

# landakademie

1.23: Januar - September | Janvier - Septembre



**WEIDEBILDUNG  
AN DER REGION**

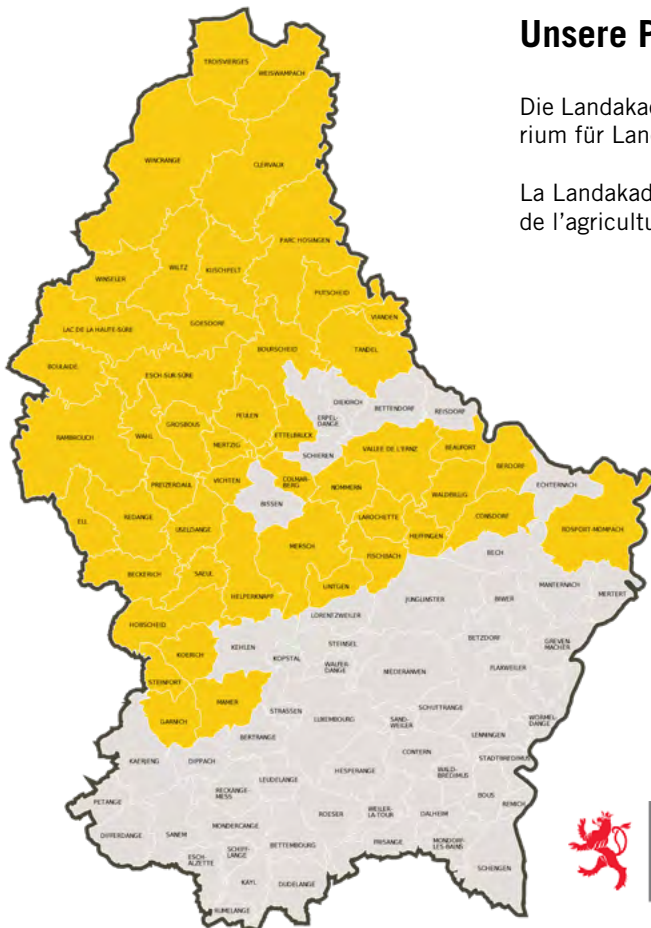
[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

Weiterbildungskatalog  
Catalogue de formations

# Landakademie

Die Landakademie ist eine Koordinationsstelle für Freizeit-, Bildungs-, und Weiterbildungsangebote im ländlichen Raum. Die Plattform und die publizierten Broschüren sollen der Bevölkerung einen besseren Zugang zu den Weiterbildungsangeboten in der Region ermöglichen und einen vollständigen Überblick über die Bildungsangebote im ländlichen Raum liefern. Ziel ist die Schaffung eines Bewusstseins für lebenslanges Lernen.

La Landakademie est un centre de coordination pour la promotion des offres de formations et de loisirs dans les zones rurales. La plateforme et les brochures publiées ont comme objectif d'améliorer l'accès à la formation ainsi que de fournir un aperçu complet des possibilités de formation dans les zones rurales. Le but est de créer une prise de conscience pour l'importance du „life long learning“.



## Unsere Partnergemeinden - Nos Communes partenaires

Die Landakademie wird unterstützt von ihren Partnergemeinden und vom Ministerium für Landwirtschaft, Weinbau und ländliche Entwicklung.

La Landakademie est soutenue par ses communes partenaires et par le Ministère de l'agriculture, de la viticulture et du développement rural.



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Agriculture, de la Viticulture  
et du Développement rural

## Bei der Landakademie mitwirken

**Partnergemeinde werden:** Gerne vereinbaren wir einen Termin mit Ihnen, um unser Projekt vorzustellen.

**Kursanbieter werden:** Sie können sich jederzeit unter [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) als Anbieter registrieren und Ihre Kurse eintragen. Diese erscheinen sofort auf unserer Website und werden (falls gewollt) in der darauffolgenden Broschüre publiziert. Einzige Voraussetzung ist, dass die von Ihnen angebotenen Kurse in einer unserer Partnergemeinden stattfinden.

**Kursanmeldung:** Die Kursanmeldung erfolgt online unter [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) oder direkt bei den Anbietern. Die Kontaktdaten unserer Anbieter befinden sich auf den letzten Seiten dieser Broschüre.

**Hinweis:** Für die Inhalte der veröffentlichten Kurse sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich. Die Teilnahme an Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

## Participer à la Landakademie

**Devenir commune partenaire:** Nous nous ferons un plaisir de convenir un rendez-vous personnel avec vous pour illustrer le projet.

**Devenir prestataire de cours:** Vous pouvez à tout moment vous enregistrer comme prestataire sur notre site [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) et inscrire vos cours. Les cours vont immédiatement être présentés sur le site et ils seront publiés dans la brochure à venir (si souhaité). Seuls les cours qui ont lieu dans une des communes partenaires sont acceptés.

**Inscription au cours:** Vous pouvez vous inscrire soit en ligne, soit directement auprès des prestataires de cours. Vous trouvez une liste complète de nos prestataires sur les dernières pages de cette brochure.

**Note:** Les prestataires sont entièrement responsables du contenu de leurs cours. La participation à un évènement a lieu sous votre propre responsabilité.

# Inhaltsverzeichnis • Sommaire



Kurse im Überblick  
Aperçu des Cours

4



Allgemeinbildung  
Culture Générale

8



Arbeit&Beruf  
Emploi&Profession

10



Computer&Internet  
Bureautique&Internet

12



Essen&Trinken  
Boire&Manger

14



Kinder&Eltern  
Enfants&Parents

16



Kultur&Freizeit  
Culture&Loisirs

26



Mensch&Gesundheit  
Homme&Santé

36



Natur&Umwelt  
Environnement

48




Sport&Bewegung  
Sport&Mouvement

50



Sprachen  
Langues

62



Unsere Partner  
Nos Partenaires

66

# Kurse im Überblick

## Aperçu des Cours

### Allgemeinbildung - Culture générale

Lëtzebuerg nom Wiener Kongress	8
Philosophische Gespräche	8
Konferenz: Seniorensicherheitsberater informieren	8
1. Hilfe für Haustiere	8
Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers	8
Handling Training für die Pflege meines Hundes	8
Do it yourself Pet Grooming	9
Werde professioneller Tierfriseur	9

### Schule & Beruf - Ecole & Profession

Chouette c'est l'heure des devoirs	10
Mathénohëllef	10
Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern: Schwierige Gespräche erfolgreich führen	10
«Raus aus dem Hamsterrad» Mach dich doch selbständig! - Online-Info-Abend	10
Outdoor Teambuilding	10
Natur- an erlebnispädagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher	10
Naturpädagogik für Kinder bis 12 Jahre: Natur erleben, verstehen und vermitteln (Kurs No 2)	11
Fachkraft: Traumapädagogik mit Kindern und Jugendlichen	11
Management im Sozial- und Gesundheitswesen - Führungskompetenzen für Führungskräfte	11

### Computer & Internet - Bureautique & Internet

Computersprechstunde	12
Individuelle Schulung	12
Le monde digital pour débutants - PC, Tablette et smartphone	12
Neien Smartphone?? - Mir hëllef en eech bei der Installatioun!	12
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei...-Individuelle Hilfe	12
Internetführerschein	12
Home Office	13
Fotoalbum gestalten	13
Short Film Making course	13
Excel 1	13
Excel 2	13
Excel refresh	13
Word für Anfänger	13
Word	13

### Essen & Trinken - Boire & Manger

À table comme à la maison	14
Entdecken sie die Welt der Chutneys	14
Food Vitalité - Délices gourmands au cacao cru	14
Food Vitalité - Desserts et goûters sans gluten ni produits laitiers	14
Food vitalité - Tartinades, pâtés végétaux et pain vivant sans gluten	14
Food Vitalité-Les secrets de la lacto-fermentation	14
Intensiv-Back-Workshop Focaccia	15
Intensiv-Back-Workshop Stuten Brot	15
Intensiv Workshop Sauerteig	15
Workshop Intensiv-Brotbacken mit Sauerteig für Geübte	15
Picknickkorb/-rucksack gefüllt mit regionalen Produkten	15
Whisky-Tasting	15

### Kinder & Eltern - Enfants & Parents

<b>Baby - Bébé</b>	
Babylezen - Ee Cours fir Elteren mat Neigebuerener an Puppelcher vun 0-6 Méint	16
Keng Angscht virum Bébé sengen Tréinen, e Cours fir jonk Elteren - Stressmanagement-Cours	16
Keng Angscht virum Tréinen. Wat Puppelcher mam kräischen ons soen wëllen	16
Mutter & Kind / Maman & Bébé	16
Babymassagen	16
Baby Gymnastik	16
Baby Schwimmen	17
Babyschwimmen Swim & Smile	17

<b>Eltern - Parents</b>	
On ne naît pas parents, on le devient/Et gëtt een net als Eltere gebuer	17
Parents, préparés pour la puberté	17
Lâcher prise et soutenir en même temps, soirée online	17
Smartphone, Tablet & Co maache Spaass - wou ass de Problem?	17
Wat bedeit Famill fir mech - interaktiven Workshop	17

<b>Kinder - Enfants</b>	
<b>Kreativität - Créativité</b>	
Ceramics Workshop - "Ceramics for Kids"	18
L'inclusion sociale est plus d'une tasse de thé: Kanner Café	18
Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher	18
Herstellung von Salzteigfiguren	18
Kreative Nagelbilder herstellen	18

Wir basteln eine Schatzkiste	18	<b>Handwerk - Artisanat</b>	
Wir binden unser eigenes Tagebuch	18	Goldschmiedekurse	27
Filzen für Kinder mit ihren Eltern und Großeltern	18	Goldschmiedekurs: Gestalten Sie Ihren eigenen Schmuck	27
Filzen von Ostereiern	18	Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung - 2 tägiger- Workshop	27
Jutebeutel besticken	18	Soudure semi-automatique (Schutzgas)	27
Wir nähen kleine Täschchen	18	Soudage Tungsten Inert Gas (TIG) - Wolfram-Inert-Gas-Schweißen (WIG)	27
<b>Lernen &amp; Entdecken - Apprendre &amp; Découvrir</b>		<b>Kreativität - Créativité</b>	
Dem abenteuerlichen Leben eines Eichhörnchens auf der Spur	19	<b>Basteln &amp; Erschaffen - Bricoler &amp; Créer</b>	
Escape Room Outdoor - Thema Wasser	19	Atelier créatif-Mixed média	27
Vogelfutter	19	Atelier créatif : Upcycling livres	27
Waldspiele	19	Atelier relooking petit mobilier	27
Familljenerliefnisser am Bësch	19	Ceramics Workshop	27
Kannergruppen am Bësch	19	Péckvillchen céramiques Workshop	28
Naturcoach-Efeu: Kinder und Eltern im Wald	19	Töpfereitreffen für alle: Freie Gestaltung	28
Naturcoach-Efeu: Kinder und Eltern beim Bach	19	Atelier relooking de petit mobilier et objets	28
Naturcoach: Dolce Vita für Eltern und Kinder	20	DIY Vogelfuttertassen	28
Musik in der Luft	20	Osterdeko	28
Nicht zu sehen und doch da: Luft-Experimente	20	Floristik	28
Zauberwasser: Wasser-Experimente	20	Floristik Kurs	28
Fest-Flüssig-Gasförmig: Wasser Experimente	20	Schmuckherstellung aus Speckstein	28
Wo ist der Schatz?	20	Krea-tiv sein	28
Weltwassertag	20	De Club bei lech Doheem - Kreativ Box	29
Schatzsuche an der Kalborner Mühle	21	Korbflechten	29
Workshops - Krea(k)tiv am Schiefermusée	21	Rankstäbe flechten	29
Een Dag am Schiefermusée - fir Schoulen	21	Nass Filzen	29
Geburtsdag am Schiefermusée	21	Kreativ mit Wollresten	29
<b>Sport</b>		<b>Bücher &amp; Papier - Livres &amp; Papier</b>	
Ballet/Jazz	21	Liesclub	29
Kinder-Tanz- und Bewegungsworkshop (4-6 Jahre)	21	Atelier d'écriture créative	29
Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort	21	Verdrudelt Geschichten- eng Liesung fir Erwuessener	29
Pilates enfants	22	Atelier de reliure et de cartonnage	29
Schnuppertauchen Kinder	22	<b>Fotografie - Photographie</b>	
Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre	22	Einführung in die Fotografie	30
Bambini Schwimmkurs	22	iPhone Fotografie: Déi beschte Kamera ass déi, déi een dobäi huet	30
Kinderschwimmkurs	22	<b>Malerei - Peinture</b>	
Cours de natation pour enfants dès 4 ans, initiation et perfectionnement	22	Acrylmalkurs für AnfängerInnen	30
inklusive Kinderschwimmkurse ab 5 Jahren	22	Individuell Mol- an Zeehecoursen	30
Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre	23	Mol-Coursen	30
Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre Crashkurs	23	Molen um Samschdeg fir Leit mat Mol-Erfahrung	30
Perfektionskurs Kinder	23	Cours de dessin et de peinture	30
<b>Tiere - Animaux</b>		Cours de Peinture "Créativité Collaborative"	31
Den Bauernhof erleben	23	Zentangle® Basiskurs	31
Ein Tag auf dem Bauernhof	23	Art journaling & intuitives Zeichnen	31
Joreskuer um pedagogeschen Baurenhaff	23	Naturskizzenwanderung - Vom Schauen zur Skizze	31
Balad'âne 12km	23	Rando Croquis	31
Balad'âne 7km	23	RandoCroquis/Fortbildungscours	31
Unterwegs mit den sanftmütigen Alpakas	24	Wandern und Malen/Randocroquis	31
Ein Tag auf dem Ponyhof	24	<b>Nähen &amp; Stricken - Couture &amp; Tricotage</b>	
Krümekurs	24	De Fuedem deen eis verbënnt	32
Ponyclub	24	Bitznol Treff	32
Fit fir d'Schoul - Lerntaining auf dem Ponyhof	24	Bitzcours - Cours de couture	32
Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden	24	Nähkurs für Anfänger	32
Den Schulausflug 'indianisch' gestalten - Naturerlebnisaktivitäten für Gruppen	25	Nähkurs	32
Geburtstag feiern einmal anders - im Indianertipi, im Pferdestall, in der mongolischen Jurte	25	Nähen macht glücklich - Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene	32
Kindergeburtstag auf dem Ponyhof	25	Tricots - zweefaarweg Musteren/tricoter du jaquard	32
Kindergeburtstag auf dem Bauernhof	25	Tricots-Petites laines pour le printemps	32
		Stricktreffen mit Beratung	33
		Slow crochet-tous niveaux	33
		Häkelkorb	33
		<b>Theater - Théâtre</b>	
		reACTion- En Theaterworkshop	33
<b>Kultur &amp; Freizeit - Culture &amp; Loisirs</b>			
<b>Geselligkeit - Convivialité</b>			
Kinonachmittag	26		
Konter a Matt Treff	26		
Quiz-Owend	26		
Rummikub-Nachmittag	26		
Kegeln	26		
Gemeinsamer Mittagstisch	26		

## Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir

Genealogie-Ahnenforschung: ech maache mäi Stammam	33
Randonnée pédestre commentée	33
Transition Nord	33
Kreeslaf-Schaf	33
Der Alltag der Frau um 1900	34
Brot backen wie damals	34
Vom Dreschen zum Mehl	34
Schulunterricht wie früher	34
Traditionelle Kutschfahrt	34
Planwagenfahrt	34
Pferdekutsche fahren - Schnupperkurs	34

## Musik - Musique

Singen macht Freude	35
Djembé mit Sada	35
Percussions latino-américaines	35
BOOGIE MUSIC - Blues Virtrag	35
Led Zeppelin - Blues Virtrag	35
Blues-San Fransisco	35
Le Blues -Stupid Death 'Le Paradis des bluesmen et rockers'	35
Le Blues: son histoire ... et ses histoires! "Fleetwood Mac"	35

## Mensch & Gesundheit - Homme & Santé

### Beratung & Information - Consultation & Information

Film- an Info Owend zum Thema Demenz	36
Nom Doud Äddi soen	36
Trilogie für das Lebensende	36
Konferenz: Vorbereitung auf die Rente	36
Mit Unterstützung von Hypnosetherapie einen neuen Lebensweg starten - Seminar	36
"Berührungsfreie Quantenfeld-Methode – Hilf dir selbst"	36
Wieso ist E-Smog schädlich für unsere Zellen? Ein Online-Info-Abend	37
Du verstehst mich einfach nicht! - mit den 4 Farben der Persönlichkeit zum besseren Verständnis	37
Ganzheitliche Farbberatung	37
Energetische Gebäudereinigung	37
ganzheitliche Beratung bei Stress, Burn-Out und Ängsten	37
Ernährungsberatung - online	37
Conseil socio-familial	37
Wechseljahre: Was? Wann? Warum? Wie komme ich am Besten durch?	37

### Entspannung & Relaxation - Relaxation

Anti-Stress-Training	38
Autogenes Training	38
Entspannungs- & Fantasiereise	38
Jin Shin Jyutsu	38
Kurs "Achtsamer Umgang mit Medien" (online)	38
Tag der Achtsamkeit	38
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)	38
Meditation & Achtsamkeit	38
Achtsamkeitstraining und Meditation	39
Meditationsabend	39
Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit	39
Naturcoach-Efeu : gemütliche Stunden im Winterwald	39
Naturcoach-Efeu : Mach mal langsam	39
Naturcoach-Efeu: Dolce vita	39
Naturcoach-Efeu: Einzigartigkeit in der Natur	39
"Balance am Besch" um Burfelt	39
Zeit für dich, verbinde dich mit dir selbst - Achtsamkeit - Entspannung- Tanz - Bewegung	40
Zu mehr Lebensfreude mit Achtsamkeit	40
Bains de gong	40
Klangschalen Meditation	40
Holistisches Stress Management - Online	40
Entspannung/Stressbewältigung/Resilienztraining in Einzelsitzungen	40
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	40
Progressive Muskelentspannung & Massage	40

## Massagetechniken - Techniques de Massages

Kindermassagen	41
Munz Floor	41
Formation énergétique et magnétisme	41
Shiatsu	41

## Therapie & Fürsorge - Thérapie & Assistance

Art-Thérapie	41
Energetische Blockadenlösung	41
Human-Design-Reading	41
Inside-Outside-Coaching-Retreat	41
Medizinrad	41
Anti-Stress und Burnout Prävention	42
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout	42
Life Coaching // Stress- und Konfliktbearbeitung	42
Coaching de vie et de famille, QE coaching, parentalité et éducation positive	42
Gewichtsreduktion mit Hypnose	42
Hypnosetherapie/Coaching	42
Hypnose-Coaching	42
Hypno-Onkologie (mentale Unterstützung bei Krebserkrankungen)	42
Thérapie hypnose et aide en santé mentale	42
Soirée atelier de jeu "Créons nos synchronicités"	42
Ohrenkerzenbehandlung	43
Fussreflexzonen-therapie mit Farbtherapie	43
Therapeutische Frauenbehandlung	43
Huifbedrijden	43
Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten	43

## Training Körper & Geist - Training Corps & Esprit

Denk Dich fit	43
Life Kinetik-Gehirntraining durch Bewegung	43
Die Feldenkrais-Methode - Workshop	43
Qi Gong	44
Taiji (Tai Chi)	44
Energetische Wirbelsäulendehnung	44
Creative Healing	44
Face Yoga	44
Lach Yoga	44
Yoga classique	44
Klassisches Yoga	44
Yoga	45
Yoga in the Morning	45
Yoga Anfänger/Mittelstufe	45
Yoga (Mittelstufe/ Fortgeschrittene)	45
YIN Yoga	45
Yoga/Entspannung in Kleingruppen	46
Yoga für Senioren in Kleingruppen	46
Yogaübungen mit dem Stuhl	46
Kundalini Yoga & Meditation Workshop	46
Jeûne, yoga et randonnée	46
Retreat mit Yin-Yoga, Kochen und Wandern	47
Yoga (Hatha, Vinyasa)	47
Hatha Yoga	47
Hatha Yoga - Sich selbst bewusst sein durch Yoga	47
Hatha-Yoga und Massage	47

## Wohlfühlprodukte - Produits bien-être

Naturkosmetik	47
---------------	----

## Natur & Umwelt - Environnement

Informationsabend Waldführerschein	48
lessbar Stad	48
Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogie - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse	48
Naturateliers	48
Wassertiere in der Our erforschen	48
Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge	48
Bärlauchworkshop	49
Pissblumm	49
Brennnessel die Wunderpflanze	49

Déi éischt Wëllkraider	49
Wëllkraiderwanderung	49
Kräuterwanderung für Jung & Alt	49
Naturcoach-Efeu : Wildkräuter im Frühling	49
Workshop Wildkräuter - Wildkräuterführung in der Alltagsküche	49
Kräuterwanderung - Kleine Wunder am Wegesrand	49

## Sport & Bewegung - Sport & Mouvement

### Indoorsport - Sports d'Intérieur

#### Gymnastik & Stretching - Gymnastique & Stretching

Gym de santé	50
Danz-Gymnastique (Gymnastique douce)	50
Rückbildungsgymnastik für junge Mütter	50
Réckegym/Gym Douce	50
Gymnastik ab 50	50
Senioren Fit	50
Entraînement du dos	51
Ecole du Dos	51
Rückenfit	51
Rückenschule/Renforcement du dos	51
Rückenentlastung durch BALLance	51
Stretching - Dehnung und Straffung	51
Stretching	51

#### Leichtes Training - Training Doux

Badminton	52
BallFit	52
Faszientraining	52
Schwangerschaftskurs	52
Wellnessworkout	52
Pilates für Anfänger	52
Séance Pilates online	52
Force & Souplesse	52
Tabata/Pilates	53
Pilates - débutants	53
Pilates - avancés	53
Pilates - Training für Körper und Geist	53
Pilates	53
Yoga meets Pilates	53

#### Intensives Training - Training Intensif

Bauch Beine Po	54
Bauch, Beine, Po für Senioren	54
Bauch Spezial	54
BodyFit	54
Bodyworkout	54
Fatburner/Perfect Sculpt	54
Fitness Training	54
Crosstraining	54
Core (Rumpfmuskulatur-Training)	54
Core Training	55
Coaching	55
Krav Maga - Selfdefence	55
Cardio Training	55
Functional	55
Functional Training	55
HIIT (Hochintensives Intervalltraining)	55
Langhantel	55
Power	55
Power Plate	56
Skifit	56
Spinning	56
Indoor Cycling	56
TopRide	56
StepFit	56
TRX	56
TRX Suspension Training	56

#### Tanz - Danse

BailaFit	57
Country Line Dance	57

individuelle Tanz- und/oder Bewegungsangebote	57
Tanz- und Bewegungsworkshop	57
Standard - und lateinamerikanische Tänze	57
Bauchdanz / dance orientale	57
Caramba* fit mat Musek	57
Fit-Dance	57
Danza Gym	58
Immer wieder Montags: Zumba für Alle	58
Zumba	58
Zumba Gold	58
Zumba@Gold & Dancefitness	58

### Outdoorsport - Sports d'Extérieur

Golf für Anfänger	58
Trëppel-Treff	58
Leichte Spaziergänge	58
Wandern	58
Wanderung zur Abtei St-Maurice	58
Kleine Wanderung (5-7km)	59
Wanderungen (6km)	59
Wanderungen (10km)	59

### Wassersport - Sports Nautiques

Wassergymnastik	59
AquaGym	59
Schwangerschaftsgymnastik	59
Aquagym pour tous	59
Aqua-gym Senioren	59
Aquagym Seniors	60
AquaBack Gelenktraining im Wasser	60
Aquabike	60
Cours Aquabike	60
Aqua-Fitness	60
Aqua-Jogging	60
Aqua-Pilates	61
Aqua-Power	61
Swim Adultes "Beginners"	61
Anfängerschwimmen für Erwachsene	61
Perfektionskurs Erwachsene	61
Schwimmkurs für Erwachsene	61

## Sprachen - Langues

Alphabétisation en langue française-débutant	62
--	----

### Englisch - Anglais

Onlinekurs: Englisch	62
Konversationstraining Englisch	62

### Französisch - Français

Französischkurs / Cours de français A1.1	62
Französischkurs/Cours de français A1.2	62
Français Niveau Intermédiaire A2.1	62
Français Niveau Avancé B1.1	63
Konversationstraining Französisch	63

### Italienisch - Italien

Italienischkurs/Cours d'italien A1.1	63
Italiano-conversazione, lettura, cultura e costume	63

