés par la Landakademie sont agréés par le Ministère de l'Education nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.



**Landakademie**  
2 am Fournicherwee  
L-9151 Eschdorf  
Tel.: 89 95 68-23  
info@landakademie.lu

COURS POUR ADULTES AGRÉÉS PAR



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Éducation nationale,  
de l'Enfance et de la Jeunesse

Service de la formation des adultes



**Abenteuer- Erlebens- an  
Indianerwelten; Chu'mani asbl**

1, am Eck  
L-7435 Hollenfels  
Tel.: 26 10 31 96  
Email: christiane.betzen@education.lu  
www.tipi.lu

**Alpakatrekking Huewel**

1, Schmitzgaessel  
L-8538 Hovelange  
Tel.: 621 304 315  
Email: freylinger-klein@hotmail.com  
www.alpakatrekking.com

**Alschenter Ponyhaff**

1, ob der Heicht  
L-9632 Alscheid  
Tel.: 691 895 938; Fax: 95 85 41  
Email: deroy@internet.lu

**AquaNat`Our**

1 A, Parc  
L-9836 Hosingen  
Tel.: 24 51 99 00; Fax: 24 51 99 60  
Email: info@aquanatour.lu  
www.aquanatour.lu

**Aquatower Berdorf Asbl**

106A, rue de Consdorf  
L-6551 Berdorf  
Tel.: 79018737  
Email: sandy.moulin@berdorf.lu  
www.aquatower-berdorf.lu

**ASIVEMA**

27, rue Principale  
L-8361 Goetzingen  
Tel.: 621 276 344; Fax: 30 98 50  
Email: geev@pt.lu  
www.asivema.lu

**BE SMART**

Rue de Brouch 21 b  
L-7481 Tuntange  
Tel.: 691313432  
Email: info@besmart.lu  
www.besmart.lu

**Berlitz Language & Business Training**

89-93, Grand Rue  
L-1661 Luxembourg  
Tel.: 26 38 32 48; Fax: 26 97 60 75  
Email: kids@berlitz.lu  
www.berlitz.lu

**Biekerecher Geméisgaart**

Ellerwee  
L-8523 Beckerich  
Tel.: 691197748  
Email: fermekleinthesy@gmail.com  
www.biobagg.com/

**Camping Fuussekaul**

4 Fuussekaul  
L-9156 Heiderscheid  
Tel.: 00352 26 88 88 1  
Email: anna@fuussekaul.lu  
www.fuussekaul.lu

**Cauke a Kumquats**

41b, rte d'Arlon  
L-7415 Brouch (Boevange-sur-Attert)  
Tel.: 661745527  
Email: c.bausch@ergo-therapie.lu  
www.ergo-therapie.lu

**Centre aquatique Krounebiert**

14, rue de la Piscine  
L-7572 Mersch  
Tel.: 32 88 23-1; Fax: 32 88 23-22  
Email: info@krounebiert.lu  
www.krounebiert.lu

**Club Haus am Brill**

51, rue d'Arlon  
L-8310 Capellen  
Tel.: 30 00 01; Fax: 30 00 01 30  
Email: Clubsenior@mamer.lu  
www.50-plus.lu

**Club Haus op der Heed**

2, Kaesfurterstrooss  
L-9755 Hupperdange  
Tel.: 99 82 36; Fax: 99 82 36-209  
Email: opderheed@pt.lu

**Club Senior Nordstad**

Centre Kennedy, rue de l'école agricole  
L-9001 Ettelbruck  
Tel.: 26 81 37 43; Fax: 26 81 01 63  
Email: nordstad@clubsenior.lu  
www.nordstad-clubsenior.lu

**CMN-ART**

13, um Reebou  
L-8708 Useldange  
Tel.: 691 191 068  
Email: cmn-art@pt.lu  
www.cmn-art.com

**Commission des sports Troisvierges**

9-11 Grand-rue  
L-9905 Troisvierges  
Tel.: 621 211465; Fax: 998238  
Email: guy.schumacher@troisvierges.lu  
www.troisvierges.lu

**Consultation thérapeutique**

47, rue d'Asselborn  
L-9907 Troisvierges  
Tel.: 691 584 760  
Email: halloisa@pt.lu

**Create and Connect asbl**

39, rue du Grundhof  
L-6550 Berdorf  
Tel.: 621 493 336  
Email: info@createandconnect.org  
www.createandconnect.org