### Luxemburgisch - Luxembourgais

Babbelcafé	63
Lëtzebuergesch fir Ufänger/Luxembourgais pour débutants	63
Cours de luxembourgeois A1.1 (débutant)	63
Luxemburgischkurs/Cours de Luxembourgais A1.1	63
Luxemburgischkurs/Cours de Luxembourgais A1.1 online	64
Luxemburgischkurs/Cours de Luxembourgais A1.2	64
Luxembourgais A1.2 du CECRL	64
Luxembourgais A2.1 du CECRL	64

### Spanisch - Espagnol

Buenos dias, muchas gracias oder cómo estás? - Spanisch - Onlinekurs	64
Español-nivel principiante avanzado	64
Espagnol pour avancés	64
Español-curso lúdico y gramatical	64

# Allgemeinbildung

# Culture Générale

**17.03.23**

freies 17:30-19:00 Auer  
Club Haus Am Brill in Capellen

## Lëtzebuerg nom Wiener Kongress

De Wiener Vertrag vun 1814 huet och de Statut vu Lëtzebuerg geregelt. D'Personalunion war nët ëmmer positiv fir eist Land, mee et ass awer och d'Zäit, wou d'Land ökonomesch erwecht a vum rengen Bauereland zum modernen Industries-taat gëtt.

mam Nicole Brix  
Präis: 15€

Organisator: Club Haus am Brill  
Anmelden über: 30 00 01

**11.01.23-22.03.23**

mittwochs 16:00-17:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

## Philosophische Gespräche

Was bedeutet die Weigerung, sich an der Wahrheit zu orientieren, für unser Zusammenleben? Gibt es nicht auch berechtigtes Lügen? Diskutieren Sie in der Gruppe über diese Fragen, mit denen sich Philosophen von alters her beschäftigen.

mit Georges Mathieu  
Preis: 95€/10x

Organisator: Club Haus am Brill  
Anmelden über: 30 00 01

**03.03.23**

freitags 15:00-17:00 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

## Konferenz: Seniorensicherheitsberater informieren

Senioren sind häufig Opfer einer Straftat. Herr Jean Braconnier, Seniorensicherheitsberater, klärt Sie über die neuesten Tricks der Gauner und Verbrecher auf und wie Sie verhindern können, sich zum Ziel einer Straftat zu machen.

mit Jean Braconnier  
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Senior Nordstad  
Anmelden über: 26 81 37 43

**permanent buchbar**

Online Seminar 10:00-12:00 & 13:00-15:00 Uhr  
Online

## 1. Hilfe für Haustiere

Gidd 1.Helfer an rett Déierenliewen! Léiert Wichteges iwert den Kierper an Noutfäll-situatiounen. Noufall-ABC un enger Hond's-Trainings-Popp. Verbänn un liewenden Hënn. Theorie Online; Praxis: Norden & Süden, méi Infos online. Praxiskurse in Gruppen im Süden oder Norden (Heinerscheid) möglich. 10:00-13:00 Uhr Gruppe morgens Oder 14:00-17:00 Uhr Gruppe mittags.

mam Stephanie Flammang  
Präis: 145€

Organisator: Salon Fellness  
Umellen iwver: 621 48 57 57

**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung  
in Heinerscheid

## Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers

Lernen Sie alles wichtige zur Basispflege ihres Hundes: Krallen schneiden, Augen und Ohren pflegen, Analdrüsen leeren, richtig Kämmen usw. Theorie und Praxis ab 16 Jahren.

mit Stephanie Flammang  
Preis je nach Zeitaufwand

Organisator: Salon Fellness  
Anmelden über: fellness@pt.lu

**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung  
in Heinerscheid

## Handling Training für die Pflege meines Hundes

Lernen Sie Schritt für Schritt eine Trainingsmethode, wie sogar das Bürsten oder Krallen schneiden dem Besitzer und Hund Spaß machen kann. Auf Anfrage: Theorie & Demo. Preis: je nach Zeitaufwand. ab 18 Jahren.

mit Stephanie Flammang  
Preis je nach Zeitaufwand

Organisator: Salon Fellness  
Anmelden über: fellness@pt.lu



permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Heinerscheid

## Do it yourself Pet Grooming

Lernen Sie direkt vom Tierpflegeprofi. Den eigenen Hund professionell pflegen. Scheren, schneiden, Trimmen? Der individuelle Kurs wird zum Wohl Ihres 4-Beiners angepasst. Worauf muss ich achten? Welches Material lege ich mir zu?

mit Stephanie Flammang  
Preis je nach Zeitaufwand

Organisator: Salon Fellness  
Anmelden über: [fellness@pt.lu](mailto:fellness@pt.lu)

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Heinerscheid

## Werde professioneller Tierfriseur

Arbeiten mit Tieren, der Traumberuf von vielen. Fellness bildet aus: Werde Tierfriseur! Lerne alle Techniken, und worauf es in der Arbeit mit Tieren ankommt. Zum Wohlbefinden des Tieres und der Zufriedenheit des Besitzers.

mit Stephanie Flammang  
Preis je nach Zeitaufwand

Organisator: Salon Fellness  
Anmelden über: [fellness@pt.lu](mailto:fellness@pt.lu)



## TIERFRISEUR

PAWSITIVE METHODS  
OHNE STRESS, OHNE ANGST

## PFLEGEPRODUKTE FÜR HAUSTIERE

NATÜRLICH & UMWELTFREUNDLICH

## SEMINARE

ERSTE HILFE FÜR HAUSTIERE,  
BASISPFLEGE  
USW.

[WWW.FELLNESS.LU](http://WWW.FELLNESS.LU)



Nur einmalig im Online-Shop  
bis 15-09-2023

-10% auf Fellness-Pflegeprodukte  
Gutscheincode: Akademie10





# Schule & Beruf Ecole & Profession

**27.01.23-24.03.23**  
les vendredis 12:30-14:30 hrs  
Allagi à Hagen

## Chouette c'est l'heure des devoirs

Créer un vrai projet d'apprentissage et garder en tête les objectifs = responsabilisation. Organiser des rituels pour mettre en place ce temps des devoirs = autonomie. Planifier les tâches et comprendre ce qui est demandé = sens.

avec Céline Veitmann  
Prix: 150€/7 ateliers

Organisateur: Allagi Société  
coopérative d'impact sociétal  
Inscription au: +33 6086 40453

**permanent buchbar**  
donnerstags 20:00-21:30 Uhr  
Online

## «Raus aus dem Hamsterrad» Mach dich doch selbständig! – Online-Info-Abend

Mehr Unabhängigkeit – mehr Selbstbestimmung. Ja – nur wie soll das gehen? Dieser Info-Abend zeigt dir auf, welche berufliche Möglichkeit sich dir bietet, wenn du beginnst «out-of-the-box» zu denken.

mit Monica Zanetti  
Preis: Kostenlos

Organisator: LuxBalance  
Anmelden über: [monica@laptop-lifestyle.ch](mailto:monica@laptop-lifestyle.ch)

**permanent buchbar**  
op Rendez-Vous  
Léresmillen zu Hoffelt

## Mathénohëllef

Ech hëllef dir bei dengem Noexamen-Dossier an Noexamen oder fir während dem Schouljoer fir d'Prüfungen ze léieren.

mam Séverine  
Präis: 25€

Organisateur: Léresmillen  
Umellen iwwer: 661 747 450

**06.10.22 & 07.10.22**  
donnerstags und freitags 9:00-17:00 Uhr  
Centre Arend Fixmer in Medernach

## Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern: Schwierige Gespräche erfolgreich führen

Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern: Schwierige Gespräche erfolgreich führen: Überzeugen Sie ihr Gegenüber ! Weitere Informationen: [www.reaction.lu](http://www.reaction.lu)

mit R. Burkhardt  
Preis: 489€ inkl. Verpflegungskosten

Organisator: ReACTION a.s.b.l.  
Anmelden über: 20 30 19 84

**permanent Offer**  
op Rendez-vous  
Mobil

## Outdoor Teambuilding

Profitiert vun eiser Erfahrung fir Äer Ekippe op de nächste Level ze bréngen. Mir entwéckele mat lech ee moossgeschneiderte Programm a gräifen dobäi op eng grouss Panoplie vun Aktivitéiten zeréck, déi mir mobil duerch d'ganz Land ubidden.

mam Kris Clees  
Präis je no Dauer an Aktivitéit

Organisator: Natur-Bewegung-Entwécklung  
Sàrl-s  
Umellen iwwer: [info@nbe.lu](mailto:info@nbe.lu)

**permanent Offer**  
op Rendez-vous  
Mobil

## Natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher

Sech dobaussen (nei) erliewen - Entdeckt eis Offer u mobilen natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir pedagogesch Institutiounen. D'Aktivitéite ginn op d'Besoin vum Grupp, den Alter an d'Thema ugepasst an individuell ausgeschafft.

mam Kris Clees  
Präis je no Dauer an Aktivitéit

Organisator: Natur - Bewegung - Entwécklung  
Sàrl-s  
Umellen iwwer: [info@nbe.lu](mailto:info@nbe.lu)

permanent buchbar  
Centre Arend Fixmer in Medernach

## Naturpädagogik für Kinder bis 12 Jahre: Natur erleben, verstehen und vermitteln (Kurs No 2)

4 Module à 2 Tagen: Fachkraft Naturpädagogik für Kinder. Modul: Grundlagen der Naturpädagogik. Modul: Natur als Pädagogin für eine selbstbestimmte Entwicklung. Modul: Naturspiel. Modul: Gestaltungselemente in der Natur. Weitere Informationen: [www.reaction.lu](http://www.reaction.lu)

Preis: 1836€ inkl. Verpflegungskosten

Organisator: ReACTION a.s.b.l.  
Anmelden über: 20 30 19 84

22.09.22-25.11.22  
donnerstags und freitags 9.00-17.00 Uhr  
Centre Arend Fixmer in Medernach

## Fachkraft: Traumapädagogik mit Kindern und Jugendlichen

3 Module à 2 Tage: Fachkraft Traumapädagogik mit Kindern und Jugendlichen: Theorie und Praxis traumasensibler Arbeit Modul 1: Grundlagen. Modul 2: Traumapädagogische Methoden und Instrumente. Modul 3: Vertiefungsseminar. Weitere Informationen: [www.reaction.lu](http://www.reaction.lu)

mit A. Fink  
Preis: 1585€ inkl. Verpflegung

Organisator: ReACTION a.s.b.l.  
Anmelden über: 20 30 19 84

27.09.22-01.12.22

9:00-17:00 Uhr

Centre Arend Fixmer in Medernach

## Management im Sozial- und Gesundheitswesen - Führungskompetenzen für Leitungskräfte

Management im Sozial- und Gesundheitswesen Führungskompetenzen für Leitungskräfte. 3 Module à 2 Tage (9:00-17:00 Uhr): 1. Modul: 27.-28.09.2022 2. Modul: 12.-13.10.2022 3. Modul: 30.11.-1.12.2022. Informationen: [www.reaction.lu](http://www.reaction.lu)

Preis: 1585€ inkl. Verpflegung

Organisator: ReACTION a.s.b.l.  
Anmelden über: 20 30 19 84

## Dir sidd Formateur fir Sproochecoursen

an drun interesséiert als Chargé de Cours an der Erwuessenebildung ze schaffen?

**Da siche mir lech!**

D'Landakademie bitt verschidde Sprooch- a Computercoursen an zesummenaarbecht mat senge Partnergemengen an dem Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse un, a sicht reegelméisseg no Formateuren.

Wann Dir intresséiert sidd Coursen ze halen a mat der Landakademie zesummen ze schaffen, da schéckt eis w.e.g. Ären CV an eng Kopie vun Ärem Agreement un [info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu).\*

Fir weider Informatiounen kënnt Dir eis gäre kontaktéieren:



**Landakademie**  
2, am Fouchterwee  
L-9151 Eschdorf  
Tel.: 89 95 68-28  
Fax: 89 95 68-40  
[info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)  
[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

\*Viraussetzung fir mat der Landakademie als Formateur resp. Chargé de Cours kënnen zesummen ze schaffen, ass ee gëltegen Agreement vum Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse fir kënnen Coursen ze halen, déi am Kader vun der Erwuessenebildung konventionéiert sinn.





# Computer & Internet Bureautique & Internet

**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

## Computersprechstunde

Computer, Laptop, Tablett oder Smartphone erleichtern uns den Alltag, stellen uns aber auch ständig vor neue Herausforderungen. Wir bemühen uns, Ihnen mit Rat und Tat weiter zu helfen. Vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin.

Preis: 10€/Stunde

Organisator: Club Senior Nordstad  
Anmelden über: 26 81 37 43

**permanent buchbar**

op Rendez-vous  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Neien Smartphone?? - Mir hëllefden eech bei der Installatioun!

Neien Smartphone?? - Mir hëllefden eech bei der Installatioun! Meld Iech um Tel. 99 82 36

mit Steve Reiffers, Ken Schroeder  
Preis: 20€/Stunde

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

**permanent buchbar**

montags bis freitags 10:00, 14:00 oder 16:00 Uhr  
bei Ihnen zu Hause

## Individuelle Schulung

Hilfestellung und Unterstützung beim Umgang mit ihrem Computer oder Smartphone (Windows, Apple, iOS, Android). Basisschulung für Internet, Word, Excel, Web - Einkäufe, Bankoperationen oder Kommunikationsplattformen. Wir helfen Ihnen sich zurechtzufinden, verbessern und festigen ihr Wissen, dabei können Sie ihre Wünsche gezielt anbringen.

mit Philip Pauly  
Preis: Präsenzunterricht 244€ inkl.  
Außendienst

Organisator: Computerhëllef Doheem  
Anmelden über: 52 38 60

**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Smartphone: Iphone, Samsung, Huawaii,... - Individuelle Hilfe

Wenn Sie Hilfe für Ihr Smartphone benötigen oder gezielte Fragen haben, dann melden Sie sich bei uns! In ruhiger Atmosphäre versuchen wir, mit Ihnen zusammen Ihr Problem zu lösen bzw. Ihre Fragen zu beantworten. Bitte anmelden!

mit Steve Reiffers, Ken Schroeder  
Preis: 20€/Stunde

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

**13.01.23-24.02.23**

les vendredis 9:30-11:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

## Le monde digital pour débutants - PC, Tablette et smartphone

Comment se retrouver dans ce nouveau monde ? Ce cours vous permet de connaître: les différents appareils; communication entre les appareils; apps, programmes; documents; internet; emails; sécurité.

avec Christiane Gnad  
Prix: 90€

Organisateur: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01

**17.01.23-28.03.23**

dienstags 19:00-21:00 Uhr  
in Wiltz

## Internetführerschein

Was sind Dateien und Ordner und wie speichere ich auf dem PC? Wie finde ich Informationen im Netz? Wie funktioniert eine E-Mail? Was sind Tablet oder Smartphone? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundfunktionen dieses Mediums kennen.

mit Bas Breedijk  
Preis: 60€/10 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

**26.01.23-23.03.23**  
donnerstags 19:00-21:00 Uhr  
in Eischen

### Home Office

Ausstattung, Organisieren und Kommunikation mit Outlook. Dokumente scannen, senden, teilen, austauschen. An Videokonferenzen teilnehmen oder organisieren. Sicherheit im Netz, Cyber-Attacken verstehen und richtige Verhaltensweisen bei Angriffen. Anmeldung bis zum 16.01.

mit Christiane Gnad  
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

**27.04.23-29.06.23**  
donnerstags 19:00-21:00 Uhr  
in Eischen

### Excel refresh

Wiederholung der Formeln und Funktionen, relativen und absoluten Bezügen, sowie Tabellen und Datenbanken. Erlernen der IF-Formeln und neuer Funktionen, Auswerten einer Datentabelle mit Datenvalidierung und Pivot-Tabelle. Anmeldung bis zum 17.04.

mit Christiane Gnad  
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

**26.01.23-09.02.23**  
donneschdes 14:00-16:00 Auer  
Treff Aal Schoul in Hobscheid

### Fotoalbum gestalten

Haalt déi schéinste Momenter an engem Fotobuch fest. Einfach Erklärungen a praktesch Übungen ennerstätzen lech derbäi, d'Fotoen vun Ärem Smartphone mat Hëllef vum CEWE Programm an Ärt perséinlecht Fotobuch ze iwwerdroen.

mam Christiane Gnad  
Präis: 47€/3 séances

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid  
Umellen iwwer: 39 01 33 501

**14.03, 15.03, 21.03 & 22.03.23**  
dienstags und mittwochs 19:00-21:00 Uhr  
Alte Schule in Hupperdange

### Word für Anfänger

In diesem 4-teiligen Kurs erlernen Sie die elementaren Grundkenntnisse des Textverarbeitungsprogrammes Word.

mit Steve Reiffers  
Preis: 80€/4 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

**07.01.23-18.03.23**  
saturdays 14-16 PM  
ManuKultura in Useldange

### Short Film Making course

Workshop about the principles of making short films. We learn the rules of playing with video, lighting, plots, sound effects, visual effects. Learn more about angles for shooting and principles of writing to screen, visual grammar, post productions.

with Nezar Al Rawi  
Price: 75€, free for asylum seekers

Organisator: ManuKultura  
Sign-up: 23 63 00 51 29

**mehrere Termine**  
montags bzw. mittwochs 18:30-20:30 Uhr  
in Redange, Hupperdange

### 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.

25.01.23-22.03.23 in Hupperdange, mittwochs 18:30-20:30 Uhr mit Mirko Brüls  
24.04.23-26.06.23 in Redange, montags 18:30-20:30 Uhr mit Bas Breedijk

Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

**mehrere Termine**  
montags bzw. dienstags  
in Redange, Winrange oder Wiltz

### Excel 1

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.

23.01.23-20.03.23 in Redange, montags 18:30-20:30 Uhr Bas Breedijk  
24.01.23-21.03.23 in Winrange, dienstags 19:00-21:00 Uhr mit Armand Haas  
25.04.23-27.06.23 in Wiltz, dienstags 19:00-21:00 Uhr mit Bas Breedijk

Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

**25.04.23-27.06.23**  
dienstags 19:00-21:00 Uhr  
in Winrange

### Excel 2

Sie erlernen das effektive Arbeiten mit verschiedenen Datensätzen und deren Verlinkung. Des Weiteren erfahren Sie diese Daten mit Pivot-Tabellen auszuwerten und grafisch darzustellen.

mit Armand Haas  
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28





# Essen & Trinken Boire & Manger

**19.01.23 ou 23.03.23**  
les jeudis 9:45-14:45 hrs  
Centre Culturel à Capellen

## À table comme à la maison

M. Boulanger fait des cours parce qu'il est un passionné de cuisine salée ou sucrée. Cela fait maintenant plus de 50 ans qu'il se met dans ce domaine, et il ne cesse d'être gourmand. Menus sur internet. Autres dates prévues: 27.04./25.05./22.06.

avec Jacques Boulanger  
Prix: 78€-89€ (voir séance)

Organisateur: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01

**17.06.23**  
samstags 10:00-14:00 Uhr  
Casa Recuperata in Alscheid

## Entdecken sie die Welt der Chutneys

Entdecken sie die Welt der Chutneys. In diesem Kurs bereiten wir verschiedene Chutneys zu. Chutney ist eine etwas andere Art Gemüse und Früchte einzulegen. Passend zur Grillsaison, ob zu Gemüse, Fisch, Fleisch oder einfach als Geschenk.

mit Valie Weber  
Preis: 40€

Organisator: Casa Recuperata  
Anmelden über: 691 609 555

**28.03.23**  
mardi 17:30-20:00 hrs  
Centre Culturel à Capellen

## Food Vitalité - Délices gourmands au cacao cru

Vous découvrirez le précieux cacao cru, ses nombreux bienfaits et vous apprendrez à confectionner vous-même votre tablette de chocolat pur ou aromatisée selon vos goûts ainsi que d'autres délices à base de cacao cru.

avec Nancy Grandjean  
Prix: 70€

Organisateur: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01

**23.05.23**  
mardi 17:30-20:00 hrs  
Centre Culturel à Capellen

## Food Vitalité - Desserts et goûters sans gluten ni produits laitiers

Introduction des ingrédients pour remplacer la farine de blé, le sucre raffiné, le beurre etc... Nous réaliserons ensuite les recettes gourmandes. Au menu: Cheese-cake, tartelettes aux fruits, brownies etc...

avec Nancy Grandjean  
Prix: 70€

Organisateur: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01

**31.01.23**  
mardi 17:30-20:00 hrs  
Centre Culturel à Capellen

## Food vitalité - Tartinades, pâtés végétaux et pain vivant sans gluten

Pour une entrée originale, un apéro ou encore pour accompagner vos plats, vos salades... avec entre autres un délicieux humous revisité, un fromage végétal gourmand, un pâté d'hiver etc...

avec Nancy Grandjean  
Prix: 70€

Organisateur: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01

**25.04.23**  
mardi 17:30-20:00 hrs  
Centre Culturel à Capellen

## Food Vitalité-Les secrets de la lacto-fermentation

Découverte des nombreux bienfaits de la lacto-fermentation, Conseils et astuces pour réaliser de délicieux bouchés. Réalisation sur place de 2 bouchés de légumes de saison par personne, à emporter chez vous...

avec Nancy Grandjean  
Prix: 70€ tout inclus

Organisatoëur: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01

**03.06.23**  
samstags 16:00-18:00 Uhr  
ISJB in Betzdorf

### Intensiv-Back-Workshop Focaccia

Backen Sie mit uns die italienische Spezialität FOCACCIA mal anders.

mit Christina Kuhn  
Preis: 65€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

**18.03.23**  
samstags 15:00-17:00 Uhr  
ISJB in Betzdorf

### Intensiv-Back-Workshop Stuten Brot

Wir backen den gut bekannten Butterstuten oder Hefezopf mal anders, nämlich wie es ihn nur selten gibt: mit Sauerteig! Mit Sauerteig wird diese Köstlichkeit einzigartig leicht.

mit Christina Kuhn  
Preis: 65€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

**11.02.23**  
samstags 11:00-13:00 Uhr  
ISJB in Betzdorf

### Intensiv Workshop Sauerteig

Mit diesem Einsteiger-Workshop tauchen wir in die wunderbare Welt des Sauerteigs ein.

mit Christina Kuhn  
Preis: 65€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013



**18.03.23**  
samstags 11:00-13:00 Uhr  
ISJB in Betzdorf

### Workshop Intensiv-Brotbacken mit Sauerteig für Geübte

In diesem Workshop können bereits Geübte intensiver in die Welt des Sauerteigs eintauchen.

mit Christina Kuhn  
Preis: 65€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

**permanent buchbar**  
auf Anfrage

Touristcenter Heringer Millen im Müllerthal

### Picknickkorb/-rucksack gefüllt mit regionalen Produkten

Das ganze Jahr buchbar! Picknickkörbe für kurze Wanderungen oder Picknickrucksäcke für lange Wanderungen, prall gefüllt mit den besten Produkten der Region: je nach Variante vegetarisch, gourmet oder deluxe. Bestellung min. 24h im Voraus.

Preis: 20-25€ p./P.

Organisator: Touristcenter Heringer Millen  
Anmelden über: 87 89 88

**04.02.23**  
samstags 19:00-22:00 Uhr  
Restaurant "Auberge" in Heiderscheid

### Whisky-Tasting

Tauchen Sie ein in die exotische Welt des Whisky. In diesem Tasting gehen wir der Whisky-Kultur auf den Grund, zeigen Ihnen die Facetten dieser vielfältigen Spirituose auf.

Preis: 80€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80



# Kinder & Eltern Enfants & Parents

## Baby - Bébé

09.01 & 16.01 oder 17.04 & 24.04  
méindes 9:30-11:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Babylesen - Ee Cours fir Elteren mat Neigebuerener an Puppelcher vun 0-6Méint

Wéi wéisst ons den Baby, dass en sech gestresst oder net wuel spiert? Wat kënnen d'Elteren maachen, fir dës Botschaften vun hiren Puppelcher besser ze verstoen an ze beäntwerten? D'Elteren kréie vill Infos an Übungen fir unzewenden.

mam Viviane Kieffer Schmit  
Präis: 80€/Persoun, 100€/Koppel

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwuer: 23 63 00 51 29

13.02 & 20.02 oder 08.05 & 15.05  
méindes 9:30-11:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Keng Angscht virum Bébé sengen Tréinen, e Cours fir jonk Elteren - Stressmanagement-cours

Hei erfuert Dir wéi Dir déi ermiddend Kreesleef vun Stress an Onsécherheet an der Begleedung vun ärem Puppelchen am 1.Liewensjoer fréizäiteg iwwerwannen kënt. D'Elteren léieren Onrouphasen vum Puppelchen duuss an sécher ze begleeden.

mam Viviane Kieffer Schmit  
Präis: 80€/Persoun, 100€/Koppel

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwuer: 23 63 00 51 29

28.03.23 oder 09.06.23  
28.03 19:30-21:00 oder 9.06 14:30-16:00 Uhr  
ManuKultura zu Useldange

### Keng Angscht virum Tréinen. Wat Puppelcher mam kräischen ons soen wëllen

Hutt Dir Angscht virum exzessivem Kräische vun ärem Bébee? Dir wësst net ob Dir en "Schreibaby" hutt a sidd dobäi hëlleflos? An dësem Virtrag presentéieren ech eng kierperorientéiert Method mat där Dir Äre Puppelchen begleede kënt.

mam Viviane Kieffer Schmit  
Präis: 8€

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwuer: 23 63 00 51 29

09.01.23-02.04.23

freitags 9:00-10:00 Uhr

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Mutter & Kind / Maman & Bébé

Bei diesem Ganzkörper-Kräftigungs-Workout ist dein Kind mit dabei und vielleicht hat es Spaß am mitturnen. Dein Kind wird in alle Übungen einbezogen, du kannst deine Muskeln kräftigen und ihr beide habt zusammen eine tolle, spannende Zeit. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 13,50€.

mit Mariana  
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautio

Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

12.01-09.02, 23.02-23.03, 20.04-25.05 oder 08.06-06.07

donnerstags 9:00-9:45 oder 10:00-10:45 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

### Babymassagen

Sie trägt zur natürlichen und gesunden Entwicklung und Entspannung des Empfindungsvermögens bei, fördert die Persönlichkeitsentwicklung des Babys und hilft gegen Blähungen und Unruhe. Die Eltern-Kind Beziehung wird vertieft und gestärkt.

Preis: 109€/5er Karte

Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

09.01.23-02.04.23

montags 14:30-15:30 Uhr

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Baby Gymnastik

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. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€.

mit Romy  
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautio

Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1



09.01.23-02.04.23  
dienstags  
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

## Baby Schwimmen

Babyschwimmkurse zur gesunden körperlichen, motorischen, geistigen, seelischen und sozialen Entwicklung. Dienstags 8:30-9:00 (1 Jahr), 9:10-9:40 (3-6 Monate), 9:50-10:20 (7-12 Monate), 10:30-11:00 (3-12 Monate), 14:00-14:30 (2,3,4 Jahre), 14:30-15:00 (1 Jahr). Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€.

mit Diane Organisateur: Centre aquatique Krouneberg  
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautions Anmelden über: 32 88 23-1

10.01.23-25.03.23 oder 18.04.23-01.07.23  
dienstags. donnerstags oder samstags  
AquaNat'Our in Hosingen

## Babyschwimmen Swim & Smile

Die Kinder werden spielend an das Wasser gewöhnt und machen, ihrem Alter entsprechend, leichte Übungen (mit Begleitung eines Elternteils). Dienstags 9:00-9:30/9:30-10:00/10:05-10:35, donnerstags 11:15-11:45/11:45-12:15, samstags 9:40-10:10/10:15-10:45/10:50-11:20/11:25-11:55 Uhr. Die genauen Uhrzeiten werden, dem Alter und der Fähigkeit der Babys entsprechend angepasst.

Preis: 179€/10er Karte Organisateur: AquaNat'Our  
ab dem 3. Kurs 159€ Anmelden über: 24 51 99 00



## Eltern - Parents

plusieurs rendez-vous  
mercredi 19:00-20:30 hrs  
à Ettelbruck

## On ne naît pas parents, on le devient Et gëtt een net als Eltere gebuer

Éduquer un enfant: une condition pour bien grandir. Le rôle du père et de la mère: ressources et compétences. Le couple parental: un nouveau défi... Rendez-vous: 11.01, 15.03, 24.05, 19.07, 25.10 (LU), 22.02, 19.04, 21.06, 27.09, 29.11 (FR).

Prix: gratuit Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul-nord@kannerschlass.lu

21.01.23-04.02.23  
les samedis 9:00-12:00 hrs  
online

## Parents, préparés pour la puberté, en 3 cours, online

Durant la puberté la vie en famille est mis à l'épreuve. Ce cours en 3 unités permet d'approfondir le sujet et de mieux s'outiller pour cette phase de développement si importante de nos jeunes.

avec Nancy Holtgen Organisateur: Eltereschoul  
Prix: gratuit Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

19.01.23  
jeudi 19:00 hrs  
online

## Lâcher prise et soutenir en même temps, soirée online

Trouver le bon moment pour lâcher prise est un processus qui nous accompagne tout au long de notre vie. Comment accompagner nos enfants dans leur développement, entre lâcher prise et soutenir en même temps?

avec V. Nilles, N. Van Daele Organisateur: Eltereschoul  
Prix: gratuit Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

21.02.23  
dënschdes 19:00 Auer  
Maison Worré in Redange

## Smartphone, Tablet & Co maache Spaass - wou ass de Problem?

Vill Kanner notzen den Internet an déi digital Medien intensiv. Awer ab wéini as vill "ze vill"? Aschreiwung: Chantal Back 27 55 33 70

mam Nadine Wagner Organisateur: Eltereschoul  
Präis: Gratis Umellen iwwer: 27 55 33 70

04.02.23  
samschdes 10:30-12:00 Auer  
Prabbeli - Coopérations asbl zu Wiltz

## Wat bedeit Famill fir mech - interaktiven Workshop

Interaktiver Workshop fir Elteren zum Thema „Famill an eiser haiteger Gesellschaft“ an d'Wichtigkeet vun der Famill fir eis Kanner (Ausstellung an kreativen Workshop vum Kannerbureau Woltz fir Kanner). Aschreiwung néideg.

mam V. Nilles, N. Van Daele Organisateur: Eltereschoul  
Präis: Gratis Umellen iwwer: 9583 70862, naomi.eiro@plomm.lu

## Kinder - Enfants

### Kreativität - Créativité

13.01.23, 03.02.23 & 03.03.23  
fridays 17:00-19:00

ManuKultura in Useldange

#### Ceramics Workshop - "Ceramics for Kids"

Ceramic Workshop where children as from 6 years get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever. Each session is adapted to respective age level and individual experience. Every course can be booked individually but we recommend at least 2 courses.

with Sandra Faia Pereira  
Price: 25€/Course

Organisation: ManuKultura  
Sign-up: 23 63 00 51 29

14.01.23, 28.01.23 & 18.02.23  
samschdes 14:30-16:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

#### L'inclusion sociale est plus d'une tasse de thé: Kanner Café

Komm an de Kanner Café an dauch an di fantastesch Welt vun der Maus Ketti a Mimi zesummen mat AMusée. No enger kuerzer Geschichte, schaffs du kreativ an dengem Notizbuch. D'Potty Lotty preparéiert dir e leckere Snack dee mir zesumme genéissen.

Präis: Gratis

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: pottylottystorytime@gmail.com

05.01.23-03.08.23  
donneschdes 14:00-16:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

#### Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher

Super Mol-Coursen, an deenen Kanner mat oder ouni Erfahrung am Molen, hirer Kreativitéit fräien Laf loossen kënnen. D'Coursen bauen net openeen op. D'Materiallëscht kritt Dir op Nofro. Rendez-vous: 05.01, 16.02, 06.04, 13.04, 01.06, 20.07 & 03.08.23

mam Claudine Maillet  
Präis: 17€/Cours (mat. inclus)

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 191 068

09.05.23  
dienstags 14:00-15:30 Uhr  
ISJB in Betzdorf

#### Herstellung von Salzteigfiguren

Stellt mit uns einen Salzteig her und verwandelt ihn anschliessend in kleine individuelle Kunstwerke.

Preis: 10€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

01.08.23  
dienstags 14:00-15:30 Uhr  
ISJB in Betzdorf

#### Kreative Nagelbilder herstellen

Gestaltet mit uns aus Holz, Nägeln und einem Faden ein echtes Kunstwerk.

Preis: 10€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

23.05.23  
dienstags 14:00-15:30 Uhr  
ISJB in Betzdorf

#### Wir basteln eine Schatzkiste

Mit Hilfe von Serviettentechnik, wird in unserem Workshop aus einer einfachen Kiste eine individuell gestaltete Schatzkiste.

Preis: 10€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

20.06.23  
dienstags 14:00-16:00 Uhr  
ISJB in Betzdorf

#### Wir binden unser eigenes Tagebuch

Wir erstellen mit ihnen zusammen ihr eigenes individuell gebundenes Tagebuch.

Preis: 10€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

11.02.23  
samstags 11:00-15:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

#### Filzen für Kinder mit ihren Eltern und Großeltern

Gemeinsam erkunden wir die Möglichkeiten des Filzens mit bunter Merinowolle und lauschen schönen Geschichten.

Preis: 40€

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

02.04.23  
sonntags 14:30-17:00 Uhr  
Centre écologique in Hosingen

#### Filzen von Ostereiern

Mit Märchenwolle und Nadel stellen wir farbenfrohe Osterüberraschungen her. Lasst eurer Fantasie beim Filzen freien Lauf.

mit Nicole Brimeyer  
Preis: 5€/Kind, 10€/Erwachsener

Organisator: Naturpark Our  
Anmelden über: 90 81 88-1

25.04.23  
dienstags 14:00-15:30 Uhr  
ISJB in Betzdorf

#### Jutebeutel besticken

Erstellen Sie einen einzigartigen Jutebeutel für unterwegs mit uns.

Preis: 10€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

04.07.23  
dienstags 14:00-15:30 Uhr  
ISJB in Betzdorf

#### Wir nähen kleine Täschchen

Wir nähen ohne Nähmaschine kleine individuelle Täschchen mit ihnen zusammen.

Preis: 10€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

## Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

**23.03.23**

donnerstags 14:30-17:00 Uhr  
Centre écologique in Hosingen

### Dem abenteuerlichen Leben eines Eichhörnchens auf der Spur

Schlüpfte in die Rolle eines flinken Eichhörnchens und begeben dich auf spannende Verfolgungsjagden, auf die Suche nach versteckten Leckereien und auf abenteuerliche Begegnungen mit den Nachbartieren des Waldes.

Preis: 5€/Kind

Organisator: Naturpark Our  
Anmelden über: 90 81 88-1

**18.03.23**

samstags 14:30-16:30 Uhr  
Centre écologique in Hosingen

### Escape Room Outdoor - Thema Wasser

Im Naturpark Our gilt es auf sechs Stationen verschiedene Rätsel zu lösen, diverse Codes zu knacken, um am Ende der Wanderung den Schatz zu heben und mit nach Hause zu nehmen.

mit Monique de With

Preis: 5€/Kind, 10€/Erwachsener

Organisator: Naturpark Our  
Anmelden über: 90 81 88-1

**21.01.23**

samstags 14:30-17:00 Uhr  
Centre écologique in Hosingen oder Saal in Merscheid

### Vogelfutter

Mit Hilfe des selbst gemachten Vogelfutters helfen wir unseren Vögeln über den Winter und erleichtern ihnen so die härteste Zeit des Jahres. Für Kinder ab 6 Jahren.

mit Monique de With

Preis: 5€/Kind, 10€/Erwachsener

Organisator: Naturpark Our  
Anmelden über: 90 81 88-1



**30.04.23**

sonntags 14:30-17:00 Uhr  
Centre écologique in Hosingen

### Waldspiele

Das Abenteuerland Wald entdecken wir bei Spiel und Spaß. Für Kinder ab 5 Jahren.

mit Nicole Brimeyer

Preis: 5€/Kind, 10€/Erwachsener

Organisator: Naturpark Our

Anmelden über: 90 81 88-1

**01.01.23-14.09.23**

Frombuerger Haff zu Osweiler

### Familljenerliefnisser am Bësch

Regelméisseg Familljenerliefnisser am Bësch zu verschiddeenen Themen: aktuell  
Datumer op [www.naturzeit.lu](http://www.naturzeit.lu)

Präis je no Dauer

Organisator: Naturzeit  
Umellen iwwer: 621 402 807

**20.02.23-15.07.23**

mëttnochs an donneschdes  
Frombuerger Haff zu Osweiler

### Kannergruppen am Bësch

An de Kannergruppen vun Naturzeit erliewe mir de Bësch am Rhythmus vun de Joreszäiten. All Infoen op [www.naturzeit.lu](http://www.naturzeit.lu). Wiichtelen, 2-4 J., Mëttnoch 9h30-11h00 Zwergen, 4-6 J., Do. 14h00-15h30 Kobolden, 7-12 J., Do. 15h45-17h45

mam Michèle Thinnès

Präis je no Dauer

Organisator: Naturzeit  
Umellen iwwer: 621 402 807

**18.03.23 oder 22.04.23**

samstags 15:00-17:00 Uhr  
Umgebung Mersch Müllerthal Ettelbruck

### Naturcoach-Efeu: Kinder und Eltern im Wald

Eltern Kindgruppe. Alter 2 bis 5. Der Wald, ein wunderbarer Spielplatz für kleine Kinder, nebenbei wird Motorik und Wahrnehmung gefördert. Die Gruppe wird geleitet von einer pensionierten Ergotherapeutin mit langjähriger Erfahrung mit Kindern.

Preis: 20€/Kind

Organisator: Naturcoach-Efeu  
Anmelden über: 621 242 930

**19.08.23**

samstags 15:00-17:00 Uhr  
Umgebung Müllerthal Mersch Ettelbruck

### Naturcoach-Efeu: Kinder und Eltern beim Bach

Eltern Kind Gruppe . Die Natur ist ein wunderbarer Spielplatz, heute am Bach, nebenbei wird Motorik und Wahrnehmung gefördert. Die Gruppe wird geleitet von einer pensionierten Ergotherapeutin mit langjähriger Erfahrung mit Kindern.

Preis: 20€

Organisator: Naturcoach-Efeu  
Anmelden über: 621 242 930



**19.08.23**

samstags 14:00-17:00 Uhr  
Gegend Ettelbruck Müllerthal Mersch

### Naturcoach: Dolce Vita für Eltern und Kinder

Dolce Vita bei Wasser und Bäumen, zusammen Zeit verbringen kleine Eltern-Kind Gruppe. Was gibt es dort für Möglichkeiten für Eltern und Kinder mal nichts tun zu müssen was anstrengend ist, was aber Spaß macht? Für Kinder von 5-8 Jahren.

Preis: 20€ pro Kind

Organisator: Naturcoach-Efeu  
Anmelden über: 621 242 930

### Termin nach Vereinbarung

9:00-12:00 oder 14:00-17:00 Uhr  
Léresmillen in Hoffelt

### Musik in der Luft

Musik machen, beobachten mit dem Element Luft durch verschiedene Experimente.

mit Séverine  
Preis auf Anfrage

Organisator: Léresmillen  
Anmelden über: 661 747 450

### permanent buchbar

9:00-12:00, 14:00-17:00 Uhr  
Léresmillen in Hoffelt

### Nicht zu sehen und doch da: Luft-Experimente

Das Element LUFT durch verschiedene Experimente kennenlernen, fühlen, riechen, hören, sehen.

mit Séverine  
Preis auf Anfrage

Organisator: Léresmillen  
Anmelden über: 661 747 450

### permanent buchbar

9:00-12:00, 14:00-17:00 Uhr  
Léresmillen in Hoffelt

### Zauberwasser: Wasser-Experimente

Mit dem Element Wasser experimentieren.

mit Séverine  
Preis auf Anfrage

Organisator: Léresmillen  
Anmelden über: 661 747 450

### permanent buchbar

9:00-12:00, 14:00-17:00 Uhr  
Léresmillen in Hoffelt

### Fest-Flüssig-Gasförmig: Wasser Experimente

Mit dem Element Wasser experimentieren und die verschiedenen Aggregatzustände kennenlernen.

mit Séverine  
Preis auf Anfrage

Organisator: Léresmillen  
Anmelden über: 661 747 450

### permanent buchbar

9:00-12:00 oder 14:00-17:00 Uhr  
Léresmillen in Hoffelt

### Wo ist der Schatz?

Zeit in der Natur verbringen. Spannung bei der Suche, Rätsel lösen, Teamwork... Ist geeignet für einzelne Kinder, Gruppen, Schulen, Maison Relais, Crèche, ...

mit Séverine  
Preis auf Anfrage

Organisator: Léresmillen  
Anmelden über: 661 747 450

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Aquatower in Berdorf

### Weltwassertag

Weltwassertag, am 22.März und darüber hinaus! Zusammen mit dem Natur- & Geopark Mëllerdall, Programm auf Anfrage und nach Verfügbarkeit! Zielgruppe: Zyklen: 3.2 - 4.2.

Preis: 3€/Schüler zzgl. 85€ Ausstellungs-Führer

Organisator: Aquatower Berdorf Asbl  
Anmelden über: 79 01 87 37





**permanent buchbar**  
9:30-16:00 Uhr  
natur&émwelt in Kalborn

### Schatzsuche an der Kalborner Mühle

Wir bieten für Gruppen ab 10 Personen eine lehrreiche Schatzsuche an der Kalborner Mühle rund um das Thema Natur an. Die Schatzsuche richtet sich sowohl an Schulklassen als auch an private Gruppen wie Kindergeburtstage.

Preis: Kostenlos

Organisator: natur&émwelt  
Anmelden über: 26 90 81 27 1

**permanent buchbar**  
op Rendez-Vous  
Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

### Workshops - Krea(k)tiv am Schiefermusée

Verschidden Terminer an Sproochen si verfügbar, wgl kuckt op eiser Website [www.ardoise.lu](http://www.ardoise.lu) oder op [www.facebook.com/MuseeArdoise](http://www.facebook.com/MuseeArdoise) fir weider Informatiounen .

Präis op [www.ardoise.lu](http://www.ardoise.lu)

Organisator: Musée de l'Ardoise  
Anmelden über: 23 64 01 41

**permanent buchbar**  
op Rendez-vous  
Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

### Een Dag am Schiefermusée - fir Schoulen

Lieweg Geschicht - Geschicht erliewen Erleift e spannenden Dag am Schiefer-musée mat engem individuell zesummegestallten, pedagogesche Programm fir är Schüler (6-18 Joer).

Präis op Ufro

Organisateur: Musée de l'Ardoise  
Umellen iwwer: 23 64 01 41

**permanent buchbar**  
op Rendez-vous  
Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

### Gebuertsdag am Schiefermusée

Dir sicht eng aussergewöhnlech Attraktioun fir e Kannergebueertsdag ze feiern? Am Schiefermusée kann d'Gebueertsdagskand zesumme mat 10 vu senge Frëndn feieren, Grouwen entdecken, selwer Hand uleeën a kreativ ginn. En Kuch gëtt et och (optional)!

Präis op Ufro

Organisateur: Musée de l'Ardoise  
Umellen iwwer: 23 64 01 41

## Sport - Sport

**09.01.23-02.04.23**

dienstags, samstags oder sonntags  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Ballet/Jazz

Ballet/Jazz kombiniert mit moderner Musik.

Dienstags: Anfänger 14:00-15:00 (4-6 Jahre), Mittelstufe 15:00-16:30 (6-10 Jahre), Oberstufe 16:30-18:00 (ab 10 Jahre).

Samstags: Mittelstufe 9:00-10:30 (6-10 Jahre), Oberstufe 10:30-12:00 (ab 12 Jahre), Anfänger 12:00-13:30 (4-6 Jahre), Oberstufe 13:30-15:00 (ab 10 Jahre).

Sonntags: Anfänger 9:00-10:00 (4-6 Jahre), Mittelstufe 10:00-11:30 (6-10 Jahre), Oberstufe 11:30-13:00 (ab 10 Jahre).

\*105,-€ / Trimester + 10,-€ Kautioun 13,50€ Schnupperkurs / 60 min Kurs

\*157,50 € / Trimester + 10,- € Kautioun 20,-€ Schnupperkurs / 1Std 30min Kurs

Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

### mehrere Termine

donnerstags 13:00 Uhr  
in Beaufort

### Kinder-Tanz- und Bewegungsworkshop (4-6 Jahre)

Spielesch werden neue Bewegungen entdeckt. Kleine Tänze werden durchgeführt. Dabei wird die Motorik, die Koordination, das Gleichgewicht, die Körperwahrnehmung, der Tonus, die Konzentration auf kindgerechte Weise mit viel Spaß angeregt. Termine: 06.04.23 (50€) oder 20.07.23+27.07.23 (100€)

Organisator: Tanz- und Bewegungspädagogik Martine Clemens  
Anmelden über: 621 330 338

**10.01.23-09.02.23**

dienstags oder donnerstags  
Ice Park Beaufort in Beaufort

### Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort

Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort. Dienstags 15:00-15:50, 16:00-16:50, 17:00-17:50, donnerstags 14:00-14:50, 15:00-15:50, 16:00-16:50 Uhr.

mit M. Arnold-Post

Preis: 50€/Kurs ohne Schlittschuhverleih,

60€/Kurs mit Schlittschuhverleih

Organisator: Syndicat d'Initiative et  
du Tourisme Beaufort

Anmelden über: 83 60 99-300



**09.01.23-27.03.23 ou 17.04.23-10.07.23**

les lundis 17:30-18:30 ou 18:30-19:30 hrs

Salle de Beringen

### Pilates enfants

La méthode Pilates adaptée aux enfants a pour but de favoriser le développement psychomoteur de l'enfant. Elle améliore la posture, l'équilibre et le renforcement musculaire ainsi que la mobilité. Tous les lundis hors congé scolaire: 17:30-18:30 groupe 1 (enfants 4-6 ans), 18:30-19:30 groupe 2 (enfants 7-9 ans).

avec Maud Dumay  
Prix: 104,50€/trimestre

Organisateur: Maud Dumay - MD coach  
Inscription au: 661 820 623

---

#### Termin nach Vereinbarung

samstags 15:00-17:00 Uhr  
ISJB in Betzdorf

### Schnuppertauchen Kinder

Kinder ab 8 Jahren können hier ihre ersten Erfahrungen unter Wasser machen. Wie ist es mit einem Gerät unter Wasser zu tauchen. Kleine Rätsel und Spiele müssen gelöst werden.

mit Steffen Jürgen  
Preis: 45€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

---

**10.01.23-25.03.23 oder 18.04.23-01.07.23**

dienstags, mittwochs oder samstags  
AquaNat'Our in Hosingen

### Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre

Selbstständig mit Wasser umgehen, erste Schwimmbewegungen erlernen, dies sind die Ziele unserer Wasserkurse für Kleinkinder im Alter von 3-5 Jahre. Dienstags 8:30-9:00, mittwochs 16:45-17:15, 17:15-18:00, 18:00-18:45, samstags 8:15-9:00, 9:05-9:35, 12:00-12:30 Uhr. Infos und Anmeldung unter: 2451 9900, [www.aquanatour.lu](http://www.aquanatour.lu)

Preis: 179€/10er Karte (+2 Aufholkurse),  
ab dem 3. Kurs 159€

Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

---

**09.01.23-02.04.23 oder 14.04.23-16.07.23**

dienstags 17:15-18:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Bambini Schwimmkurs

Nach dem Kinderschwimmkurs lernen die Kinder in der Gruppe, das Brustschwimmen zu festigen und zu perfektionieren. Zusätzlich wird die Grundtechnik des Kraulens erlernt. Die Betreuung findet am Beckenrand statt. Voraussetzung zur Teilnahme: mind. Seepferdchen.

Preis: 119€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00



**09.01.23-02.04.23**

dienstags und donnerstags 15:00-15:45, 16:00-16:45, 17:00-17:45 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Kinderschwimmkurs

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. Dienstags und donnerstags: Anfänger (ab 5 Jahre) 15:00-15:45, Mittelstufe 16:00-16:45, Fortgeschrittene (ab 6 Jahre) 17:00-17:45. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€.

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution    Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

---

**29.09.22-17.06.23**

les jeudis 16:30-19:00, les samedis 9:00-12:00 hrs  
Piscine couverte à Winrange

### Cours de natation pour enfants dès 4 ans, initiation et perfectionnement

Cours d'initiation et de perfectionnement pour enfants dès 4 ans, les enfants sont encadrés par des moniteurs professionnels. Plus d'informations: PLÜMER Romain: [romain.pluemer@gmail.com](mailto:romain.pluemer@gmail.com); Tel.: +352 691 580 221

Prix: 200€/1 cours/semaine,    Organisateur: Commission des sports Troisvierges  
300€/2 cours/semaine    Inscription au: 691 580 221

---

#### permanent buchbar

dienstags und donnerstags 18:00-18:45, samstags 13:00-13:45 Uhr  
ISJB in Betzdorf

### inklusive Kinderschwimmkurse ab 5 Jahren

Anfängerschwimmkurse für Kinder ab 5 Jahren.

mit Steffen Jürgen  
Preis: 145€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

10.01-09.02, 21.02-23.03, 17.04-19.05 oder 06.06-06.07  
dienstags und donnerstags 14:00-14:45, 15:00-15:45, 16:00-16:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre

Dieser Kurs ist geeignet für Nichtschwimmer von 5-10 Jahren, um die Basis des Schwimmens zu erlernen.