**d'Millen asbl**

103, Huewelerstrooss  
L-8521 Beckerich  
Tel.: 691 510 370 oder 691 510 372  
Email: info@dmillen.lu  
www.dmillen.lu

**Danzatelier Saeul, Raum für Tanz & Lebenskunst**

5, rue de Saeul  
L-8541 Kapweiler  
Tel.: 23 63 80 66 / 691 638 066  
Email: info@danzatelier.lu  
www.danzatelier.lu

**Duelemer Leit**

8, rue de l'école  
L-8352 Dahlem  
Tel.: 380523 / 691 975 679  
Email: renee.weiler@education.lu

**Dunja Biesdorf-Grunow**

6, rue Marie-Jeanne Birckel  
L-8241 Mamer  
Tel.: 621 507 077  
Email: info@dunja.lu  
www.dunja.lu

**Ecole supérieure du travail**

1, Porte de France  
L-4360 Esch-sur-Alzette  
Tel.: 24786200; Fax: 24786131  
Email: estinfo@est.etat.lu  
www.est.public.lu

**elisabeth**

12, boulevard Joseph II  
L-1840 Luxembourg  
Tel.: 27 44 97 46 27  
Email: eric.wadle@elisabeth.lu  
www.elisabeth.lu

**Eppelbléi**

12 a, Befortestrooss  
L-9365 Eppeldorf  
Tel.: 691 722 884  
Email: contact@eppelblei.lu  
www.eppelblei.lu

**feel your body Gesondheetszenter**

79, montée d'Ernzen  
L-7636 Ernzen  
Tel.: 621 191 101  
Email: tanjaschiertz@feelyourbody.net  
www.feelyourbody.net

**Fondation Kannerschlass - Eltereschoul**

Janusz Korczak  
92, Grand-rue  
L-9711 Clervaux  
Tel.: 621 343 271  
eltereschoul-nord@kannerschlass.lu  
www.kannerschlass.lu/eltereschoul

**Fotostudio POSSIBLE-SCHINTGEN**

90, rue Nic Welter  
L-7570 Mersch  
Tel.: 26 32 22 06; Fax: 26 32 22 07  
Email: info@possible.lu  
www.possible.lu

**Gabrielle Heintz**

B.P. 208  
L-9003 Ettelbruck  
Tel.: 81 25 18  
gabrielle@vividfloatinggreen.com  
www.VividFloatingGreen.com

**Gundermann Naturerlebnisschule**

Holbeinstr. 13  
D-40667 Meerbusch  
Tel.: 0049 2157 128520; Fax: 0049 2157 128521  
Email: gundermannschule@aol.com  
www.gundermannschule.com

**Initiativ Liewensufank**

20, rue de Contern  
L-5955 Itzig  
Tel.: 36 05 97; Fax: 36 61 34  
Email: info@liewensufank.lu  
www.liewensufank.lu

**Karate-Club Darudo asbl Rosport**

9, an der Uecht  
L-6586 Rosport  
Tel.: +49 6561 9496649  
Email: karate@darudo.com  
www.darudo.com

**Kultur Kompass**

Centre Sportif et culturel  
L-9780 Winckrange  
Tel.: 661 190 387  
Email: tanghuynhn@hotmail.fr  
www.kulturkompass.lu

**Landakademie**

2 am Fouxmichterwee  
L-9151 Eschdorf  
Tel.: 89 95 68-28; Fax: 89 95 68-40  
Email: nicole@landakademie.lu  
www.landakademie.lu

**Longhino-Koster Chantal**

rue de l'école  
L-8352 Dahlem  
Tel.: 661 417 532  
Email: schewi1971@hotmail.com

**Mierscher Kulturhaus**

53, rue Grande-Duchesse Charlotte  
L-7520 Mersch  
Tel.: 26 32 43-1  
Email: info@kulturhaus.lu  
www.kulturhaus.lu



**Mierscher Lieshaus - Öffentliche Bibliothek und Internetstube**

55, rue Grande-Duchesse Charlotte  
L-7520 Mersch  
Tel.: 26 32 21 13; Fax: 26 32 21 05  
Email: kontakt@mierscher-lieshaus.lu  
www.mierscher-lieshaus.lu

**Mouvement pour l'Égalité des Chances, M.E.C. asbl**

30, route de Wasserbillig  
L-6490 Echternach  
Tel.: 26 72 00 35  
Email: aurelia.pattou@mecasbl.lu  
www.mecasbl.lu