Preis: 149€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

03.04-14.04, 17.07-28.07, 31.07-11.08 oder 14.08-28.08  
montags bis freitags 9:00-9:45 oder 10:00-10:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre Crashkurs

Dieser Kurs ist geeignet für Nichtschwimmer von 5-10 Jahren, um die Basis des Schwimmens zu erlernen.

Preis: 149€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

09.01.23-02.04.23 oder 14.04.23-16.07.23  
mittwochs 17:00-17:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Perfektionskurs Kinder

Unsere Perfektionskurse richten sich an Kinder, die schwimmen können aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen wollen (Kraul, Rücken usw.).

Preis: 119€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00



## Tiere - Animaux

permanent buchbar

halb- oder ganztags  
Ferme pédagogique "Eppelbléi" in Eppeldorf

### Den Bauernhof erleben

Ihr entdeckt Tiere und Pflanzen auf dem Bauernhof, erfahrt mehr über ihre Bedürfnisse und ihren Nutzen - mal spielerisch, forschend oder experimentell. Es gibt viel zu tun, jeder darf mit anpacken. Mehr zu den Angeboten unter [www.eppelblei.lu](http://www.eppelblei.lu)

mit Carine Clemens, Marc Friederes  
Preis auf Anfrage

Organisator: Eppelbléi  
Anmelden über: 691 722 884

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Asselborn

### Ein Tag auf dem Bauernhof

Den Bauernhof und die Tiere die dort leben entdecken. Die Tiere füttern, die Esel putzen und spazieren führen, Eier einsammeln, das verarbeiten der Wolle unserer Schafen und vieles mehr... Anmeldung erforderlich!

Preis auf Anfrage

Organisator: Ferme pédagogique Om Béchel  
Anmelden über: 621 391 295

permanent Offer

op Rendez-vous  
Alschter Ponyhaff zu Alscheid

### Joreskuer um pedagogeschen Baurenhaff

Joreskuer ronderëm d'Deieren an d'Natur am Aklang mat de Joreszäiten. Ofwiesslungsräich Aktivitéiten mat a ronderëm d'Deieren vun eisem Haff. Fir Kanner ab 4 Joer.

Präis: 240€/Semester

Organisator: Alschter Ponyhaff  
Umellen iwwer: 691 895 938

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Asselborn

### Balad'âne 12km

Die Esel kennenlernen, Einweisung in das Führen von Eseln, Wanderung für Groß und Klein mit Picknickstop. 12 km -> ca. 6 Stunden. Anmeldung erforderlich!

Preis: 250€/4 Personen  
jede weitere Person 40€

Organisator: Ferme pédagogique Om Béchel  
Anmelden über: 621 391 295

permanent buchbar

nach Vereinbarung  
in Asselborn

### Balad'âne 7km

Die Esel kennenlernen, Einweisung in das Führen von Eseln, Wanderung für Groß und Klein mit Picknickstop. 7 km -> ca. 4 Stunden. Anmeldung erforderlich!

Preis: 160€/4 Personen  
jede weitere Person 40€

Organisator: Ferme pédagogique Om Béchel  
Anmelden über: 621 391 295

**permanent buchbar**

1-2 Stunden  
in Hollenfels

### Unterwegs mit den sanftmütigen Alpakas

Mit den Alpakas über Land ziehen, Hindernisparcours, füttern, kreatives Gestalten anhand der flauschigen Wolle, sich einfach von diesen anmutigen Wesen bezau-bern lassen.

Preis auf Anfrage

Organisator: Chu'mani asbl  
Anmelden über: 26 10 31 96

**permanent buchbar**

10:00-16:00 Uhr in den Schulferien  
Alschenter Ponyhof in Alscheid

### Ein Tag auf dem Ponyhof

Ein unvergesslicher Tag auf dem Ponyhof verbringen. Wissen über Ponys und Tiere wird vermittelt. Jeder Tag steht unter einem anderen Thema.

Preis: 55€

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938

**permanent buchbar**

nach Vereinbarung  
Alschenter Ponyhaff in Alscheid

### Krümelnkurs

Für ponybegeisterte Kinder zwischen 3 und 5 Jahren. Wissenswertes über Ponys erfahren, achtsamen Umgang mit Ponys lernen, streicheln, bürsten, führen, reiten. Mutter oder Vater dürfen aktiv mitmachen.

Preis: 35€/Gruppenunterricht, 55€/ Einzelunterricht

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938



**permanent buchbar**

samstags  
Ponyhof Alscheid in Alscheid

### Ponyclub

Erster Kontakt mit Ponys Kinder ab 5 lernen behutsam den Umgang mit unseren Ponys Wir pflegen, machen Gleichgewichtsübungen, reiten, haben Spaß. Wissen , Regeln rund ums Pony werden vermittelt. Soziales Lernen gefördert. Ohne Stress.

mit Liette de Roy-Weber  
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938

**permanent buchbar**

nach Vereinbarung  
Alschenter Ponyhof in Alscheid

### Fit fir d'Schoul - Lerntraining auf dem Ponyhof

Lern- Dyskalkulie- Legasthenietraining, Teilleistungstraining, Abbau von Schulstress oder sonstigen Schulproblemen mit unseren Co- Trainern, den Pferden.

Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938

**permanent buchbar**

donnerstags bis samstags  
Bricher Paerdsstall in Brouch (Boevange-sur-Attert)

### Legasthenie und Dyskalkulie Training Lernen mit Pferden

Wir bieten tiergestützte Interventionsmöglichkeiten bei diversen Lernschwierigkeiten an. In dem neue Rahmenbedingungen geschaffen werden, ermöglichen wir mit allen Sinnen das Gehirn zu trainieren. Donnerstags 14:00-18:00 Uhr, freitags 16:00-18:00 Uhr und samstags 08:00-12:00 Uhr. Termine jeweils 30-60 min. Einzelunterricht buchbar.

Preis auf Anfrage

Organisator: Bricher Pæerdsstall  
Anmelden über: 691 611 425



permanent buchbar

9:30-15:30 Uhr  
in Hollenfels

## Den Schulausflug 'indianisch' gestalten - Naturerlebnisaktivitäten für Gruppen

Gestalten von Indianerutensilien im Tipi, Umgang mit den Pferden, putzen, füttern und schmücken, die Alpakas an der Leine führen und ihre Wolle bearbeiten, die friedlichen Zwerghühner entdecken, Erlebnisaktivitäten im Wald. Für Schulklassen, Maisons Relais und sonstige Gruppen ([www.tipi.lu](http://www.tipi.lu)).

mit Christiane Betzen  
Preis auf Anfrage

Chu'mani asbl  
Anmelden über: 26 10 31 96

permanent buchbar

14:00-17:00 Uhr  
Tipi in Hollenfels

## Geburtstag feiern einmal anders - im Indianertipi, im Pferdestall, in der mongolischen Jurte

Umgang mit Pferden, putzen, füttern, anmalen und schmücken, Stirnband und Gesichtsbemalung, Alpakawanderung, Lagerfeuer, Spiel, Abenteuer und Schatzsuche im Wald, Zwerghühner entdecken, im Indianertipi Geburtstagskuchen verspeisen. ([www.tipi.lu](http://www.tipi.lu))

mit Christiane Betzen  
Preis auf Anfrage

Organisator: Chu'mani asbl  
Anmelden über: 26 10 31 96

permanent buchbar

14:30-17:00 Uhr oder nach Vereinbarung  
Ponyhof Alscheid in Alscheid

## Kindergeburtstag auf dem Ponyhof

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof, zusammen mit Ponys und Tieren Tiere füttern und streicheln, Ponys striegeln, schmusen, reiten, Ponyspiele Getränke und Kuchen inklusiv für die Kinder Spaß für die Kinder und Entspannung für die Eltern. Nach Vereinbarung Sonntags oder in den Schulferien.

mit Liette de Roy-Weber  
Preis: 210€

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung, 14:00-16:30 Uhr  
in Asselborn

## Kindergeburtstag auf dem Bauernhof

Kindergeburtstag auf dem Bauernhof, zusammen mit unseren Eseln, Kühen, Hühnern, Ziegen und Schafen. Die Tiere füttern, streicheln, schmusen, Eselreiten, Eier einsammeln, ... mit Spiel, Spaß und Bewegung. Max. 15 Kinder.

Preis auf Anfrage

Organisator: Ferme pédagogique  
Om Béchel  
Anmelden über: 621 391 295



# DIE EU & ICH

Du bist zwischen 14 und 18 Jahre alt (oder mehr) und willst mehr über die Europäische Union wissen? Dann ist diese Broschüre genau das Richtige für dich!

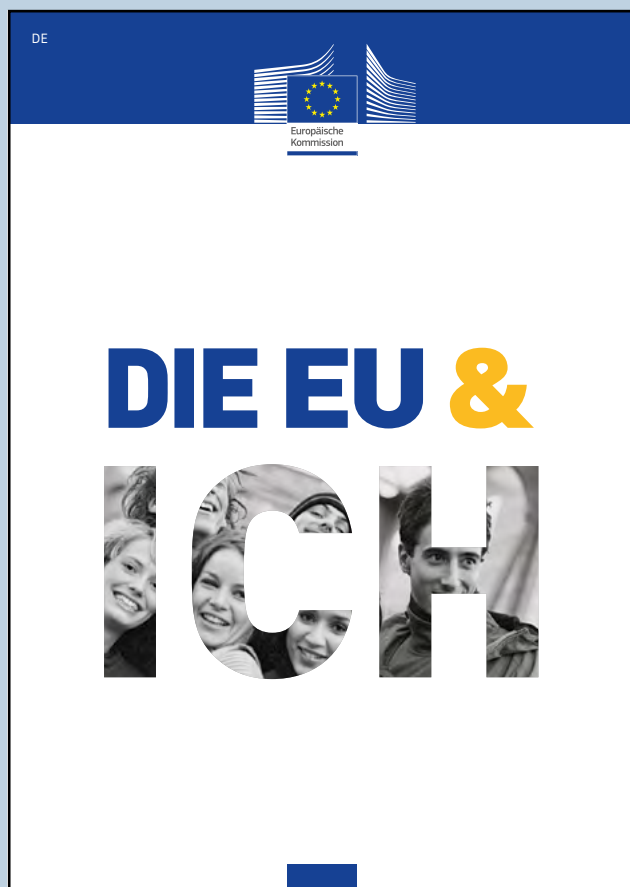
In dieser Veröffentlichung erfährst du:

- wie die Europäische Union entstanden ist;
- welche Werte wir teilen;
- wer in der EU wofür zuständig ist;
- was all das mit deinem Alltag zu tun hat.

Außerdem erhältst du einen Einblick in die zahlreichen Herausforderungen, vor denen die EU heute steht – Herausforderungen, die auch deine Zukunft prägen werden. Die Europäische Union ist das Ergebnis jahrzehntelanger Arbeit. Sie befindet sich in ständiger Entwicklung und bald wird es deine Generation sein, die die Weichenstellung übernehmen wird.

Daher ist es an der Zeit, dass du dir deine eigene Meinung über die EU bildest.

Diese Broschüre sowie viele andere Broschüren können Sie kostenlos bei uns bestellen und sich zuschicken lassen.



EUROPE DIRECT  
ÉISLEK  
Cofinancé par  
l'Union européenne

11, Duerefstrooss L-9766 Munshausen  
Tel. : +352 92 93 73  
[munshausen@europedirect.lu](mailto:munshausen@europedirect.lu)

Europe Direct Éislek



# Kultur & Freizeit Culture & Loisirs

## Geselligkeit - Convivialité

**26.01.23**  
donnerstags 14:30 Uhr  
Ciné Orion in Troisvierges

### Kinonachmittag

Verbringen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit einem tollen Film im Ciné Orion. Welchen Film wir ausgewählt haben? Lassen Sie sich überraschen!

Preis: 8€

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

**permanent buchbar**  
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat  
"Um Schumann's Eck" in Nothum

### Konter a Matt Treff

Wir treffen uns wieder jeden 1. Donnerstag im Monat und lassen die Karten fliegen. Wir beginnen wie immer mit einem gemeinsamen Mittagessen bevor wir uns dann ganz den Karten widmen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**27.01.23**  
freides 18:30 Auer  
Treff Aal Schoul in Hobscheid

### Quiz-Owend

E gemittlechen Quiz-Owend ënner Kolleegen, begleet vun engem lësser a gudder Stëmmung. Mellt iech als Equipe vun 4-6 Leit un. Och Eenzel-Umeldungen sinn méiglech.

mit Ralph Pletsch  
Preis: 30€/Persoun

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid  
Anmelden über: 39 01 33 501

**permanent buchbar**  
jeden 2. Mittwoch 14:00-17:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Rummikub-Nachmittag

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

**alle 3 Wochen**  
freitags 14:00-17:00 Uhr  
Restaurant Reiff in Clervaux

### Kegeln

Hier geht es nur um den Spaß an der Sache. So brauchen also kein Profi zu sein, denn das Preiskegeln überlassen wir den anderen! (alle 3 Wochen) Termine bitte im Club Haus nachfragen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

**09.02.23, 16.03.23 oder 20.04.23**  
donnerstags 12:00-16:00 Uhr  
Restaurant "Reiff" in Clervaux

### Gemeinsamer Mittagstisch

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

Preis je nach Menü

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

## Handwerk - Artisanat

09.01.23-27.03.23  
méindes 18:30-20:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Goldschmiedekurse

An dësem Cours kënn Dir ee Rank aus Sëlwer selwer entwerfen a maachen. Dofir muss geseet, geléit, gefeilt a geschmirelt ginn. Duerno kënnen och Ouerrëng, Uhänger oder Braceleten enstoen, Är Kreativitéit ass gefrot. Coursen inkl. 8g Sëlwer.

Präis: 1.Grupp 150€/5 Cours, Organisateur: ManuKultura  
2.Grupp 180€/6 Cours Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

10.02.23-12.02.23  
Konschthaus - A Frantzen in Heiderscheid

### Goldschmiedekurs: Gestalten Sie Ihren eigenen Schmuck

Ein dreiteiliger Workshop für Einsteiger und Fortgeschrittene können die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen und Schmieden erlernen und vertiefen. Mit verschiedenen Techniken können Sie ein individuelles Schmuckstück herstellen.

mit Marion Henné Organisateur: Club Uewersauer  
Preis: 210€ Anmelden über: 27 40 27 80

18.03.23-19.03.23 oder 22.04.23-23.04.23  
samstags und sonntags 10:00-16:30 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung - 2 tägiger- Workshop

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.

Preis: 185€ (inkl. Mittagessen, Organisateur: Club Haus op der Heed  
Kaffee & Kuchen) Anmelden über: 99 82 36

10.01.23-07.03.23  
les mardis 17:00-19:30 hrs  
Lycée Technique d'Ettelbruck

### Soudure semi-automatique (Schutzgas)

Soudure semi-automatique (Schutzgas). Introduction théorique, consignes de sécurité, croquis, exercices pratiques.

avec Ndoj Alban Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Prix: 90€ Inscriptio: www.lifelong-learning.lu

15.03.23-24.05.23  
les mercredis 17:00-19:30 hrs  
Lycée Technique d'Ettelbruck

### Soudage Tungsten Inert Gas (TIG) Wolfram-Inert-Gas-Schweißen (WIG)

Introduction théorique, connaissance de l'appareil de soudage, prévention d'accidents et sécurité, croquis, exercices pratiques. L'horaire du cours (jour et heure) sera définitivement arrêté en février.

avec Ndoj Alban Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Prix: 90€ Inscriptio: www.lifelong-learning.lu

## Kreativität - Créativité

### Basteln & Erschaffen Bricoler & Créer

09.02.23  
jeudi 12:30-17:30 hrs  
ManuKultura à Useldange

### Atelier créatif-Mixed média

Atelier créatif éco- responsable. Tout se transforme et que rien ne se perd. Pendant cet atelier créatif nous allons créer un panneau décoratif en bois en utilisant différentes techniques (découpage, travail au pochoir, color blending...) Matériel inclus.

avec Anick Boltz Organisateur: ManuKultura  
Prix: 115€ Inscriptio: vintagehomemore@gmail.com

16.03.23  
jeudi 12:30-17:30 hrs  
ManuKultura à Useldange

### Atelier créatif : Upcycling livres

Atelier créatif éco- responsable. Tout se transforme et que rien ne se perd. Pendant cet atelier je vous montrerai toutes les étapes pour créer cette déco originale à partir de livres anciens à couvercle dur. Le prix de cet atelier comprend tout le matériel nécessaire.

avec Anick Boltz Organisateur: ManuKultura  
Prix: 115€ Inscriptio: vintagehomemore@gmail.com

12.01.23 & 20.04.23  
les jeudis 12:30-17:30 hrs  
ManuKultura à Useldange

### Atelier relooking petit mobilier

Atelier créatif éco-responsable. Quand tout se transforme et que rien ne se perd. Pendant cet atelier vous allez apprendre à relooker votre propre petit meuble en utilisant des peintures non-toxiques et éco-labellisés sans ponçage.

avec Anick Boltz Organisateur: ManuKultura  
Prix: 135€ Inscriptio: vintagehomemore@gmail.com

10.01.23-28.03.23 or 14.01.23-25.03.23  
tuesdays 14-16 PM or saturdays 10-12 AM  
ManuKultura in Useldange

### Ceramics Workshop

Ceramic Workshop where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever. Each session is adapted to respective age level and individual experience. Only for adults. Every course can be booked individually but we recommend at least 2 courses.

with Sandra Faia Pereira Organisation: ManuKultura  
Price: 25€/Course Sign-up: 23 63 00 51 29



**19.03.23**  
dimanche 10:00-12:00 hrs  
ManuKultura à Useldange

## Péckvillchen céramiques Workshop

'Péckvillchen' céramiques cours pour toute la famille. Venez et apprenez à faire un 'Péckvillchen' pendant un matin. Les enfants entre 6 et 10 ans doivent être accompagnés d'un adulte.

avec Sandra Faia Pereira  
Prix: 25€

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 23 63 00 51 29

## permanent buchbar

ab 17:00 Uhr

Konschthaus - A Frantzen in Heiderscheid

## Töpfereitreffen für alle: Freie Gestaltung

Ganz gleich ob Anfänger, Fortgeschritten oder Profi - Ob allein, zu zweit oder in größerer Runde. In unserem "Keramik Treffen" kann man in ganz gemütlicher Atmosphäre eigene Kunstwerke aus Keramik erschaffen.

Preis: 5€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**28.01.23**

samedi 14:00-18:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

## Atelier relooking de petit mobilier et objets

Venez découvrir comment donner une seconde vie à de petits meubles ou objets. Les techniques : effet usé, blanchi, patiné, voilé, brossé et veiné, toutes sans décapage. Veuillez nettoyer ou dégraisser vos objets avant de les apporter.

avec Betty Ries  
Prix: 75€

Organisateur: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01

**17.01.23**

dienstags 14:00-15:30 Uhr  
ISJB in Betzdorf

## DIY Vogelfuttertassen

Gestaltet mit uns zusammen eine schöne Vogelfuttertasse für euren Garten oder Balkon.

Preis: 10€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

**28.03.23**

dienstags 19:00-21:00 Uhr  
in Hosingen

## Osterdeko

Der Winter geht zu Ende, der Frühling erwacht und Ostern steht unmittelbar vor der Tür. Höchste Zeit das traute Heim neu zu dekorieren. Mit einem persönlichen Touch entsteht in liebevoller Handarbeit ein einzigartiges dekoratives Meisterstück.

mit Monique  
Preis: 49€ (inkl. Material)

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36



**23.01.23 & 06.03.23**

montags 14:00-15:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

## Floristik

Zwei Termine, zwei verschiedene Themen, welches floristische Kunstwerk Sie in Angriff nehmen werden, können wir Ihnen erst kurz vor dem Kurs mitteilen. Weitere Termine in Planung zwischen April und Ende Juni; bitte wenden Sie sich an den Club.

mit Sandra Funez

Preis: 15€+Materialkosten(50-60€)

Organisator: Club Haus am Brill

Anmelden über: 30 00 01

**20.03.23**

méindes 9:30-11:30 Auer  
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

## Floristik Kurs

Mir gestalten zesommen een Blumenarrangement passend zu der Saison. Detailler ginn kuerz virum Cours matgedeelt.

mam Sandra Funez

Präis: 15€ + Materialkäschten

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid

Umellen iwwer: 39 01 33 501

**14.03.23**

dienstags 14:00-15:30 Uhr  
ISJB in Betzdorf

## Schmuckherstellung aus Speckstein

Stellen sie schöne Schmuckstücke aus Speckstein mit uns her.

Preis: 10€

Organisator: Duerftreff beim Lis

Anmelden über: 691 719 013

**10.01.23-21.03.23**

dienstags 17:30-20:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

## Krea-tiv sein

Kreativ sein liegt in unserem Naturell ; doch manchmal braucht es einen Anschub, um unserer Kreativität die Möglichkeit zur Entfaltung zu geben. in diesem Kurs können Sie viele Materialien kennenlernen und unterschiedliche Ideen verwirklichen.

mit Ursula Scheuern-Huppertz

Preis: 110€/10 Kurse + Materialkosten

Organisator: Club Haus am Brill

Anmelden über: 30 00 01

permanent buchbar  
bei Ihnen zu Hause

## De Club bei Iech Doheem - Kreativ Box

Wie kann man sich zu Hause mit spannenden Projekt die Zeit vertreiben? Wir haben fertig gepackte Sets zusammengestellt, welche Sie sich einfach nach Hause liefern lassen können.

Preis auf Anfrage

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

04.02.23-05.02.23

samstags und sonntags 9:00-16:00 hrs  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Korbflechten

In diesem Kurs lernen Sie aus einem einfachen Material, mit Hilfe einer alten Technik, einen schönen Einkaufskorb zu flechten und, nebenbei, einiges über Tradition, Anbau und Verarbeitung der Weiden. Auch für Anfänger!

mit Gabriele Jacqué  
Preis: 140€

Organisator: Club Haus am Brill  
Anmelden über: 30 00 01

11.03.23

samstags 9:00-13:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Rankstäbe flechten

Kräftige Weidenruten kneten wir zu gewundenen Stangen, die wunderbar als Rankhilfe für Tomaten, Himbeeren oder Blumen geeignet sind. Mit einer kleinen Lichterkette dekoriert beleuchten sie auch den gemütlichen Sommerabend.

mit Gabriele Jacqué  
Preis: 45€

Organisator: Club Haus am Brill  
Anmelden über: 30 00 01

28.02.23

dienstags 14:00-16:00 Uhr  
ISJB in Betzdorf

### Nass Filzen

Gestaltet mit uns aus Schafswolle kleine Meisterwerke.

Preis: 10€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

permanent buchbar  
14:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Kreativ mit Wollresten

Es wird gezeigt wie man mit Fantasie und Kreativität aus Wollresten noch etwas großartiges Brauchbares herstellen kann. Der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Jeanny unterstützt sie bei der Umsetzung ihrer Ideen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36



## Bücher & Papier Livres & Papier

13.01.23-31.03.23

freies 14:00-15:30 Auer  
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

### Liesclub

Zesumme lese mecht Spaass, besonnesch wann ee sech duerno iwwert d'Buch austausche kann. Mir decidéieren zesumme wéieng Bicher mir wëlle liesen an treffen eis all Freideg bei enger gemittlecher Taass Kaffi fir ze diskutéieren.

Präis: Gratis

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid  
Umellen iwwer: 39 01 33 501

21.01.23 ou 18.03.23

les samedis 9:30-12:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Atelier d'écriture créative

Sauvez votre personnage, renouez avec vos sens, élaborez une intrigue bien ficelée, apprenez à créer du suspense... grâce à des jeux d'écriture. Ainsi, l'écriture devient un lieu où tout est possible.

avec Fabienne Decembry  
Prix: 40€ par séance

Organisateur: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01



09.03.23

donneschdes 17:00-18:00 Auer  
Club Haus Am Brill zu Capellen

### Verdruddelt Geschichten- eng Liesung fir Erwuessener

De Marc Weydert hëlt eis mat enger Liesung aus sengem Buch "Verdruddelt Geschichten" mat enger gesonder Portioun Humor an enger Rëtsch vläit an de Ver-giess geroden Lëtzebuerger Ausdréck mat an d'Welt vum Märchen, der Fabel an der Seechen.

mam Marc Weydert  
Präis: 15€

Organisator: Club Haus am Brill  
Umellen iwwer: 30 00 01

mehrere Termine

montags oder donnerstags  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Atelier de reliure et de cartonnage

In diesem Kurs lernen Sie das Ausbessern und Reparieren alter Bücher, wie man einen neuen Einband aus Papier, Leinen oder Leder herstellt, das Anfertigen von Mappen, Kisten, Schubern und wie man lose Blätter zu einem Buch zusammenfügt. Keine Kurse während der Schulferien.

09.01.23-20.03.23, montags 18:30- 20:00 Uhr

12.01.23-23.03.23, donnerstags 14:00-16:30 oder 18:30-21:00 Uhr

mit Fons Hirtz  
Preis: 125€/10 Einheiten

Organisator: Club Haus am Brill  
Anmelden über: 30 00 01

## Fotografie - Photographie

17.04.23-24.04.23  
montags 19:00-21:00 Uhr  
Cente Culturel in Wilwerwiltz

### Einführung in die Fotografie

Mit dem Grundlagenwissen aus diesem Kurs lernen Sie die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera richtig zu bedienen und einzusetzen. Mitbringen: Kamera und Bedienungsanleitung.

mit Claude Windeshausen  
Preis: 68€/3 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

18.04.23-25.04.23 oder 16.05.23-23.05.23  
dienstags 18:15-21:15 Uhr  
Lycée Edward Steichen in Clervaux

### iPhone Fotografie: Déi beschte Kamera ass déi, déi een dobäi huet

Unterschiede iPhone/Digital-Kamera, Möglichkeiten und Grenzen des iPhone, Blitzen, Selbstauslöser, Live-Funktion, Panorama, HDR (High Dynamik Range).

mit Jean Billa  
Preis: 27€

Organisateur: Lycée Edward Steichen  
Anmelden über: 20 60 07 1



## Malerei - Peinture

11.03.23-12.03.23  
samstags und sonntags 10:00-17:00 Uhr  
Konschthaus - A Frantzen in Heiderscheid

### Acrylmalkurs für AnfängerInnen

Ziel des 2 tägigen Workshops ist es möglichst viel Know-How zu vermitteln, um zu Hause oder im eigenen Atelier mit Sicherheit und Freude weiterarbeiten können.

mit Yvette Richette  
Preis: 210€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

### permanent buchbar

Rendez-vous no Ofsprooch  
Atelier Säitlech Verstoppt zu Vianden

### Individuell Mol- an Zeechecoursen

Dir kënn bei eis an den Atelier ënner Uleedung zeechne kommen. Bei Interess, rufft eis un a maacht en Termin aus. Dir sidd nit mobil? Dat selwegt ass och online méiglech.

Präis: 20€/Stonn

Organisator: Atelier Säitlech Verstoppt  
Umellen iwwer: 26 61 05 38 / 621 61 61 39

12.01.23-06.07.23 oder 19.01.23-13.07.23

donneschdes 18:30-21:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Mol-Coursen

Op eng flott Aart a Weis kann C. Maillet lech bei der Realisatioun vun Äre Biller, der Kompositioun an der Mëschung vun de Faarwen ënnerstëtzen. Materiallëscht kritt Dir op Nofro.

mam Claudine Maillet

Präis: 156€/12 Coursen resp. 143€/11 Coursen

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 191 068

07.01, 01.04, 03.06 & 05.08.23

samschdes 9:30-16:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Molen um Samschdeg fir Leit mat Mol-Erfahrung

An dësem flotten Stage vun engem Dag kënn Dir lech mat der Ënnerstëtzung vum C. Maillet kënschtlersch weiderentwëckelen. Materiallëscht kritt Dir op Nofro beim ManuKultura.

mam Claudine Maillet  
Präis: 65€

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 191 068

### offre permanente

du mardi au samedi  
Articulum à Redange

### Cours de dessin et de peinture

Cours de peinture et de dessin pour débutant(e)s avancé(e)s. Groupe de max. 6 personnes et encadrement individuel. Les cours sont payés pour 4 séances à l'avance non remboursable en cas d'absence. Contact et renseignements: Guy Bintz, art@pt.lu, www.articulum.lu. MA 17:00-19:00 hrs, ME 09:00-13:00 hrs\*, JE 17:00-20:00\* hrs, VE 17:00-20:00 hrs, SA 09:00-13:00\* hrs (\*au choix 2 ou 3 heures de cours).

avec Guy Bintz  
Prix: 20€/heure, 15€/étudiants

Organisateur: articulum  
Inscription au: 47 20 12

Septembre 2022 jusqu'à Juin 2023

les mercredis 17:30-20:30 hrs

COOPERATIONS à Wiltz

## Cours de Peinture "Créativité Collaborative"

Ce cours vous donne l'opportunité de découvrir la peinture et de développer vos projets artistiques, individuels ou collectifs, sous un cadre collaboratif. Inscription et renseignements: [catarina.castro@conexinclusion.lu](mailto:catarina.castro@conexinclusion.lu)

avec Catarina Castro  
Prix: 113€/10 entrées,  
68€/5 entrées

Organisateur: CONEX - Incubateur Inclusif  
Inscription: [catarina.castro@conexinclusion.lu](mailto:catarina.castro@conexinclusion.lu)

15.01.23-10.09.23

sonndes 10:00-12:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Zentangle® Basiskurs

Zesumme wäerte mir duerch d'Molen vu strukturéierte Musteren nei Biller kreéieren. Mir wäerten eng gutt Zäit verbréngen, déi lech hoffentlech fierwetzeg op méi mëscht. „Alles ass méiglech, ee Stréich no deem aneren.“™ Rendez-vous: 15.01, 12.02, 13.03, 16.04, 19.05, 11.06 & 10.09.23

mam Lena Mergen  
Präis: 50€/Cours inkl. Material

Organisator: ManuKultura  
Mellen iwwer: 621 661 913

### permanent buchbar

montags 19:15-20:45 Uhr  
Onlinekurs

### Art journaling & intuitives Zeichnen

Kursinhalt: Wöchentliche Zeichenübungen und Übungen zum "Loslassen", Onlinekurs mit Rückmeldung über E-mail; Kontakt: [ateliersaitlechverstoppt@pt.lu](mailto:ateliersaitlechverstoppt@pt.lu). Jeder kann zeichnen - einfach loslegen!

mit Christiane Schmalen  
Preis: 65€

Organisator: Atelier Saitlech Verstoppt  
Anmelden über: 26 61 05 38

02.07.23

sonntags 9:00-12:00 oder 13:30-16:30 Uhr  
Parkplatz bei der Schule in Rollingen

### Naturskizzenwanderung - Vom Schauen zur Skizze

Lassen Sie sich von einem renommierten Naturkünstler in die Welt der Naturskizzen entführen und lernen sie, wie Sie einfache Naturmotive selbst skizzieren können. Keine Vorerfahrungen notwendig! Mehr Informationen unter <https://www.nbe.lu/>.

mit Alan Johnston  
Preis: 36€ inkl. A4 Skizzenheft

Organisator: Natur-Bewegung-Entwicklung  
Sàrl-s  
Anmelden über: [www.nbe.lu](http://www.nbe.lu)

23.04.23

sonntags 10:00-14:00 Uhr  
Grillhütte in Hosingen

### Rando Croquis

Während einer leichten Wanderung sammeln Sie Eindrücke von Natur und Landschaft. Mithilfe von Skizzen werden diese auf Papier festgehalten. Samantha begleitet und unterstützt Sie bei der künstlerischen Gestaltung.

mit Samantha Stankiewicz  
Preis: 30€

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36



25.02.23

samschdes 10:00-14:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### RandoCroquis/Fortbildungscours

Fortbildungscours vum Claudine Maillet am Kader vun Rando-Croquis: Fir Léit mat Erfahrung an der Molerei an déi eppes Neies wëllen probéieren. Den Cours ass an 2 Deeler: Léiert iwwer d'Faarf + Collage.

mam Claudine Maillet an Zesummenarbeit mat Asivema  
Präis: 50€

Organisator: ManuKultura  
Mellen iwwer: 621 276 344

29.07.23

samstags 10:00-14:00 Uhr  
in Eischen

### Wandern und Malen/Randocroquis

Lassen Sie sich bei einer kurzen Wanderung von der Natur und Zeichnen begeistern. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Thema : Natur

Preis: 25€

Organisator: ASIVEMA  
Anmelden über: 621 276 344

24.06.23

samedi 10:00-14:00 hrs  
Jardin privé à Goetzingen

### Wandern und Malen/Randocroquis

Tout amateur de balades légères peut profiter de moments intenses, en se lançant dans des exercices de croquis/d'aquarelle en pleine nature, encadré par Germaine qui donnera toutes les explications nécessaires.

avec Germaine Everard  
Prix: gratuit

Organisator: ASIVEMA  
Inscription au: 621 276 344

## Nähen & Stricken Couture & Tricotage

11.01.23-05.07.23  
mëttwochs 13:30-15:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### De Fuedem deen eis verbënnt

D'Zil vun dësem Bitzworkshop ass et, fir sozial Verbindunge ronderëm d'Thema Upcycling ze schafen. T'gi Kreatiounen fir d'Gemeinschaft erstellt.

mam Shirley Dewilde  
Präis: Gratis

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwuer: info@amusee.net

**permanent buchbar**  
freitags 14:00-16:00 Uhr  
COOPERATIONS asbl - Prabbeli Atelier in Wiltz

### Bitzno! Treff

Wer Lust hat mit Wolle, Stoff und Schere zu arbeiten ist hier genau richtig. Wir stricken, häkeln, sticken, schneiden und nutzen die Gelegenheit Ideen auszutauschen, gute Gespräche zu führen und neue Leute kennenzulernen.

Preis: Kostenlos, wenn man seine eigene Handarbeit mit bringt

Organisator: COOPERATIONS asbl  
Anmelden über: 95 92 05-1

10.01.23-23.03.23  
méindes oder donneschdes 18:00-20:00 Auer  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

### Bitzcours - Cours de couture

An dësem Cours léiert Dir Schratt fir Schratt d'Bitzen op enger Bitzmaschinn. Bréngt w.e.g. Är eege Bitzmaschinn mat. Eng Materiallëscht kritt Dir no der Umeldung.

mam Jacqueline Mertens  
Präis: 150€/10 Coursen

Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid  
Umellen iwuer: 39 01 33 501

09.01.23-03.04.23  
montags 18:45-21:45 Uhr  
Atelier der Schneiderin in Binsfeld

### Nähkurs für Anfänger

Lucia heißt Sie in Ihrem Nähatelier herzlich willkommen und bietet Ihnen einen Nähkurs für Anfänger an. Ziel ist es eine Grundbasis über das Nähen zu erschaffen.

Preis: 375€/12 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36



**permanent buchbar**  
montags 19:00-21:00 Uhr  
École préscolaire in Dahlem

### Nähkurs

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

mit Longhino-Koster Chantal  
Preis: 180€/Trimester

Organisator: Longhino-Koster Chantal  
Anmelden über: 661 417 532

12.01.23-24.03.23  
mittwochs 19:00-21:30 Uhr  
Konschthaus - A Frantzen in Heiderscheid

### Nähen macht glücklich - Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Kreativität ausleben und zu Stoff bringen. Dazu gibt es viele Möglichkeiten. Besuchen Sie unseren Nähkurse. In kleinen Gruppen, mit max. 8 Personen können Sie schnell und in lockerer Atmosphäre Nähen lernen.

mit Ursula Huppertz-Scheuern  
Preis: 146€/10 Kurse

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

09.01.23-30.01.23  
les lundis 10:00-12:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Tricot - zweefaarweg Musteren/tricoter du jacquard

Nous apprendrons à maîtriser les techniques de tricot en jacquard (motifs en deux couleurs), soit sur des bonnets ou des pullovers en top down pour les plus courageuses.

avec Laure Faber  
Prix: 116€ + frais de matériel

Organisateur: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01

20.02.23-20.03.23  
les lundis 10:00-12:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Tricot - Petites laines pour le printemps

Nous tricoterons une petite laine, pour le printemps, pullovers ou gilets top down, soit tout simples ou en explorant une fois de plus de nouvelles techniques de tricot pour les épaules.

avec Laure Faber  
Prix: 116€/4x + frais de matériel

Organisateur: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01



Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

15:30-17:30 Uhr  
Am Keller in Dahlem

### Stricktreffen mit Beratung

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 und stricken, tauschen uns aus, lernen einer von dem anderen. Auch andere Handarbeiten sind möglich.

Preis: Kostenlos

Organisator: Duelemer Leit  
Anmelden über: 38 05 23 / 691 975 679

20.01.23-04.03.23

les vendredis 10:00-12:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Slow crochet-tous niveaux

Pas à pas Veronica vous apprend les techniques de base pour pouvoir interpréter les explications et graphiques du crochet et ainsi réaliser un châle moderne, simple et chic.

avec Veronica Di Leo  
Prix: 186€ + frais de matériel

Organisator: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01

21.03.23

dienstags 13:30-17:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Häkelkorb

In diesem Kurs lernen Sie mit dem Strickstich einen Korb zu häkeln, mit dem Sie dann ein schönes Windlicht ummanteln werden. Die Kordeln sind aus Recycling-Baumwolle und werden in Europa hergestellt.

mit Patricia Kerger  
Preis: 40€ + 20€ Materialkosten

Organisator: Club Haus am Brill  
Anmelden über: 30 00 01

## Theater - Théâtre

10.01.23-06.06.23

dënschdes 19:00-21:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### reACTION- En Theaterworkshop

All Mount, maachen mir d'Bün zur Welt. Dësen Workshop ass vir all déi, déi mol gären wëllen den Kapp ausschalten, vir all déi, déi soen "Ech liewen den Theater" an vir all déi, déi soen, "Ech kann keen Theater". Rendez-vous: 10.01, 07.02, 07.03, 18.04, 02.05 & 06.06.23

mam Lang Laetitia  
Preis: 30€/Cours, 25€/Studenten, 150€/6 Coursen

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: projekte\_laetitia@icloud.com



## Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

11.01.23-08.02.23

mëttwochs 19:00-20:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Genealogie-Ahnenforschung: ech maache mäi Stammbam

Mir kucken fir eis egen Ahnentafel opzestellen a wéi een d'Recherchen ugeet. Schwieeregkeeten eppes ze entzifferen? Dir hänt bei Nofuerschungen? Da kritt der hei gehollef fir weiderzekommen, sou datt dir duerno är eegen Ahnentafel opgestallt hutt.

mam Patrick Koster  
Präis: 40€/4-Seancen

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

30.04.23

dimanche 9:00-12:00 hrs  
Rendez-vous au Parking Haerebësch à Koerich

### Randonnée pédestre commentée

Marc Parries nous guidera dans la forêt Haerebësch: Renaissance de la nature après la tempête. Des informations supplémentaires vous seront communiquées par mail quelques jours avant chaque sortie.

avec Marc Parries  
Prix: gratuit

Organisator: ASIVEMA  
Inscription au: 621 276 344

### jeden ersten Donnerstag im Monat

19:00 Uhr  
CoLab (Centre Beau Séjour) in Wiltz

### Transition Nord

Die a.s.b.l. Transition Nord ist eine Gruppe, welche sich für Transitions-Projekte in der Region Norden einsetzt. Motivierte heißen wir herzlich Willkommen auf einem unserer monatlichen Treffen!

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord  
Anmelden über: 661 170 469

### jeden letzten Samstag im Monat

10:00-16:00 Uhr  
CoLab (Centre Beau Séjour) in Wiltz

### Kreeslaf-Schaf

Der monatliche Kreeslaf-Schaf funktioniert nach dem Prinzip eines Kost-nix-Ladens. Gemeinsam können wir somit einen wichtigen Teil gegen die Wegwerfgesellschaft beitragen! Wir freuen uns immer über motivierte Freiwillige, um uns bei der Warenannahme und dem Verräumen der Ware zu unterstützen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord  
Anmelden über: 661 170 469

**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung  
Musée in Rindschleiden

## Der Alltag der Frau um 1900

Wie sah der Alltag der Frau früher aus ? Welche Verantwortung hatte Sie: die richtige Aufbewahrung der Lebensmittel, die Versorgung der Kinder ... Zusammen backen wir Waffeln wie früher auf dem mit Holz geheiztem Kochherd.

mit Angela Bissen & Shannon Ries

Organisator: Musée Thillenvogtei

Preis auf Anfrage, Anmeldung nur als Gruppe

Anmelden über: 691 119 090

**permanent buchbar**

nach Vereinbarung

Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

## Brot backen wie damals

Wie wurde früher Brot hergestellt und gebacken? Während des Ateliers wird der mühsame Arbeitsweg vom Feld bis hin zum Teig und schlussendlich bis zum Backen im steingemauerten Ofen durch Mitarbeit der Beteiligten durchlebt.

mit Angela Bissen & Shannon Ries

Organisator: Musée Thillenvogtei

Preis auf Anfrage, Anmeldung nur als Gruppe

Anmelden über: 691 119 090

**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung

Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

## Randschelter Kraiderhex

Welche Kräuter kann man essen und wofür kann man sie verwenden? Bei einem Spaziergang mit der Kräutерhexe lernt der Besucher die Welt der Kräuter im malerischen Rindschleiden kennen. Im Anschluss werden Kräuterbonbons auf dem alten Kochherd hergestellt.

mit Angela Bissen & Shannon Ries

Organisator: Musée Thillenvogtei

Preis auf Anfrage, Anmeldung nur als Gruppe

Anmelden über: 691 119 090

**permanent buchbar**

nach Vereinbarung

Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

## Schulunterricht wie früher

Im nachgebauten Schulsaal mit original Schulbänken, erklärt die strenge Lehrerin wie früher eine Schulstunde abgehalten wurde. Wie wurde gerechnet? Wie wurde bestraft? Auch Handarbeit war Programm. Auf Anfrage für Gruppen bis max. 20 Personen.

mit Angela Bissen & Shannon Ries

Organisator: Musée Thillenvogtei

Preis auf Anfrage, Anmeldung nur als Gruppe

Anmelden über: 691 119 090



**permanent buchbar**

Termin nach Absprache

De Leederwon asbl in Betzdorf

## Traditionelle Kutschfahrt

Erleben Sie eine Kutschfahrt wie vor 100 Jahren und erfahren Sie dabei vieles über die Arbeit des Kutschers. Kutscher und Groom begleiten Sie in stilvoller Kleidung auf einer Fahrt mit einer historischen Pferdekutsche. Für 2 Personen.

Preis: 100€

Organisator: De Leederwon asbl

Anmelden über: 621524630

**permanent buchbar**

Termin nach Absprache

De Leederwon asbl in Betzdorf

## Planwagenfahrt

Während der Fahrt machen wir halt an verschiedenen Stationen und lernen Betzdorf und die nahe Umgebung kennen. Der Planwagen wird mit einem Traktor gezogen. Für maximal 18 Personen. Auch für Menschen mit beschränkter Mobilität geeignet.

Preis: 150€

Organisator: De Leederwon asbl

Anmelden über: 621 524 630

**permanent buchbar**

Termin nach Absprache

De Leederwon asbl in Betzdorf

## Pferdekutsche fahren - Schnupperkurs

Wir putzen die Pferde gemeinsam und legen ihnen das Geschirr an. Nach dem Anspannen folgt eine Tour durch Betzdorf und die Umgebung. Wer möchte, kann die Leinen auf einem geschlossenen Platz später auch selbst in die Hand nehmen. Für 1-3 Personen.

Preis: 120€

Organisator: De Leederwon asbl

Anmelden über: 621 524 630

## Musik - Musique

10.01.23-28.03.23

2x monatlich dienstags 14:30-16:00 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Singen macht Freude

Sie singen gerne? Zögern Sie nicht und machen Sie bei unserer kleinen Sängerguppe, deren Mitglieder voller Begeisterung dabei sind, mit. Das Liederprogramm beschränkt sich nicht auf einen bestimmten Musikgenre.

mit Joël Schmartz  
Preis: 5€/Kurseinheit

Organisator: Club Senior Nordstad  
Anmelden über: 26 81 37 43

11.01.23-29.03.23

mittwochs 18:30-19:45 Uhr  
Centre Culturel "A Schraupen" in Bockholtz (Hosingen)

### Djembé mit Sada

Trommeln macht nicht nur Spaß, es ist auch ein guter Weg zu körperlich-seelischer Ausgeglichenheit. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene, auch Jugendliche sind herzlich willkommen.

Preis: 138€/11 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

11.03.23-12.03.23

samedi et dimanche 9:00-12:15 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Percussions latino-américaines

Durant ce cours, Erik vous guidera à travers les interactions rythmiques de la musique populaire afro-cubaine. Vous apprendrez à interagir les uns avec les autres en groupe et à coordonner vos mouvements dans un paysage rythmique.

avec Erik Larrea  
Prix: 90€

Organisator: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01

02.02.23

donneschdes 19:30-21:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### BOOGIE MUSIC - Blues Virtrag

Virtrag iwwert 'Boogie Music' vum Ben Boulanger. Dëse Virtrag gëtt op Lëtzebuergesch gehal a gëtt mat ville Biller an Audiomaterial illustriert. Umeldung obligatoresch.

mam Ben Boulanger  
Präis: 10€

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

11.05.23

donneschdes 19:30-21:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Led Zeppelin - Blues Virtrag

Virtrag iwwert de Ledd Zeppelin vum Ben Boulanger. Dëse Virtrag gëtt op Lëtzebuergesch gehal a gëtt mat ville Biller an Audiomaterial illustriert. Umeldung obligatoresch.

mam Ben Boulanger  
Präis: 10€

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

03.07.23

lundi 18:30-20:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Blues-San Francisco

San Francisco et sa baie furent, au cours des années 60, un haut lieu de la contre-culture américaine. Le Summer of Love de 1967 est resté dans toutes les mémoires. Une multitude de groupes drainaient les foules. Exposé en luxembourgeois.

Prix: 10€

Organisator: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01

17.04.23

lundi 18:30-20:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Le Blues -Stupid Death 'Le Paradis des bluesmen et rockers'

Pour certain(e)s artistes, la mort défraie la chronique. Ne seront évoqués que les faits réels, tout en se replongeant dans la musique de ces musicien(-ne)s qui, pour la plupart nous ont quittés bien trop tôt ! Exposé en luxembourgeois.

avec Ben Boulanger  
Prix: 10€

Organisator: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01

06.03.23

lundi 18:30-20:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Le Blues: son histoire ... et ses histoires! "Fleetwood Mac"

Fleetwood Mac, fondé en 1967, est un groupe à part dans l'Histoire de la musique contemporaine. Il a suivi une trajectoire pour le moins étonnante, et ce, musicalement, mais aussi par rapport à ses membres. Exposé en langue luxembourgeoise.

avec Ben Boulanger  
Prix: 10€

Organisator: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01





# Mensch & Gesundheit Homme & Santé

## Beratung & Information Consultation & Information

24.02.23

freitags 17:00-19:30 Uhr  
Treff Aal Schoul in Hobscheid

### Film- an Info Owend zum Thema Demenz

Filmvorführung in deutscher Sprache "The Father" mit anschließendem Austausch mit dem Info-Zenter Demenz. Mam Info-Zenter Demenz. Anmeldung bis 20.02.

Preis: Kostenlos

Organisator: Treff Aal Schoul  
Hobscheid  
Anmelden über: 39 01 33 501

22.03.23

mittwochs 14:30-17:00 Uhr  
Centre Culturel in Colmar-Berg

### Nom Doud Äddi soen

Während der COVID-19-Zeit haben Sie Angehörige verloren, die Sie nicht begleiten und verabschieden konnten? Dieser Workshop gibt Ihnen die Möglichkeit sich mit anderen Menschen auszutauschen und bewusster mit Ihrer Trauer umzugehen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Senior Nordstad  
Anmelden über: 26 81 37 43

01.03.23-15.03.23

mittwochs 14:30-17:00 Uhr  
Centre Culturel in Colmar-Berg

### Trilogie für das Lebensende

Das Team von Omega 90 legt bei diesen Konferenzen den Schwerpunkt auf Themen, die in der heutigen Gesellschaft oftmals tabu sind und von denen wir doch alle betroffen sind: Letzte Hilfe, letzte Begleitung und letzter Wille. Anmeldung erforderlich !