**Nada Brahma - Praxis und Schule für Klang- und Energieheilung**

1, Ditzebierg  
L-8545 Niederpallen  
Tel.: 26 61 02 59  
Email: klangundenergie@gmail.com  
www.klangschalen-therapie.lu

**Naturpark Our**

12, Parc  
L-9836 Hosingen  
Tel.: 90 81 88 635; Fax: 90 81 89  
Email: beatrice.casagranda@pt.lu  
www.naturpark-our.lu

**NAXI Centre de formation et d'insertion professionnelle pour femmes**

49a, rue Baerendall  
L-8212 Mamer  
Tel.: 40 71 51-1; Fax: 40 87 69  
Email: contact@naxi.lu  
www.fed.lu/naxi

**Oa6 S.A.**

13b, route d Arlon  
L-9180 Oberfeulen  
Tel.: 24 84 48 48  
Email: info@oa6.lu  
www.oa6.lu

**Office Régional du Tourisme des Ardennes Luxembourgeoises**

7, rue de l'Indépendance  
L-9532 Wiltz  
Tel.: 26 95 05 66  
Email: info@ortal.lu  
www.ardennes-lux.lu

**Piscine „Den Nordpool“**

Rue de l'école  
L-7730 Colmar-Berg  
Tel.: 83 55 43-341  
Email: info@nordpool.lu  
nordpool.lu/

**Robbesscheier**

1, Frummeschgaass  
L-9766 Munshausen  
Tel.: 92 17 45-1; Fax: 92 93 47  
Email: info@touristcenter.lu  
www.robbesscheier.lu

**sana via institut**

7, Bréckewee  
L-8561 Schwebach  
Tel.: 23 63 94 33  
Email: info@sana-via.lu  
www.sana-via.lu

**SHIATSU MARISA**

3 um Wandhaff  
L-7435 Hollenfels  
Tel.: 00352691835265  
Email: marisaschei@pt.lu

**Solange Guégan**

22, rue de Savelborn  
L-7660 Medernach  
Tel.: 26 78 04 52  
Email: solange.guegan@gmail.com  
www.solangeguegan.weebly.com

**Sportzentrum Steinfort**

7A, rue de Hagen  
L-8421 Steinfort  
Tel.: 39 93 13-400; Fax: 39 93 13-940  
Email: henri.decker@steinfort.lu  
piscine.steinfort.lu

**Theaterschoul Yolandin**

4, Enneschtgaass  
L-7435 Hollenfels  
Tel.: 621 389 102  
Email: yolandin@pt.lu  
www.yolandin.lu

**Thillevogtei - Danses du monde**

1, Kinnikshaff  
L-8838 Wahl  
Tel.: 83 87 67; Fax: 83 83 37  
Email: danse.wahl@yahoo.fr

**Touristcenter Heringer Millen**

1, rue des moulins  
L-6245 Müllerthal  
Tel.: 87 89 88; Fax: 26 78 40 45  
touristcenter@mullerthal-millen.lu  
www.mullerthal-millen.lu

**Verscheure Patrice**

1, rue Seitert  
L-8508 Redange  
Tel.: 26620831  
Email: pverscheure@hotmail.com

**Vitaltrekking sàrl - André A. Humbert**

Maison 15  
L-9740 Boevange  
Tel.: 77 04 81; Fax: 26 78 70 81  
Email: info@vitaltrekking.com  
www.vitaltrekking.com

**Yoga Shanti**

E12 Centre Marisca  
L-7560 Mersch  
Tel.: 691666659  
Email: namaste8@gmail.com  
www.yogashanti.lu



## D'Landakademie ass 2017 op 4 Manifestatiounen präsent:

D'Anbieter vun der Landakademie sollen méi oft Geleeënheet kréien fir sech an hier Aktivitéiten dem Grand Public virzestellen. Dofier wäert d'Landakademie 2017 op 4 regionalen Manifestatiounen präsent sinn.

Op interaktiv a spilleresch Aart a Weis sollen déi verschiddenst Themen aus Kultur, Handwerk, Konscht, Sport, Wëssenschaft, Natur & Ëmwelt, Gesondheitswiesen asw. dem Publikum nobruecht ginn.