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Senior Nordstad  
Anmelden über: 26 81 37 43

02.02.23

donnerstags 18:30-20:30 Uhr  
Centre Turelbach in Mertzig

### Konferenz: Vorbereitung auf die Rente

Herr Henri Feit, ausgebildeter ehrenamtlicher Ruhestandscoach, wird mit Ihnen bei dieser Konferenz die wichtigsten Fragen beim Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand besprechen und gibt Ihnen Tipps, wie Sie motivierende Projekte vorbereiten.

mit Henri Feit  
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Senior Nordstad  
Anmelden über: 26 81 37 43

09.01.23

montags 19:00-21:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Mit Unterstützung von Hypnosetherapie einen neuen Lebensweg starten - Seminar

Sowohl im medizinischen als auch im psychischen Bereich gewinnt das Hypnoseverfahren zunehmend an Aufmerksamkeit. An diesem Abend bekommen Sie einen Einblick, was das Therapieverfahren umfasst und zu welchem Zweck die Hypnose eingesetzt werden kann.

Preis: 8€

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

jeden 2. Mittwoch

20:00-21:30 Uhr  
online-Webinar

### "Berührungsfreie Quantenfeld-Methode – Hilf dir selbst"

Helfe dir und deinem direkten Umfeld mit der berührungsfreien Quantenfeld-Methode: Ob physisch, psychisch, emotional, mental – dieser Methode sind kaum Grenzen gesetzt. Spannender Info-Abend!

mit Monica Zanetti  
Preis: Kostenlos

Organisator: LuxBalance  
Anmelden über: info@xbalance.ch

jeden 2. Freitag  
20:00-21:30 Uhr  
online-Seminar/-Workshop

## Wieso ist E-Smog schädlich für unsere Zellen? Ein Online-Info-Abend

E-Smog – nur die wenigsten wissen, was es wirklich ist und was es auf sich hat. In diesem Info-Abend gibt es die wichtigsten Infos – und Ausblicke, was jeder selber tun kann. Einfach verständlich.

mit Monica Zanetti  
Preis: Kostenlos

Organisator: LuxBalance  
Anmelden über: monica@i-like-lux.ch

permanent buchbar  
19:00-22:00 Uhr  
online-Seminar/-Workshop

## Du verstehst mich einfach nicht! - mit den 4 Farben der Persönlichkeit zum besseren Verständnis

Leicht anwendbare Strategien. Dein Gegenüber in den ersten 30 – 60 Sekunden richtig einschätzen: Spreche SEINE Farbensprache. Weniger Missverständnisse & Ärger. Spannend, lustig & für jede Lebenslage.

mit Monica Zanetti  
Preis: 89€/Abend

Organisator: LuxBalance  
Anmelden über: info@xbalance.ch

permanent buchbar  
dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr  
in Reckange/Mersch

## Ganzheitliche Farbberatung

Im Alltag und Business führt oft allein das richtige Outfit zum Erfolg. Erfahren Sie Ihre optimalen Farben. Gönnen Sie sich das Erlebnis, sich neu zu entdecken, lassen Sie sich ein auf das Wunder FARBE.

mit Joëlle Kasel  
Preis: 180€ Farbpass inkl.

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
in Huldange

## Energetische Gebäudereinigung

Alles ist Energie. Räume können belastet sein durch Energien, die unbewusst auf uns einwirken. Energearbeit kann diese auflösen. Zudem gebe ich Ihnen Ratschläge, wie sie Ihre Wohnräume so gestalten, dass sie unterstützend für sie wirken.

Preis: Ab 60€

Organisator: Nadja Heck  
Anmelden über: 671 154 101

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
in Colmar-Berg

## ganzheitliche Beratung bei Stress, Burn-Out und Ängsten

Find Yourself bietet ganzheitliche Beratungen mit dem Schwerpunkt Stress, Burn-Out und Ängsten an, sowie ein besseres Leben mit Schmerzen.

Preis: 85€/50 min

Organisator: Find Yourself  
Anmelden über: 621 710 969

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Online

## Ernährungsberatung - online

Bereits einfache Veränderungen der Ernährung können die Gesundheit stärken und chronischen Erkrankungen vorbeugen. Besuchen Sie mich Online und erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Massnahmen Ihre Ernährung verbessern können. [www.kalon.lu](http://www.kalon.lu)

mit Sonja Muller  
Preis: 40€/Stunde

Organisator: Kalon Consulting Sàrl  
Anmelden über: 691 907 828

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Conseil socio- familial in Deiffelt

## Conseil socio-familial

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.

mit Isabelle Nilles  
Preis: 60€/Sitzung

Organisator: Conseil socio-familial  
Anmelden über: 691 584 760

permanent buchbar  
samstags oder sonntags 10:00-13:00 Uhr  
feel your body Gesundheitszenter in Erzen

## Wechseljahre: Was? Wann? Warum? Wie komme ich am Besten durch?

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

mit Tanja Schiertz  
Preis: 100€

Organisator: feel your body Gesundheitszenter  
Anmelden über: 621 191 101



## Entspannung & Relaxation Relaxation

permanent buchbar

dienstags 19:30-20:30 Uhr

Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

### Anti-Stress-Training

Bei mentaler Überlastung und körperlicher Anspannung: Entspannt im Alltag, leichter durchs Leben. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness

Anmelden über: 26 90 00

09.01.23-27.03.23

montags 19:00-20:30 Uhr

Centre Médical in Winrange

### Autogenes Training

Das Autogene Training entspannt Körper, Seele und Geist. Nervosität, Lampenfieber und Prüfungsangst können gemindert werden und eine Steigerung des Wohlbefindens wird erreicht. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Preis: 175€/11 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung

PURA well-being in Steinheim

### Autogenes Training

Erlerne Autogenes Training. Lerne zu verstehen, was Stress ist, woher er kommt und wie er sich auf Dich auswirkt. Ziel dieses Kurses ist es, die Entspannungstechnik zu Hause und wo Du möchtest, effektiv anwenden zu können.

Preis: 270€/5 Termine à 60 Minuten

Organisator: PURA well-being sàrl

Anmelden über: 621 488 247

18.01.23-12.04.23

mittwochs 14:00-16:30 oder 19:00-21:00 Uhr

Salle Polyvalente in Wahl

### Entspannungs- & Fantasiereise

Entspannung und innere Ruhe, Ablenkung von unangenehmen Zuständen und Situationen.

mit Samir Chelbat

Preis: 5€

Organisator: Club Atertdall

Anmelden über: 27 55 33 70

28.01.23-11.03.23

samstags 14:30-17:30 Uhr

Club Haus Am Brill in Capellen

### Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu ist eine alte Lebenskunst, die durch sanfte Berührung entsprechender Energiezentren im Körper, mit den Händen, Spannungen im Körper löst und uns seelisch, geistig und körperlich harmonisieren kann .

mit Jean-Marie Huberty

Preis: 53€/Einheit

Organisator: Club Haus am Brill

Anmelden über: 30 00 01



11.01.23-01.02.23

mittwochs 19:30-21:30 Uhr

online (Zoom)

### Kurs "Achtsamer Umgang mit Medien" (online)

Dieser Kurs ist eine Einführung in das sehr komplexe Thema "Handy-Gebrauch", "Soziale Medien" und unsere alltäglichen Gewohnheiten damit. Inkl. Tipps für den Alltag..

mit Berenice Boxler

Preis: 165€

Organisator: being mindful

Anmelden über: 621 491 723

13.05.23

samstags 9:30-16:30 Uhr

Centre Arend-Fixmer in Medernach

### Tag der Achtsamkeit

Ein Tag voller Achtsamkeit, um die Meditationspraxis zu vertiefen und in Stille ganz für sich selbst da zu sein und die eigenen Bedürfnisse kennenzulernen.

mit Berenice Boxler

Preis: 90€

Organisator: being mindful

Anmelden über: 621 491 723

08.03.23-10.05.23

mittwochs 19:00-21:30 Uhr

Hessemillen in Eppeldorf

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

8-Wochen-Kurs zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn. Stressbewältigung, Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen, achtsame Kommunikation und mehr. Termine: 8.03, 15.03, 22.03, 29.03, 19.04, 26.04, 3.05 & 10.05.2023

mit Berenice Boxler

Preis: 390€

Organisator: being mindful

Anmelden über: info@being-mindful.lu

permanent buchbar

freitags 19:00-20:00 Uhr

Oa6 in Oberfeulen

### Meditation & Achtsamkeit

Durch die Meditation üben wir, innere Freude und Ruhe zu erleben, unabhängig von äußeren Umständen. Das Üben der Achtsamkeit führt uns zu mehr Gelassenheit im Alltag. Wir treten in Kontakt mit unserem Innenleben und werden uns bewusst, wie Gefühle und Gedanken entstehen und vergehen.

mit Viviane Kandel

Preis: 70€/5 Einheiten

Organisator: Viviane Kandel

Anmelden über: 621 162 460

11.01.23-29.03.23  
mittwochs 18:00-19:00 Uhr  
Centre Culturel in Capellen

## Achtsamkeitstraining und Meditation

In diesem Kurs führt Sie Angelika Nettemann mit einfachen Körper- und Atemübungen Schritt für Schritt in das stille Sitzen in der Meditation. Weitere Termine zwischen April und Ende Juni.

mit Angelika Nettemann  
Preis: 117€/9 Einheiten

Organisator: Club Haus am Brill  
Anmelden über: 30 00 01

---

### permanent buchbar

donnerstags 17:30-19:30 Uhr  
in Goetzingen

### Meditationsabend

“Meditation ist die natürlichste und ursprünglichste Verbindung zu dir Selbst. In Meditation bist du mit allen Lebewesen, der gesamten Schöpfung und Existenz verbunden.” Weiterführende Informationen findest du unter [www.Lichtbewusst.com](http://www.Lichtbewusst.com).

mit Olivier  
Preis: 15€/Abend

Organisator: Lichtbewusstlieden  
Anmelden über: 661 715 761

---

09.01.23-27.03.23  
montags 19:15-20:45 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit

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.

mit Marianne Erasmus  
Preis: 132€/11 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36



21.01.23  
samstags 14:00-17:00 Uhr  
in Ettelbruck

## Naturcoach-Efeu : gemütliche Stunden im Winterwald

Raus aus dem Grübeln und runter vom Sofa. Wir versuchen einen gemütlichen Nachmittag im Wald zu verbringen und trotzen dem Winter. Achtsame Wahrnehmungsübungen lenken den Blick auf das Schöne im Hier und Jetzt.

Preis: 20€

Organisator: Naturcoach-Efeu  
Anmelden über: 621 242 930

---

13.05.23  
samstags 14:00-17:00 Uhr  
in Ettelbruck

## Naturcoach-Efeu : Mach mal langsam

Auch die Natur nimmt sich die Zeit die sie braucht! Für gestresste Menschen und solche die es nicht werden wollen. Achtsamkeitsübungen zum Thema : mach mal langsam! Im Hier und Jetzt leben und das Schöne um uns herum entdecken.

Preis: 20€

Organisator: Naturcoach-Efeu  
Anmelden über: 621 242 930

---

22.07.23  
samstags 14:00-17:00 Uhr  
in Ettelbruck

## Naturcoach-Efeu: Dolce vita

Dolce vita, süßes Leben. Den Augenblick genießen lernen ohne sich anzustrengen. Sich etwas Gutes erlauben nach dem Stress der letzten Monate. Die Aufmerksamkeit auf Schönes um uns herum lenken mit Hilfe verschiedener Sinnesübungen.

Preis: 20€

Organisator: Naturcoach-Efeu  
Anmelden über: 621 242 930

---

11.03.23  
samstags 14:00-17:00 Uhr  
in Ettelbruck

## Naturcoach-Efeu: Einzigartigkeit in der Natur

Menschen und Bäume sind einzigartig. Beobachtungen und verbaler Austausch rund ums Thema. Entspannung durch achtsame Sinnesübungen. Im Moment leben lernen und das Schöne um uns herum entdecken. Die Natur zeigt uns wie wir gelassener werden.

Preis: 20€

Organisator: Naturcoach-Efeu  
Anmelden über: 621 242 930

---

permanent buchbar  
donnerstags 18:30 Uhr  
Parking Naturschutzzentrum Burfelt in Insborn  
“Balance am Besch” um Burfelt

Achtsame Abendwanderung am Stausee. Bei geführten Meditationen entdecken wir die Natur als Kraftort und Quelle der Selbstheilung und lernen wie wir uns durch Achtsamkeit in der Natur wieder auf uns selbst besinnen und mental regenerieren können.

mit Liliane Schmitz  
Preis: 25€/Einheit

Organisator: Liliane Schmitz  
Anmelden über: 621 461 063

24.01.23-11.07.23

dienstags abends  
in Beaufort

## Zeit für dich, verbinde dich mit dir selbst - Achtsamkeit - Entspannung- Tanz - Bewegung

Achtsamkeit, Entspannung, Tanz, Bewegung ermöglichen dir dich neu zu entdecken, bieten Raum um dich selbst wahrzunehmen, zu spüren was dir gut tut, deinen Körper zu spüren, Gefühle auszudrücken, neue Energie zu entdecken, zu entspannen. 6 Termine pro Trimester.

Preis: 30€/Stunde      Organisator: Tanz- und Bewegungspädagogik Martine  
Clemens  
Anmelden über: 621 330 338

22.02.23-05.07.23

mittwochs 19:00-21:00 Uhr  
ManuKultura in Useldange

## Zu mehr Lebensfreude mit Achtsamkeit

Der Kurs umfasst achtsamkeitsbasierte Übungen zur Körper- und Atemwahrnehmung, sowie sanfte Dehn- und Entspannungsübungen aus dem Yoga, in Verbindung mit Erklärungen zum Thema Kommunikation, Stressentstehung und-Bewältigung.

mit Nathalie Krier      Organisator: ManuKultura  
Preis: 320€/Person      Anmelden über: 23 63 00 51 29

## offre permanente

les lundis 19:00-20:00 hrs

Mamerhaff, Salle Schapp (derrière le bâtiment principal) à Mamer

## Bains de gong

Le bain de gong permet d'entrer en relaxation profonde, de libérer les tensions et invite au voyage intérieur. Des instruments complémentaires viennent enrichir ces immersions vibratoires. Allongez-vous et laissez-vous emporter par les sons.

Prix: 20€/séance      Organisateur: V. S.  
Inscription au: 691 689 520/ terra.incognita@pt.lu

## permanent buchbar

montags 20:00-21:15 Uhr, samstags 9:30-10:45 Uhr  
Ourrou in Stolzenbourg

## Klangschalen Meditatioun

Starte die Woche/das Wochenende und komm in deine innere Ruhe in Begleitung von Klangschalen. Einfach mal abschalten und nur SEIN. Gönn dir diese Stunde in voller Entspannung im Ourrou um die vielen Stunden danach entspannt zu genießen.

mit Marina Clement      Organisator: Ourrou  
Preis: 26€      Anmelden über: 661 709 167

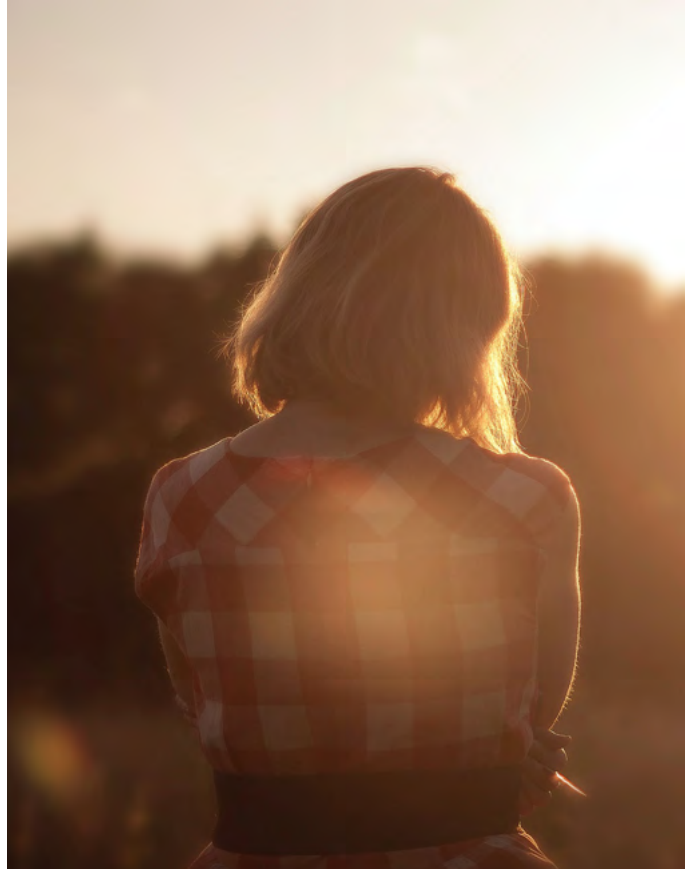
## permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Online

## Holistisches Stress Management - Online

Holistisches Stress Management nutzt die Ernährung, Entspannungstechniken und Naturmittel um die Auswirkungen von Stress auf allen Ebenen zu vermindern oder zu vermeiden. www.kalon.lu

mit Sonja Muller      Organisator: Kalon Consulting Sàrl  
Preis: 60€/Session, 250€/5 Sessionen      Anmelden über: 691 907 828



## permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Mamer

## Entspannung/Stressbewältigung/ Resilienztraining in Einzelsitzungen

Individuell wird durch körpertherapeutische Methoden Entspannung und Akzeptanz für dein Symptom/Problem herbeigeführt, um deine Regeneration zu unterstützen, dich dir und deinem Sein wieder näher zu bringen und deine Ressourcen zu stärken.

mit Dunja Grunow      Organisator: Dunja Grunow  
Preis: ab 95€      Anmelden über: 621 507 077

## permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
PURA well-being in Steinheim

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Erlerne die Progressive Muskelentspannung. Lerne zu verstehen, was Stress ist, woher er kommt und wie er sich auf Dich auswirkt. Ziel dieses Kurses ist es, die Entspannungstechnik zu Hause und wo Du möchtest, effektiv anwenden zu können.

Preis: 270€/5 Termine à 60 Minuten      Organisator: PURA well-being sàrl  
Anmelden über: 621 488 247

## permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
PURA well-being in Steinheim

## Progressive Muskelentspannung & Massage

Pause verdient? Mach es Dir bequem auf der Massageliege oder der Yogamatte und folge meiner Stimme bei der Progressiven Muskelentspannung (45 Min.). Massage: Kopf, Gesicht, Nacken, Dekolleté und Füße (Fußbad + Ruhephase inkl.) (60 Min.)

mit Michaela Wochner      Organisator: PURA well-being sàrl  
Preis: 130€/105 Min      Anmelden über: 621 488 247



## Massagetechniken Techniques de Massages

**permanent buchbar**  
donnerstags 8:15-11:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Kindermassagen

Bei der Kindermassage entspannen sich und genießen die Kleinen die liebevollen Berührungen der Eltern. Mit dieser Massage steigern wir die geistige Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und den liebevollen Kontakt zwischen Eltern und Kindern.

Preis: 89€/60 Min, 50€/30 Min

Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**25.01.23-29.03.23**  
les mercredis 16:00-17:30 hrs  
Centre Culturel à Capellen

### Munz Floor

La technique est basée sur des mouvements lents et circulaires réalisés au sol, qui vous massent de l'intérieur et vous libèrent des douleurs récurrentes. Guidage vocal; de ce fait également adapté aux personnes malvoyantes.

avec Bettina Richarme  
Prix: 120€/8x

Organisateur: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01

**21.01, 25.02 & 18.03.23**  
les samedis 9:30-17:00 hrs  
LichtenEck à Medernach

### Formation énergétique et magnétisme

Vous apprenez le soin énergétique et exercez votre magnétisme. Vous recevrez des savoirs de la médecine traditionnelle chinoise, du yoga, des neurosciences et physique quantique. Sortie sur un lieu vibratoire quand la météo le permet.

avec Solange Guégan  
Prix: 100€/séance

Organisateur: Solange Guégan  
Inscription au: 26 78 04 52

**permanent buchbar**  
dienstags bis freitags 8:30-18:00 Uhr  
Cabinet Shiatsu-Marisa in Rollingen

### Shiatsu

Erlerne Shiatsu! 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.

Preis: 100€/60 Min, 130€/90 Min

Organisator: Shiatsu Marisa  
Anmelden über: 691 835 265



## Thérapie & Fürsorge Thérapie & Assistance

**offre permanente**  
sur rendez-vous  
à Nothum

### Art-Thérapie

Adaptés à chacun. Identifier ses états de stress, blocages, phobie, deuil, maladie .., se reconnecter avec soi, être accompagné lors de période de transition, se faire plaisir dans un processus créatif à visée thérapeutique..

avec Ingrid Decot  
Prix: 40€/séance

Organisateur: ART-THERAPIE  
Inscription au: 621 151 820

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Inner Change by Nicole Steinfort in Winseler

### Energetische Blockadenlösung

Schlafstörungen? Ängste? Stress? Sorgen? Ein Thema beschäftigt Sie seit geraumer Zeit? Sie haben das Gefühl im Hamsterrad festzustecken? Eine energetische Blockadenlösung wirkt unterstützend. Auch vor Ort bei ihnen zu Hause buchbar.

Preis: 66€

Organisator: Inner Change by Nicole Steinfort  
Anmelden über: 691 950 072

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Inner Change by Nicole Steinfort in Winseler oder Online

### Human-Design-Reading

WER bist du wirklich? Anhand deiner Geburtsdaten erstelle ich dein HD-Chart. Lerne deine Einzigartigkeit und wahren Talente kennen. Für mehr Selbstvertrauen, Klarheit und Harmonie mit dir selbst und in deinen Beziehungen.

mit Nicole Steinfort  
Preis: 111€ pro Reading

Organisator: Inner Change by Nicole Steinfort  
Anmelden über: 691 950 072

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Inner Change by Nicole Steinfort in Winseler

### Inside-Outside-Coaching-Retreat

Stress? Burnout? Beziehungsprobleme? Mobbing? Verbringe 3 Tage (mit oder ohne Übernachtung) in meinem Chalet. Ich begleite und unterstütze dich auf deinem Weg zur inneren Ruhe mit und in der Natur.

Preis: 333€ (ohne Übernachtung) Organisator: Inner Change by Nicole Steinfort  
Anmelden über: 691 950 072

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Inner Change by Nicole Steinfort in Winseler

### Medizinrad

MEDIZINRAD-Coaching: Löse dich aus Stress- und Beziehungsproblemen mit Hilfe einer uralten schamanischen Technik die sich am Rhythmus der Natur orientiert. Auch Online möglich.

mit Nicole Steinfort  
Preis: 99€ pro Coachingeinheit

Organisator: Inner Change by Nicole Steinfort  
Anmelden über: 691 950 072

**permanent buchbar**  
nur nach telefonischer Vereinbarung  
feel your body Gesundheitszenter in Ernzen

## Anti-Stress und Burnout Prävention

Als Ausgleich zu dem stressigen Alltag und zur Vermeidung eines Burnouts biete ich Ihnen eine Reihe an Behandlungen an, die Ihnen neue Energie bringen Details finden Sie auf meiner internet-Seite unter der Rubrik "Détente" [www.feelyourbody.center](http://www.feelyourbody.center)

mit Tanja Schiertz  
Preis auf Anfrage

Organisator: feel your body Gesundheitszenter  
Anmelden über: 621 191 101

**permanent buchbar**  
donnerstags 18:00-19:00 Uhr  
Pfarrsaal Groussbus / 1. Stockwerk

## Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout

Unsere Gruppe dient dem Zweck des Austausches der eigenen Erfahrungen unter Betroffenen. Es findet keine Beratung statt. Bei psychischen, physischen und anderen Erkrankungen ist der Psychiater/Psychologe bzw. der Hausarzt aufzusuchen.

mit Viviane Kandel  
Preis: Kostenlos

Organisator: Viviane Kandel  
Anmelden über: 621 162 460

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Oa6 in Oberfeulen

## Life Coaching // Stress- und Konfliktbearbeitung

Ziel ist es zu lernen, im Alltag besser mit Stress- und Konfliktsituationen umzugehen, (zB. Mobbing / Angst / Ärger etc.) achtsamer zu kommunizieren und sich glücklicher, zufriedener und ausgeglichener zu fühlen. Gerne begleite ich Sie individuell ein Stück auf Ihrem Weg.

mit Viviane Kandel  
Preis: 60€/Stunde

Organisator: Viviane Kandel  
Anmelden über: 621 162 460

**offre permanente**  
du lundi au samedi  
à Koerich

## Coaching de vie et de famille, QE coaching, parentalité et éducation positive

Sessions individuelles de counselling, de coaching de vie et parental, ateliers d'éducation positive. Constellations familiales. Approche holistique. Pour de plus amples informations et pour contact: [www.coachingandfamily.com](http://www.coachingandfamily.com)

avec Hajnalka Szenner  
Prix: 75€/heure

Organisateur: Hajnalka Szenner  
Inscription au: 661 188 322

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
in Redange

## Gewichtsreduktion mit Hypnose

Reduziere dein Gewicht - ohne Verbot und Verzicht. In 4 Hypnoset Sitzungen lernst Du wieder Signale von Deinem Körper wahrzunehmen, die Du so lange gekannt ignoriert hast; wie dein Sättigungsgefühl. Für weitere Infos unter [www.hypnose-coaching.lu](http://www.hypnose-coaching.lu)

Preis: 695€

Organisator: MK Hypnose & Coaching  
Anmelden über: 621 620 282

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
in Redange

## Hypnose/therapie/Coaching

Hypnose Hilft! Hypnose hilft Dich wieder wohler zu fühlen und Deinen Tag entspannter zu starten.

Preis: 140€/Stunde

Organisator: MK Hypnose & Coaching  
Anmelden über: 621 620 282

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

## Hypnose-Coaching

-Mind-Soul and Body in Balance- Cabinet Neie Wee bietet individuelles Hypnose-Coaching bei Burnout, Depression, Stressmanagement und damit verbundenen Themen wie Trauer, Ängsten, Innere Unruhe, Stärkung des Selbstwerts. Infos:[www.cabinet-krausch.lu](http://www.cabinet-krausch.lu)

mit Karin Krausch  
Preis: 145€/Stunde

Organisator: Cabinet Neie Wee  
Anmelden über: 621 217 446

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

## Hypno-Onkologie (mentale Unterstützung bei Krebserkrankungen)

Als zert.Hypnosetherapeutin biete ich Ihnen mentale Begleitung bei Krebserkrankungen, OP's, Schmerzen mittels fundierten Ausbildungen in Hypno-Onkologie, Hypno-Medicare und Hypno-Cell. Infos: <https://www.cabinet-krausch.lu/angebote/hypnosebeikrebs/>

mit Karin Krausch  
Preis: 145€/Stunde

Organisator: Cabinet Neie Wee  
Anmelden über: 621 217 446

**offre permanente**  
sur rendez-vous  
LichtenEck à Medernach

## Thérapie hypnose et aide en santé mentale

Hypnose, magnéto-thérapie, secouriste en santé mentale, Burn-Out, problèmes de concentration, aide à la fertilité, accompagnement au deuil, libération des mémoires, soutien avec les compléments. [www.solangeguegan.weebly.com](http://www.solangeguegan.weebly.com)

avec Solange Guégan  
Prix: 100€/séance

Organisateur: Solange Guégan  
Inscription au: 26 78 04 52

**offre permanente**  
les vendredis 19:30 hrs  
LichtenEck à Medernach

## Soirée atelier de jeu "Créons nos synchronicités"

Atelier de jeu sur les synchronicités. Ensemble nous créons des coïncidences en conscience, magie de la pensée créatrice. Venez à LichtenEck avec votre âme d'enfant pour tester que le hasard n'existe pas! Rendez-vous: 13/01; 10/02; 10/03

avec Solange Guégan  
Prix: 30€/soirée

Organisateur: Solange Guégan  
Inscription au: 26 78 04 52

**permanent buchbar**  
dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr  
in Reckange/Mersch

### Ohrenkerzenbehandlung

Ohrkerzen werden bei Naturvölkern schon sehr lange eingesetzt. Sie führt zu innerer Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, besonders in der Erkältungszeit zu empfehlen. Lernen und erfahren Sie wie die Ohrkerzen angewandt werden um Sie später selbst zu Hause anwenden zu können.

mit Joëlle Kasel  
Preis: 50€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

**permanent buchbar**  
dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr  
in Reckange/Mersch

### Fussreflexzonentherapie mit Farbtherapie

Erfahren Sie, wo die verschiedenen Organe im Fuß wiederzufinden sind, und warum welche Zonen mit den entsprechenden Farben stimuliert, respektiv beruhigt werden. Ziel ist eine körperliche und seelische Entspannung.

mit Joëlle Kasel  
Preis: 80€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

**permanent buchbar**  
dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr  
in Reckange

### Therapeutische Frauenbehandlung

Diese Behandlung richtet sich an Frauen, in den Wechseljahren, bei Zyklusbeschwerden, bei Kinderwunsch, und in der Schwangerschaft. Die sanfte Therapie kann teilweise vom Partner gelernt und zuhause ausgeführt werden,

mit Joëlle Kasel  
Preis: 90€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

**permanent buchbar**  
Termin nach Absprache  
De Leederwon asbl in Betzdorf

### Huifbedrijden

Das Huibbett erlaubt es auf dem Rücken zweier Pferde zu liegen. Der ganze Körper kommt in Bewegung sobald die Pferde vorangehen. Zahlreiche Körperfunktionen werden dabei angeregt. Eine Fahrt dauert in der Regel 20 Minuten.

Preis: 50€

Organisator: De Leederwon asbl  
Anmelden über: 621 524 630

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Alschenter Ponyhof in Alscheid

### Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten und Bodenarbeit für Kinder, Erwachsene und Jugendliche. Spiel- und Entwicklungspädagogisches Lerntraining.

mit Liette De Roy-Weber  
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhof  
Anmelden über: 691 895 938

## Training Körper & Geist Training Corps & Esprit

**permanent buchbar**  
dienstags 14:30-15:30 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Denk Dich fit

Schließen Sie sich unserer Denksportgruppe an um ihre grauen Zellen wieder in Schwung zu bringen. Sie trainieren Ihre Merkfähigkeit und Denkgeschwindigkeit und haben außerdem noch Spaß.

mit Tom Diederich  
Preis: 5€/Kurseinheit

Organisator: Club Senior Nordstad  
Anmelden über: 26 81 37 43

**10.01.23-21.03.23**  
dienstags 16:00-17:00 Uhr  
Centre Culturel in Capellen

### Life Kinetik-Gehirntraining durch Bewegung

Life Kinetik ist eine Trainingsform, die ungewöhnliche Bewegungen, Koordination, Wahrnehmung und kognitive Aufgaben miteinander verbindet, mit dem Ziel, die Entstehung neuer Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu fördern.

mit Carole Becker  
Preis: 135€/9 Einheiten

Organisator: Club Haus am Brill  
Anmelden über: 30 00 01

**10.01.23, 07.02.23, 07.03.23 oder 25.04.23**  
dienstags 19:00-21:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Die Feldenkrais-Methode - Workshop

Wollen Sie etwas für Ihr Wohlbefinden/Beweglichkeit tun? Wollen Sie etwas gegen körperliche Einschränkungen oder Schmerzen unternehmen? Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar, unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution. Mitbringen: Isomatte, Warme Socken.

mit Liette Wirth  
Preis: 32€

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36



**16.01.23-27.03.23**  
montags 14:30-15:30 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Qi Gong

Die sanften, fließenden Bewegungen des Qi Gong reduzieren die negativen Auswirkungen von Stress, erhöhen Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer und harmonisieren Körper, Geist und Seele. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

mit Joëlle Rischette  
Preis: 128€/8 Kurseinheiten  
Organisator: Club Senior Nordstad  
Anmelden über: 26 81 37 43

**09.01.23-27.03.23**  
méindes 9:30-10:30, 10:30-11:30 Uhr  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

### Taiji (Tai Chi)

Eng fernöstlech Kampfkonscht, ideal fir ze entspannen an ze meditieren. Un art martial asiatique, idéal pour se détendre et méditer. Ufänger/débutants: 09h30-10h30 Fortgeschrittene/avancés: 10h30-11h30

mam Volker Bänsch  
Präis: 176€/11 unités  
Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid  
Umellen iwwer: 39 01 33 501

**permanent buchbar**  
dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr  
in Reckange/Mersch

### Energetische Wirbelsäulendehnung

Die Wirbelsäulendehnung, nach BREUSS, wirkt begünstigend auf die Wirbelsäule und die Bandscheiben. Gestaute Energie wird wieder zum Fließen gebracht und führt zu einer ungewöhnlich tiefen und sofortigen Entspannung.

mit Joëlle Kasel  
Preis: 80€  
Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

**nach Vereinbarung**  
dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr  
in Reckange

### Creative Healing

Sanfte Behandlung des Bewegungsapparates: Rücken und Gelenke. Ziel ist es Schmerzen zu lindern. Verschiedene Übungen können Sie zuhause selbst durchführen.

mit Joëlle Kasel  
Preis: 90€  
Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

**28.01, 25.02 & 18.03.23**  
saturdays 10-11:30 AM  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Face Yoga

28.01.2023- Face Yoga Resolution-Start the New year with an All-Over Face Workout , 25.02.2023- Ears, Eyes & Nose- release fluids from the face and work up a healthy glow, 18.03.2023-Gua Sha is Good for You-natural facelift and healthy looking skin

with Kim Marel Ronin  
Price: 25€  
Organisation: Club Haus am Brill  
Sign-up: 30 00 01

**24.09.22**  
Ourrou in Stolzembourg

### Lach Yoga

Mach was für deine Gesundheit und stärke dein Immunsystem mit Lachyoga. Lachen ist Gesund!

mit Sonja Graul  
Preis: 18€  
Organisator: Ourrou  
Anmelden über: 661 709 167

**11.01.23-29.03.23 ou 19.04.23-05.07.23**  
les mercredis 18:00-19:30 hrs  
Sall Judo à Wincrange

### Yoga classique

Le yoga transmet une vision holistique de la vie et crée un lien entre le corps, l'esprit et l'âme. Tout le monde peut pratiquer le yoga, quel que soit son âge ou sa condition physique.

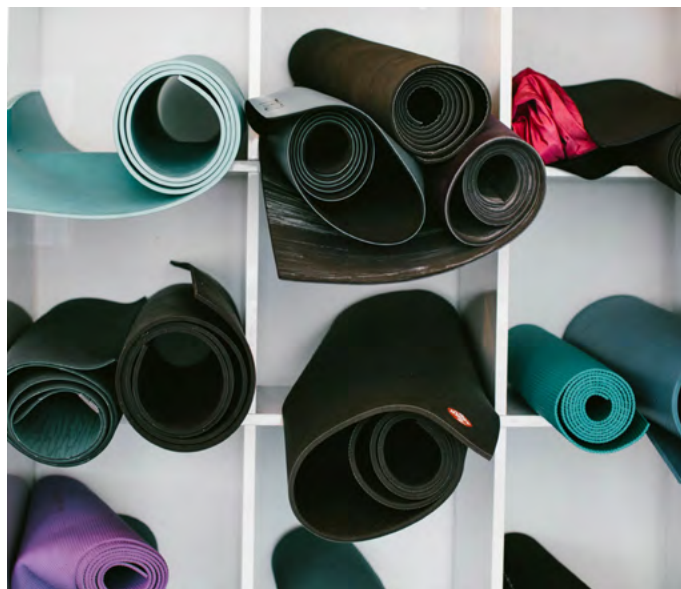
avec Perla Ghidale  
Prix: 180€/11 Scéances  
Organisateur: Club Haus op der Heed  
Inscription au: 99 82 36

**mehrere Termine**  
Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

### Klassisches Yoga

Yoga vermittelt eine ganzheitliche Sicht des Lebens und schafft eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

Judo-Saal in Wincrange Preis: 175€/12 Einheiten	10.01.23-28.03.23 dienstags 19:00-20:00 Uhr
Bibliothek Tony Bourg in Troisvierges Preis: 175€/12 Einheiten	11.01.23-29.03.23 mittwochs 19:00-20:00 Uhr
Bibliothek Tony Bourg in Troisvierges Preis: 175€/12 Einheiten	18.04.23-04.07.23 dienstags 19:00-20:00 Uhr
Club Haus in Hupperdange Preis: 143€/11 Einheiten	12.01.-30.03. oder 20.04.-06.07. donnerstags 9:45-11:00 Uhr
Club Haus in Hupperdange Preis: 143€/11 Einheiten	10.01.-28.03. oder 18.04.-04.07. dienstags 9:30-10:45 Uhr



**09.01.23-02.04.23**  
montags 19:00-20:45 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

## 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. Schnupperkurs: 23,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Chrescht Cornette                      Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Preis: 184€/Trim. zzgl. 10€ Kaution                      Anmelden über: 32 88 23-1

---

**permanent buchbar**  
mittwochs 9:00-10:30, sonntags 9:30-11:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

## Yoga

Gesamtheit der Übungen, die aus dem Yoga herausgelöst und zum Zwecke einer gesteigerten Beherrschung des Körpers, der Konzentration und Entspannung ausgeführt werden.

Preis: 169€/10er Karte                      Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

---

**09.01.23-27.03.23**  
méindes 14:30-16:00 oder 18:30-19:45 Auer  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

## Yoga

Eng indesch Traditioun, bei der een e rouege Geesch an e präziist Kierperbewusstsein entwéckelt. Une tradition indienne qui mène vers un esprit calme et une conscience corporelle précise.

mam Perla Ghidale                      Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid  
Präis: 150€ resp. 125€/10 séances                      Umellen iwwer: 39 01 33 501

---

**permanent buchbar**  
montags 19:15-20:45 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

## Yoga

Entdecke die orientalische Praxis von Stellungen, Atmung und Meditation, um alle deine (physische, energetische, emotionale, mentale und spirituelle) Aspekte auszugleichen und zu vereinen und somit ein erfülltes und harmonisches Leben zu führen. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten                      Organisator: Le 5ème élément fitness  
Anmelden über: 26 90 00

---

**permanently bookable**  
wednesdays 8:15-9:15 AM  
Mamerhaff/Familylab in Mamer

## Yoga in the Morning

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

with Dunja Grunow                      Organisation: Dunja Grunow  
Price: 200€/Trimester                      To register call: 621 507 077



---

**permanent buchbar**  
donnerstags 19:00-20:00 Uhr  
Mamerhaff/Familylab Luxembourg in Mamer  
**Yoga Anfänger/Mittelstufe**

Einfache Yogaübungen helfen dir beweglich zu bleiben, Stress abzubauen und deine Ressourcen aufzufüllen.

mit Dunja Grunow                      Organisator: Dunja Grunow  
Preis: 200€/Trimester                      Anmelden über: 621 507 077

---

**permanent buchbar**  
donnerstags 18:00-19:00 Uhr  
Mamerhaff / Familylab Luxembourg in Mamer

## Yoga (Mittelstufe/ Fortgeschrittene)

In diesem Kurs ergänzen sich Körper- und Yogaübungen sowie Prinzipien aus der Körpertherapie und werden zu einem ganzheitlichen Trainingskonzept verbunden.

mit Dunja Grunow                      Organisator: Dunja Grunow  
Preis: 200€/Trimester                      Anmelden über: 621 507 077

---

**permanent buchbar**  
mittwochs 19:30-20:40 Uhr  
in Osweiler

## YIN Yoga

Im Yin Yoga werden die Asanas etwa 3-5 Minuten entspannt gehalten. Deshalb wirkt YIN Yoga auf das tieferliegende Bindegewebe. Ganz besonders auf die Fasern, da diese meist verklebt oder verkürzt sind. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

mit Petra Diederich                      Organisator: Diederich Petra  
Preis: 135€/10 Einheiten                      Anmelden über: +49 1512 6755 113

permanent buchbar  
montags 17:00-18:00, mittwochs 18:00-19:00, 19:00-20:00 Uhr  
in Mamer

### Yoga/Entspannung in Kleingruppen

Wir üben einfache Yoga- und Entspannungsübungen, um einen physischen und psychischen Ausgleich zum Alltag zu finden.

mit Dunja Grunow  
Preis: 300€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar  
montags 14:30-15:30, freitags 9:00-10:00, 10:15-11:15 Uhr  
in Mamer

### Yoga für Senioren in Kleingruppen

In diesem Kurs findest du adaptierte Yogaübungen für jedes Alter und Fitness/Bewegungsmöglichkeiten. Die Übungen sind alltagsorientiert um Beweglichkeit und Kraft weitmöglichst erhalten zu können. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

mit Dunja Grunow  
Preis: 270€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077



13.01.23-24.03.23  
freitags 10:15-11:15 Uhr  
Centre Culturel in Capellen

### Yogaübungen mit dem Stuhl

Yoga mit dem Stuhl richtet sich an alle, die in ihrer Mobilität etwas eingeschränkt sind. Hierbei werden die klassischen Yogaübungen abgewandelt und angepasst. Bitte mitbringen: Matte, Yogablock, Yogagurt.

mit Manuela Schrade  
Preis: 104€/8 Kurse

Organisator: Club Haus am Brill  
Anmelden über: 30 00 01

15.01.23, 06.04.23 oder 15.07.23  
ManuKultura in Useldange

### Kundalini Yoga & Meditation Workshop

Kundalini Yoga & Meditation ist das Yoga des Bewusstseins und unterstützt dich dabei, deinen Energiefluss zu erhöhen, kraftvoll die Hürden des Lebens zu meistern und dich mit deinem wahren Selbst zu verbinden. 15.01.23 10:00-13:00 Love language-Die Sprachen der Liebe. 06.04.23 19:00-22:00 Love & Magic-Vollmond in der Waage. 15.07.23 10:00-13:00 Voice Connection-Verbinde dich mit deiner Stimme.

mit Jessica Hoffmann  
Preis: 66€/Kurs

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: info@jessyxenia.lu

07.01-08.01, 05.02-06.02 & 04.03-05.03.23  
les samedis et dimanches 9:30-17:00 hrs  
LichtenEck à Medernach

### Jeûne, yoga et randonnée

Vous jeûnez un week-end accompagné en thérapie. Randonnée douce et yoga sont deux activités idéales associées au jeûne. Le retour à la nature, à un rythme paisible pour dépasser un peu ses limites tout en douceur.

avec Solange Guégan  
Prix: 180€

Organisateur: Solange Guégan  
Inscription au: 26 78 04 52

9.-11.Juni 2023

Lassen Sie sich mitreißen von einer einzigartigen Festivalatmosphäre!

3-tägiges Yogafestival mit professionellen Yogalehrern aus dem In- & Ausland, Yoga, Meditation, Klangreisen, Tanz & Konzerten!

- Diverse Übernachtungsmöglichkeiten direkt vor Ort (Mobilheime, Safarizelte, Stellplätze)
- Veganes Catering während des gesamten Festivals
- Abendprogramm mit Lagerfeuer, Sauna, Konzerten und Tanz
- Familienfreundlich: tägliche Kinderanimation und gratis Eintritt für Kinder

anna@fuissekaul.lu  
Kula Yoga Festival

Camping FUUSSEKAUL 4 Fuissekaul L- 9156 Heiderscheid 00352 26 88 88 |

## mehrere Termine

ca. 15:00 bis 15:00 Uhr  
in Ernzien

### Retreat mit Yin-Yoga, Kochen und Wandern

5 Tage/4 Nächte zum Aufladen der inneren Batterien mit Yin-Yoga, Rückengymnastik, Wandern, gemeinsames Kochen und 1 Klangschalenmassage in idyllischer Natur. Zur Auswahl stehen: 12.07, 19.07, 26.07, 02.08, 16.08, 23.08, 30.08, 06.09 oder 13.09.23. Für weitere Informationen bitte persönlich per Mail melden.

mit Tanja Schiertz  
Preis: 550€

Organisator: feel your body Gesundheitszentrum  
Anmelden über: 621 191 101

### 12.01.23-30.03.23

donnerstags 18:15-19:15 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Yoga (Hatha, Vinyasa)

Entdecken Sie die verschiedene Meditations-, Entspannungs-, und Atemtechniken, die Ihnen helfen, Emotionen und Stress zu bewältigen und Ihre Konzentration zu verbessern.

mit Clarinda da Rocha  
Preis: 137,50€/11 Kurse

Organisator: Club Senior Nordstad  
Anmelden über: 26 81 37 43

### offre permanente

les lundis 17:00-18:15 hrs  
Stade Am Pétz à Wiltz

### Hatha Yoga

Pour toute personne intéressée. Le yoga englobe les exercices, la prise de conscience de la respiration, la relaxation, la concentration et la méditation. Cette discipline aide à diminuer les tensions physique et psychique. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

avec Beurlet Claudine  
Prix: 11€/cours

Organisateur: Beurlet Claudine  
Inscription au: 691 711 250

### permanent buchbar

9:00-10:30, 10:30-12:00 oder 12:15-12:45 Uhr  
Oa6 in Oberfeulen

### Hatha Yoga - Sich selbst bewusst sein durch Yoga

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.

mit Petra Buser  
Preis: 80€/Trim. 30 Min, 160€/Trim.  
90 Min, 18€/1 Einheit

Organisator: Oa6 S.A.  
Anmelden über: 24 84 48 48

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
PURA well-being in Steinheim

### Hatha-Yoga und Massage

Schenke Deinem Körper eine Auszeit mit Yoga und Entspannung. 45 Minuten sanftes Yoga (auch für Ungeübte geeignet) und 60 Minuten Massage von Kopf, Gesicht, Nacken, Dekolleté und Füßen (inkl. Fußbad). Nur in lux. oder dt. Sprache.

mit Michaela Wochner  
Preis: 130€/105 Min.

Organisator: PURA well-being sàrl  
Anmelden über: 621 488 247

## Wohlfühlprodukte Produits bien-être

18.03.23

samstags 14:00-17:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Naturkosmetik

Sie werden eine schützende Hautcreme, eine Handcreme, eine Nachtcreme, ein Deoroller, Lippenpflegestifte, eine heilende Ringelblumencreme herstellen. Sie dürfen ihre eigenen Produkte gerne zum Herstellungspreis (15€) mit nach Hause nehmen.

mit Myriam Rehlinger  
Preis: 35€+ Materialkosten

Organisator: Club Haus am Brill  
Anmelden über: 30 00 01

22.07.23

samstags 10:00-15:00 Uhr  
Casa Recuperata in Alscheid

### Naturkosmetik

Naturkosmetikworkshop. In diesem Workshop stellen wir unser eigenes Deo, Lippenbalsam, Peeling, Badekugeln u.v.m. her. Wir lernen die verschiedenen Pflanzen und ihre Inhaltsstoffe kennen, die wir in der Naturkosmetik verarbeiten.

mit Valie Weber  
Preis: 75€

Organisator: Casa Recuperata  
Anmelden über: 691 609 555





# Natur & Umwelt Environnement

**07.02.23**

dienstags 19:30 Uhr  
Salle des Sociétés in Reckange

## Informationsabend Waldführerschein

In einer Reihe von 10 Seminaren erfahren die Teilnehmer alles zu den Themen Wald, Baumarten, Durchforstung, Grenzsuche, Natura2000, Fördermöglichkeiten usw. Anmeldung zum Informationsabend über das Büro von Lëtzebuerger Privatbësch. Infoveranstaltung kostenlos, Bezahlung erst bei Einschreibung zum eigentlichen Waldführerschein.

Organisator: Groupement des Sylviculteurs a.s.b.l.  
Anmelden über: 89 95 65 10

**permanent buchbar**

10:00-16:30 Uhr  
Robbesscheier in Munshausen

## Naturateliers

Entdecken Sie unsere Aktivitäten, die jeden Tag geöffnet sind. Begleitet von einem Animateur, haben Sie die Wahl zwischen einem Dutzend Animationen, um die Natur und das typische ländliche Know-how des Luxemburger Nordens neu zu entdecken.

Preis: 17€/Halbtags, 21€/Gantzags

Organisator: Robbesscheier  
Anmelden über: 92 17 45-1

**permanent buchbar**

immer mittwochs 17:00-19:00 Uhr  
CoLab (Centre Beau Séjour) in Wiltz

## lessbar Stad

Die "lessbar Stad" ist eine Initiative, welche sich für den Lebensmittelanbau im urbanen Raum einsetzt. Interessierte Freiwillige, die gerne im Garten arbeiten sind herzlich willkommen!

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord  
Anmelden über: 661 170 469

**permanent buchbar**

9:30-16:00 Uhr  
in Kalborn

## Wassertiere in der Our erforschen

Wir bieten Aktivitäten im Wassererlebniszentrum Kalborner Mühle an. Sie erfahren etwas über das aquatische Leben in der Our. Anschließend können Sie die Wasserlebewesen unter dem Mikroskop betrachten (Dauer nach Absprache, ab 2 Stunden).