Wann och dir är Aktivitéit dem Grand Public wëllt virstellen an d'Léit fir d'Léieren an d'Weiderbildung wëllt begeeschten, da maacht mat a setzt lech mat eis a Verbindung (Email: [info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu), Telefon: +352 89 95 68-23).

Formularen fir lech fir déi verschidden Manifestatiounen unzemellen a méi Informatiounen fannt dir op eiser Internetsäit [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu).

### Heringer Millefest am Mëllerdall 28.05.17.

Op eise mëtterweil schonn traditionelle Millefest ass Spill a Spaass fir déi ganz Famill gebueden. Fir d'Kanner hun mir eng riseg Auswiel un Attraktiounen, Spiller an Animatiounen um wonnerschéine Site ronderëm d'Heringer Millen. De ganzen Dag iwwe gëtt et ausserdeem Mëllerdaller Grillspezialitéiten, frësch Leckereien aus eiser Bakstuf, a Verkaf vu regionale Produiten.



## Helpermaart in Buschdorf 04.06.17.

Am Pfingstsonntag wird die Ortschaft Buschdorf wieder zum Magnet für eine der grössten Veranstaltungen der Gemeinde Böwigen/Attert. Die Tradition geht auf einen bedeutenden Bauern- und Viehmarkt zurück, der bis Mitte des 19. Jahrhunderts unter einst rauen Sitten und Gebräuchen auf dem nahegelegenen "Helperknapp" abgehalten wurde. Für die Organisation und das leibliche Wohl sorgen die Vereine der Entente Helpermaart. Während der Veranstaltung sind die Strassen für sämtlichen Kraftverkehr gesperrt. Somit können die Besucher, ob klein oder gross, in aller Sicherheit einen unterhaltsamen und erfreulichen Tag verbringen.



## Naturparkfest im Parc Hosingen 06.08.17.

Fuersch duer um Naturparkfest!

Das große Naturparkfest findet jährlich am ersten August-Wochenende auf dem Gelände rund um das Centre écologique im Parc Hosingen statt und ist für jeden frei und kostenlos zugänglich. Rund 30 Workshops sowie verschiedene Science Shows, Musik und Animation sorgen über den ganzen Tag für Spannung und Abwechslung für Jung und Alt. Den jungen Naturparkentdeckern winken tolle Preise und Diplome für die erfolgreiche Teilnahme an den spannenden Aktivitäten. Für Verpflegung und Unterhaltung wird jedes Jahr mit der Unterstützung lokaler Vereine und Partner bestens gesorgt!





**Kropmannsfest in Redingen-Attert 24.09.17.**

Der Kropemann ist eine vielschichtige Sagengestalt, die auf uralte mythologische Vorbilder zurückgeht und sich in die weit gefächerte Kategorie der Wassergeister einreihen lässt. Vielerorts kennt man fantastische Wasserwesen der verschiedensten Formen, die alle mit unserem Redinger Kropemann verwandt sind.

Durch ein alljährlich wiederkehrendes Kropemann-Fest soll unserem Dorfgeist neues Leben eingehaucht werden. Lassen Sie sich einbinden in die fantasiereiche Atmosphäre eines Volksfestes, das Ihnen als Abschluss der Sommersaison einen angenehmen Septembersonntag bieten möchte.







Europa, ein Kontinent mit tausendjähriger Geschichte, einem reichen Kulturerbe und einigen der atemberaubendsten Landschaften der Welt. Viele Entdeckungen warten auf die Reisenden – und dank der EU ist vieles deutlich leichter als früher. An den meisten Grenzen gibt es keine Kontrollen mehr. Der Euro erleichtert Schnäppchenjägern das „grenzenlose“ Einkaufen. Der Zugang zu medizinischer Versorgung bereitet keinerlei Probleme. Und auch Ihren Hund oder Ihre Katze dürfen Sie auf die Reise mitnehmen. Gut zu wissen für Autofahrer/innen aus der EU: Ihr Führerschein und Ihre Kraftfahrzeugversicherung gelten in den anderen EU-Ländern ebenso wie im Inland. Mobil telefonieren im Ausland ist nicht nur möglich, sondern wird auch ständig günstiger.

Weitere Informationen, nützliche Tipps und eine Europakarten finden Sie im Infoblatt „Unterwegs in Europa 2016-2017“.

Mach dich schlau mit Superjhep“ bietet jungen Lesern die Möglichkeit die Europäische Union zu verstehen. In diesem Heft erfahren sie, welche Länder zu EU gehören, weshalb diese Union gegründet wurde und was sie für die Menschen tut. Außerdem wird erklärt, wie die EU funktioniert, was die europäische Integration für das tägliche Leben der Menschen in Europa bedeutet und welche Vorteile sie bringt.



Beide Broschüren können Sie kostenlos bei Europe Direct Munshausen bestellen.



Europe Direct Munshausen  
11, Duerefstrooss  
L-9766 Munshausen  
Tel.: +352 92 93 73  
Fax: +352 92 99 85  
munshausen@europedirect.lu



## Landakademie Kurse 3.Trimester 2017

Dig. Bildbearbeitung	Feulen	26/04/17	21/06/17	19:00-21:00 Uhr
	Redange	27/04/17	29/06/17	19:00-21:00 Uhr
Excel	Feulen	25/04/17	20/06/17	19:30-21:30 Uhr
	Wincrange	25/04/17	20/06/17	20:00-22:00 Uhr
Excel 2	Hosingen	26/04/17	21/06/17	18:30-20:30 Uhr
Powerpoint	Hupperdange	25/04/17	26/06/17	18:30-20:30 Uhr
Word 1	Wincrange	24/04/17	26/06/17	19:00-20:00 Uhr
	Redange	25/04/17	30/05/17	18:00-21:00 Uhr
Sicherheit am Computer	Hosingen	05/05/17	19/05/17	20:00-22:00 Uhr

## Landakademie Broschüre 03/17

Die nächste Ausgabe der Broschüre erscheint Anfang September 2017. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote die zwischen dem 11. September und dem 31. Dezember 2017 stattfinden, darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens **28. Juli 2017** auf unserem Internetportal [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) in die Datenbank ein.

Falls Sie Ihre Kurse bis jetzt noch nicht über unsere Plattform beworben haben, können Sie sich jeder Zeit auf unserer Internetseite registrieren und ein Anbieterprofil erstellen. Bei Fragen stehen wir Ihnen auch gerne telefonisch (89 95 68 -23) oder per E-mail ([info@landakademie](mailto:info@landakademie.lu)) zur Verfügung.

## Brochure Landakademie 03/17

*La prochaine édition de la brochure sera publiée début septembre 2017. Si vous souhaitez y publier vos offres de formation et de loisir, lesquels auront lieu entre le 11 septembre et le 31 décembre 2017, nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) jusqu'au **28 juillet 2017** au plus tard.*

*Si vous n'utilisez pas encore la plateforme pour promouvoir vos offres de cours, vous pouvez vous enregistrer à chaque moment sur notre site-web et y créer un compte. Nous nous tenons à votre disposition par téléphone (89 95 68-23) ou par e-mail ([info@landakademie](mailto:info@landakademie.lu)), si vous avez besoin d'informations supplémentaires ou d'une assistance lors de votre inscription.*

Liebe Leser,

**Die Landakademie ist Ende März 2017 umgezogen. Ab dem 3. April 2017 sind wir unter folgender Anschrift zu erreichen.**



**Landakademie**

2 am Fournicherwee


L-9151 Eschdorf

Tel.: 89 95 68-23 oder 89 95 68-28

Email: [info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)

[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

WO  
**FINDEN  
SIE IHRE  
WEITERBILDUNG**



**LIFELONG-LEARNING.LU**

**Mehr als 8.000 Weiterbildungen,**

**um Ihre Kompetenzen auszubauen.**

**Wählen Sie die Weiterbildung, die zu Ihrem Projekt passt.**

**[lifelong-learning.lu](http://lifelong-learning.lu)**



Infoline: 26 20 40

Eine Initiative des Nationalen Instituts  
zur Förderung der beruflichen Weiterbildung



## IMPRESSUM

### Herausgeber:

Landakademie

2 am Fouchterwee / L-9151 Eschdorf

Tel.: 89 95 68-23 / Fax: 89 95 68-40

[info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu) / [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

**Redaktion:** Landakademie

**Layout:** Accentaigu

**Druck:** Imprimerie Centrale

**Fotos:** Titelbild: Tim Reckmann, pixelio.de



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Agriculture,  
de la Viticulture et de la  
Botanique des consommateurs

Hier investieren das Ministerium für Landwirtschaft,  
Weinbau und Verbraucherschutz sowie die  
Landakademie Partnergemeinden.