Preis: Kostenlos

Organisator: natur&ëmwelt  
Anmelden über: 26 90 81 27 1

**permanent buchbar**

samstags und sonntags 9:00-17:00 Uhr  
Maison Relais in Beaufort

## Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogie - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogie - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse. Sie lernen die Kräuter selbst, deren Standorte, Vorkommen und Verwendung kennen. 11 x 2 Tage (SA/SO). Teilnahmegebühr: 2.151,26€ zzgl. gesetzlicher deutscher 19% MwSt. = 2.560€ inkl. Prüfungsgebühr (entspricht 232,73€ pro Modul = 2 Tage). In vier Raten zahlbar oder nach besonderer Vereinbarung. Mehr Informationen unter: [www.gundermannschule.com](http://www.gundermannschule.com)

mit Karin Greiner  
Preis: 2.560€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule  
Anmelden über: +49 2157 128520

**permanent buchbar**

samstags und sonntags 9:00-17:00 Uhr  
Maison Relais in Beaufort

## Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge

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€. Mehr Informationen unter [www.gundermannschule.com](http://www.gundermannschule.com)

mit Karin Greiner  
Preis: 1780€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule  
Anmelden über: +49 2157 128520



15.04.23

samstags 10:00-15:00 Uhr  
Casa Recuperata in Alscheid

## Bärlauchworkshop

In diesem Workshop lernen sie den Bärlauch bestimmen, erkennen und verwenden indem wir gemeinsam unser Mittagessen zubereiten.

mit Valie Weber  
Preis: 65€

Organisator: Casa Recuperata  
Anmelden über: 691 609 555

27.05.23

samstags 10:00-15:00 Uhr  
Casa Recuperata in Alscheid

## Pissblumm

Lästiges Unkraut oder gesunde Heilpflanze und Würzkräut. In diesem Workshop entdecken sie die unglaublich viele Möglichkeiten und Eigenschaften dieser Wildpflanze. Nach dem Bestimmen, Erkennen, Sammeln werden wir uns ein tolles Menü zaubern.

mit Valie Weber  
Preis: 55€

Organisator: Casa Recuperata  
Anmelden über: 691 609 555

06.05.23

samstags 10:00-15:00 Uhr  
Casa Recuperata in Alscheid

## Brennnessel die Wunderpflanze

Brennnessel die Wunderpflanze mit unzähligen Anwendungsmöglichkeiten. In diesem Workshop gehen wir kurz auf die Wildkräuter im Mai ein, aber der Fokus liegt auf der Brennnessel. Sie werden staunen was diese Pflanze alles in sich hat.

mit Valie Weber  
Preis: 65€

Organisator: Casa Recuperata  
Anmelden über: 691 609 555

01.04.23

samstags 10:00-15:00 Uhr  
Casa Recuperata in Alscheid

## Déi éischt Wëllkraider

Déi éischt Wëllkraider. Nachdem wir die ersten Wildkräuter erkennen lernen, werden wir diese sammeln und gemeinsam zu einem Mittagessen verarbeiten.

mit Valie Weber  
Preis: 65€

Organisator: Casa Recuperata  
Anmelden über: 691 609 555

03.06.23 oder 10.06.23

samstags 9:00-12:30 Uhr  
Casa Recuperata in Alscheid

## Wëllkraiderwanderung

Wildkräuterwanderung im Kiischpelt. Während der Wanderung durch die wunderbare Naturlandschaft lernen sie essbare Wildkräuter erkennen und unterscheiden. Nach der Wanderung bereiten wir zusammen einen kleinen schmackhaften Snack vor.

mit Valie Weber  
Preis: 30€

Organisator: Casa Recuperata  
Anmelden über: 691 609 555

29.04.23

samstags 14:00-17:00 Uhr  
in Heiderscheid

## Kräuterwanderung für Jung & Alt

Lassen Sie sich von der Kräuterexpertin erklären, wozu man die verschiedenen Kräuter nutzen kann. Gemeinsam wird eine Kräutersalbe hergestellt.

Preis: 35€/Person

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

08.04.23

samstags 14:00-17:00 Uhr  
in Ettelbruck

## Naturcoach-Efeu : Wildkräuter im Frühling

Wir lernen einige Kräuter kennen und kochen zusammen ein Kräutergericht im Wald. Auch bei diesem Thema geht es um achtsame Wahrnehmung im Hier und Jetzt, wir lernen den Augenblick zu genießen.

Preis: 20€

Organisator: Naturcoach-Efeu  
Anmelden über: 621 242 930

03.06.23

samstags 10:00-13:30 Uhr  
ISJB in Betzdorf

## Workshop Wildkräuter - Wildkräuterführung in der Alltagsküche

In der kleinen Kräuterwanderung werden wir Pflanzen suchen, sammeln und die Nutzung für die Küche erklären. Das Ziel ist, ein paar schöne Stunden in der Welt der Pflanzen zu verbringen und Anregungen mit in den Alltag zu nehmen.

mit Christina Kuhn  
Preis: 65€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

23.04.23 oder 06.05.23

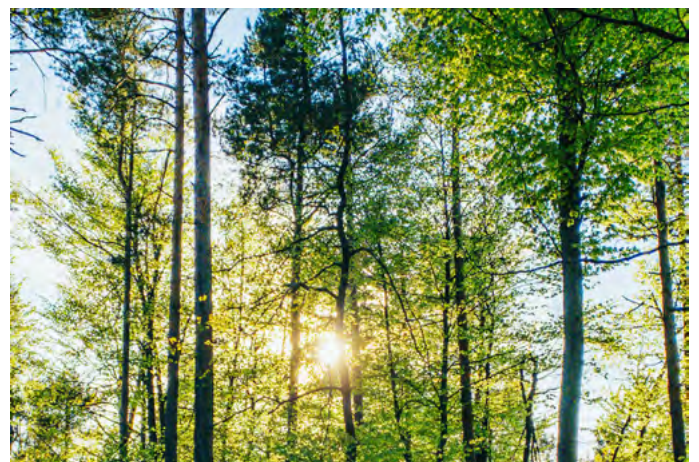
samstags bzw. sonntags 9:00-12:00 oder 13:00-16:00 Uhr  
in Rollingen/Colmar-Berg

## Kräuterwanderung - Kleine Wunder am Wegesrand

Während dieser Wanderung von ca. 3,5km widmen wir uns verschiedenen Aspekten rund um das Thema Kräuter. Neben Wissenswertem lernen wir die Kräuter mit verschiedenen Sinnen kennen. Anmeldung und alle Termine unter [www.nbe.lu/agenda](http://www.nbe.lu/agenda). 23.04.23, sonntags 9:00-12:00 oder 13:00-16:00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz bei der Schule in Rollingen. 06.05.23, samstags 9:00-12:00 oder 13:00-16:00 Uhr, Treffpunkt: Parking Park Colmar-Berg.

mit Christoph Postler  
Preis: 30€ p. P.

Organisator: Natur · Bewegung · Entwicklung Sär-l-s  
Anmelden über: [www.nbe.lu](http://www.nbe.lu)





# Sport & Bewegung Sport & Mouvement

## Indoorsport - Sports d'Intérieur

### Gymnastik & Stretching Gymnastique & Stretching

**19.01.23-30.03.23**  
les jeudis 14:30-15:30 hrs  
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

#### Gym de santé

Maintenir et améliorer force et flexibilité du corps est l'objectif de ce cours de gymnastique seniors. Sous la direction d'une formatrice expérimentée vous pouvez vous entraîner régulièrement et développer votre forme physique en douceur.

avec Siska Castelein  
Prix: 125€/10 unités

Organisateur: Club Senior Nordstad  
Inscription au: 26 81 37 43

**10.01.23-21.03.23**  
dënschdes 10:45-11:30 Auer  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

#### Danz-Gymnastique (Gymnastique douce)

E flotter Kuer, begleet mat Musek, deen d'Mobilitéit an d'Ausdauer vun eelere Leit férdert. Mat Hëllef vun engem Pilates-Rank gi Motorik, Koordination a Gläichgewicht trainéiert.

mam Peggy Octave  
Präis: 115€/10 Coursen

Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid  
Umellen iwwer: 39 01 33 501

**permanent buchbar**  
dienstags 11:00-12:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

#### Rückbildungsgymnastik für junge Mütter

Der Kurs beinhaltet ein Herz-Kreislauf-Training, ein funktionsgerechtes Beckenbodentraining, ein Muskelaufbau und sanfte Übungen für den verspannten Schulter- und Nackenbereich.

Preis: 169€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**10.01.23-11.07.23**  
dienstags 9:00-10:00 Uhr  
ManuKultura in Useldange

#### Réckegym/Gym Douce

Wir dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder, stabilisieren & kräftigen die Körpermitte, fördern die Koordination & Gleichgewicht. Der Kurs richtet sich an alle, die fit, aktiv & gesund bleiben wollen, als auch an jene die bereits Rückenprobleme haben.

mit Kirsten Fassian  
Preis: 1. Trim: 88€/11 Kurse, 12€/1 Kurs, 2.  
Trim: 80€/10 Kurse, 12€/1 Kurs

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 23 63 00 51 29

**10.01.23-21.03.23**  
dienstags 14:00-15:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

#### Gymnastik ab 50

Mit Musik und in einer Gruppe Gleichgesinnter wird es Ihnen Spaß machen, sich fit zu halten! Unter dem Motto „Bewegung für die Gesundheit“ trifft sich die Gruppe einmal in der Woche im Club Haus op der Heed.

mit Mariette de Dood  
Preis: 80€/10 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

**permanent buchbar**  
montags 10:00-10:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

#### Senioren Fit

Durch gelenkschonende Übungen werden die Beweglichkeit und das Gleichgewicht verbessert. Die sportliche Betätigung beugt Verletzungen und Rückenschmerzen vor und stärkt die Muskulatur.

Preis: 139€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**10.01.23-28.03.23**  
les mardis 16:00-17:00 hrs  
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

### Entraînement du dos

Ne donnez pas de chance au mal de dos ! Musclez votre dos et développez des abdominaux solides déchargeant la colonne et ses disques intervertébraux - la meilleure prévention du mal de dos.

avec Maud Dumay  
Prix: 137,50€/11 unités

Organisateur: Club Senior Nordstad  
Inscription au: 26 81 37 43

**offre permanente**  
rendez-vous sur demande  
Le 5ème élément Fitness à Wemperhardt

### Ecole du Dos

Recevez tous les conseils d'un kinésithérapeute spécialisé pour votre dos. Cours théorique et pratique.

Prix: 150€/10 unités

Organisateur: Le 5ème élément fitness  
Inscription au: 26 90 00

**permanent buchbar**  
dienstags 9:00-9:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Rückenfit

Schwerpunkt Rückentraining, sowie rückengerechtes Verhalten im Alltag.

Prix: 139€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**09.01.23-02.04.23**  
dienstags 12:30-13:30 Uhr  
Centre aquatique Krounebiérg in Mersch

### Rückenschule/Renforcement du dos

Die Rückenschule ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm für die Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€.

mit Marinela  
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautions

Organisator: Centre aquatique Krounebiérg  
Anmelden über: 32 88 23-1

**permanent buchbar**  
dienstags 9:50-10:20, mittwochs 20:05-20:35, donnerstags 10:20-10:50 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Rückenentlastung durch BALLance

Die „BALLance“-Methode baut auf den von der Natur aus vorgegebenen Entlastungsmechanismen für Muskeln, Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke auf.

Prix: 139€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**12.01.23-30.03.23**  
donnerstags 19:30-20:30 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Stretching - Dehnung und Straffung

Entspannen und straffen Sie Ihren Körper mit tiefen Muskeldehnungsübungen. Durch regelmäßiges Üben verbessern Sie Ihre Körperhaltung, lindern Rücken- und Gelenkschmerzen und verbessern Sie ihr allgemeines Wohlbefinden.

mit Clarinda da Rocha  
Preis: 137,50€/11 Kurseinheiten

Organisator: Club Senior Nordstad  
Anmelden über: 26 81 37 43

**permanent buchbar**  
mittwochs 19:00-20:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Stretching

Stretching ist eine Übungsform bei der Muskeln unter Zugspannung gesetzt werden um eine verbesserte Beweglichkeit und Gelenkigkeit zu erreichen. Das allgemeine Verletzungsrisiko sinkt und eine bessere muskuläre und psychische Erholung steigt. Schnupperkurs kostenlos.

Prix: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness  
Anmelden über: 26 90 00

**09.01.23-27.03.23 oder 17.04.23-03.07.23**  
montags 20:00-21:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Stretching

Stretching ist eine sanfte Dehngymnastik, die zu einer verbesserten Beweglichkeit und Gelenkigkeit führt. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters. Anmeldung erforderlich. Mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung.

Prix: 150€/10 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36



## Leichtes Training - Training Doux

**permanent buchbar**  
freitags 9:30-11:00 Uhr  
Hall Omnisports "Op der Fabrik" in Platen

### Badminton

Wir treffen uns jeden in der Sporthalle im Préizerdaul. WICHTIG: Bringen Sie Sportkleidung und Hallenschuhe mit hellen Sohlen mit. Trinkwasser nicht vergessen.

mit Noémie Wealer  
Preis: 4€/Kurs

Organisator: Club Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70

**10.01.23-28.03.23**  
dienstags 18:15-19:00 Uhr  
Judo-Saal in Winckrange

### BallFit

Ballbasierter Trainingskurs, der Ihre Muskeln herausfordert und dabei hilft, die Kernmuskeln Ihres Körpers wie Bauchmuskeln, Rücken, Gesäß und Oberschenkel zu stärken und aufzubauen.

Preis: 144€/12 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

**permanent buchbar**  
dienstags 17:45-18:30 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Faszientraining

Straffung der kollagenen Fasernetze zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Bindegewebes.

Preis: 139€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**09.01.23-02.04.23**  
mittwochs 9:00-10:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Schwangerschaftskurs

Das Training verbessert die Körperhaltung, Beweglichkeit und Balance während der Schwangerschaft. Alle Übungen werden in fließenden Kombinationen aus Tanz- und Muskelübungen ausgeführt. Schnupperkurs: 13,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive.

mit Mariana  
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautions

Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

**permanent buchbar**  
freitags 10:00-11:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Wellnessworkout

Im Wellnessworkout wird dein Körper auf sanfte und behutsame Weise trainiert. Gleichgewicht, Körperbeherrschung und Spass stehen an oberster Stelle. Macht Spaß und tut gut. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness  
Anmelden über: 26 90 00



**permanent buchbar**  
mittwochs 18:15-19:15 Uhr  
in Osweiler

### Pilates für Anfänger

Pilates wirkt auf die tiefliegenden Muskeln. Durch kontrollierte Bewegungen werden alle Muskelpartien gefördert und gestärkt. Neben der sehr effektiven Muskelkräftigung wird ein stabiles Körperzentrum aufgebaut und die Wirbelsäule mobilisiert.

mit Petra Diederich  
Preis: 110€/10 Einheiten

Organisator: Diederich Petra  
Anmelden über: +49 1512 6755 113

**offre permanente**  
sur rendez-vous de chez vous  
online

### Séance Pilates online

Le Pilates est une méthode qui vous permet de renforcer la musculature profonde, d'améliorer la mobilité et de vous connecter avec vous-même. La séance est personnalisée.

avec Maud Dumay  
Prix: 45€ en visioconférence

Organisator: Maud Dumay - MD coach  
Inscription au: 661 820 623

**09.01.23-02.04.23**  
dienstags 10:00-11:00, freitags 12:15-13:15 Uhr  
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

### Force & Souplesse

Stärke dein körperliches Wohlbefinden mit Hilfe von gezielten Übungen für Körper und Geist. Schnupperkurs: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautions

Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

09.01.23-02.04.23  
dienstags 18:30-20:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Tabata/Pilates

Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings beim Sport. Pilates ist eine Übungsmethode, die darauf abzielt, die Muskelleistung zu verbessern. Schwache Muskeln werden aktiviert, verspannte Muskeln werden entspannt. Schnupperkurs 20€. 1 Std. Schwimmbad inklusive.

mit Anna Organisations: Centre aquatique Krouneberg  
Preis: 157,50€/Trim. + 10€ Kautions Anmelden über: 32 88 23-1

20.01.23-31.03.23  
les vendredis 8:30-9:30 hrs  
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

### Pilates - débutants

Le Pilates favorise une posture saine, renforce les muscles profonds et aide à gérer le stress. Le concept d'entraînement diffère de l'entraînement musculaire conventionnel car il se base principalement sur les muscles les plus profonds.

avec Siska Castellein Organisations: Club Senior Nordstad  
Prix: 125€/10 unités Inscriptiion au: 26 81 37 43

20.01.23-31.03.23  
les vendredis 9:45-10:45 hrs  
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

### Pilates - avancés

Ce cours vous permettra de stabiliser vos acquis et d'atteindre un degré supplémentaire de maîtrise de votre corps. Sous la direction d'une formatrice expérimentée vous travaillez la posture, l'équilibre, la coordination et la souplesse.

avec Siska Castellein Organisations: Club Senior Nordstad  
Prix: 125€/10 unités Inscriptiion au: 26 81 37 43

09.01.23-27.03.23 oder 17.04.23-03.07.23  
montags  
Centre Culturel in Hupperdange

### 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 erforderlich. Mitbringen: Isomatte, Bequeme Kleidung. **Für Anfänger:** Montags 18:00-19:00 Uhr. **Für Fortgeschrittene:** Montags 19:00-20:00 Uhr.

mit Benoit Cravatte Organisations: Club Haus op der Heed  
Preis: 150€/10 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar  
montags 8:15-9:00, donnerstags 17:45-18:30 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefen Muskulatur, primär Bauch, Rücken und Beckenboden. Der Kurs verbessert die Beweglichkeit, regt das Herz-Kreislauf-System an, stärkt das Immunsystem und ist für jede Zielgruppe geeignet.

Preis: 139€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

09.01.23-02.04.23  
monatags bis freitags  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Pilates

Übungsmethode die den Muskelaufbau fördert. Ziel ist es ein Muskelgleichgewicht herzustellen. Das Stretching ist eine sanfte Gymnastik die den Körper und Organismus in Einklang bringt. Montags 12:15-13:15, mittwochs 10:00-11:00, donnerstags 12:15-13:15, freitags 17:30-18:30 Uhr. Schnupperkurs: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Romy, Corinna Organisations: Centre aquatique Krouneberg  
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautions Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar  
montags 9:00-10:00, donnerstags 18:30-19:30 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Pilates

Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, in dem ganze Muskelketten gearbeitet werden. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit. Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft. Schnupperkurs kostenlos.

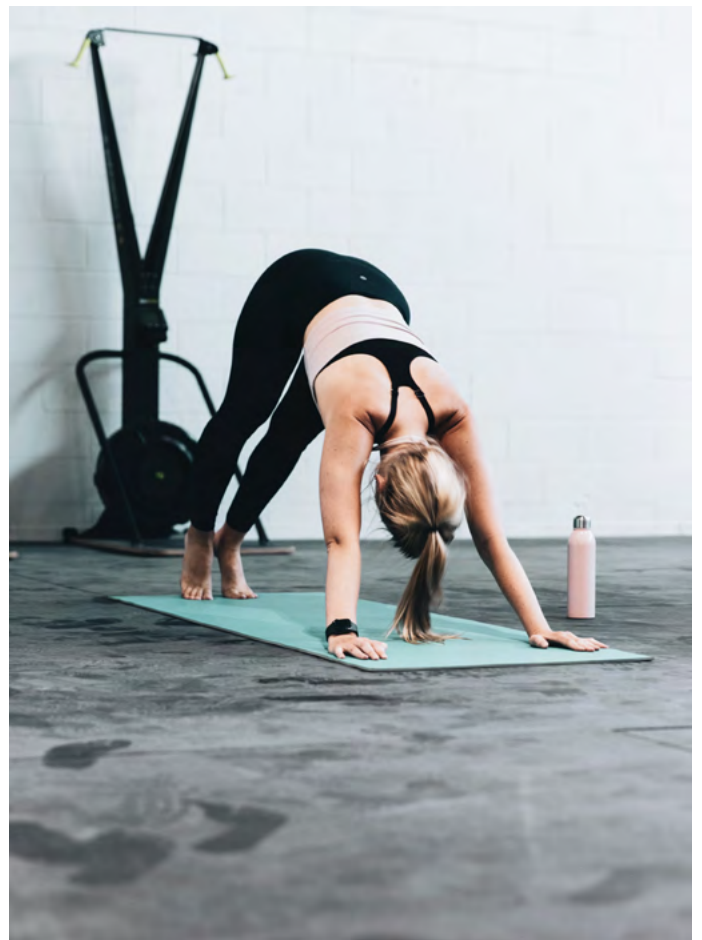
Preis: 150€/10 Einheiten Organisations: Le 5ème élément fitness  
Anmelden über: 26 90 00

September bis Juni  
montags 20:00-21:00 Uhr  
in Grosbous

### Yoga meets Pilates

Yoga meets Pilates.

mit Anne-Sophie Organisations: DTV Groussbus 91  
Preis: 150€/Jahr Anmelden über: 621 275 028



## Intensives Training - Training Intensif

09.01.23-02.04.23

montags 18:00-19:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Bauch Beine Po

Training der Problemzonen, speziell Bauch, Beine, Po. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes. Schnupperkurs: 13,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Corinna Organisor: Centre aquatique Krouneberg  
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution Anmelden über: 32 88 23-1

12.01.23-30.03.23

donnerstags 17:00-18:00 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Bauch, Beine, Po für Senioren

Effektive Übungen und kurze Workouts speziell für die Problemzonen stärken Bein- und Rumpfmuskulatur. Durch dieses Training erzielen Sie eine gesunde Körperspannung.

mit Clarinda da Rocha Organisor: Club Senior Nordstad  
Preis: 137,50€/11x Anmelden über: 26 81 37 43

### permanent buchbar

dienstags 8:15-8:45, donnerstags 18:45-19:15 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Bauch Spezial

Hier wird hauptsächlich die Bauchmuskulatur trainiert. Dies trägt zu einer besseren Rumpfstabilität bei und sorgt somit für eine gute Haltung.

Preis: 139€/10er Karte Organisor: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

### permanent buchbar

montags 18:30-19:15 Uhr  
Aquanatour in Hosingen

### BodyFit

Ein flacher Bauch, ein knackiger Po und straffe Beine gehören zur Wunschfigur dazu! Ein effektives und forderndes Kräftigungstraining ohne Zusatzgeräte mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Für alle Trainings- und Altersstufen geeignet.

Preis: 139€/10er Karte Organisor: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

### September bis Juli

montags 19:00-20:00 Uhr  
in Grosbous

### Bodyworkout

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

mit Christiane Weis Organisor: DTV Groussbus 91  
Preis: 150€/Jahr Anmelden über: 621 275 028



09.01.23-02.04.23

donnerstags 9:00-10:00, freitags 10:00-11:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Fatburner/Perfect Sculpt

Ganzkörpertraining, Verbesserung der Kondition sowie Muskelaufbau aller Zonen des Körpers. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution Organisor: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

09.01.23-10.04.23

les lundis 19:00-20:00 hrs  
PHPTriicoaching à Alscheid

### Fitness Training

Circuit training. Entraînement musculaire en petit groupe (4 pers max séance) pour débutants et pour avancés.

avec Tania Organisateur: Phptricoaching  
Prix: 20€/séance, 190€/10 séances Incription: phptricoaching@gmail.com

### permanent buchbar

dienstags 19:30-20:30 Uhr  
Aquanatour in Hosingen

### Crosstraining

Das Crosstraining ist eine spezielle Form des Trainings und ist zudem einer der ereignisreichsten und intensivsten Sportarten. Es beinhaltet Elemente aus der Leichtathletik, dem Turnen und Gewichtheben.

Preis: 139€/10er Karte Organisor: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

### permanent buchbar

freitags 8:15-9:00 Uhr  
Aquanatour in Hosingen

### Core (Rumpfmuskulatur-Training)

Gezieltes Training der Problemzonen im Bauch- und Rückenbereich. Rumpfstabilität ausbauen und gleichzeitig Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainieren.

Preis: 139€/10er Karte Organisor: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**09.01.23-02.04.23**  
donnerstags 10:00-11:00 Uhr  
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

### Core Training

Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautions Organisations: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

**permanent buchbar**  
Termin nach Absprache  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Coaching

Wenn es an nötiger Motivation fehlt. Wenn du sicht- und spürbaren Erfolg haben willst oder an einem bestimmten Ziel arbeitest. Dann leiste dir einen Personal-Trainer. Auch als Duo oder Trio möglich!

Preis: 60€/Stunde Organisations: Le 5ème élément fitness  
Anmelden über: 26 90 00

**permanent buchbar**  
Krav Maga Nord in Mertzig/ Wemperhardt  
**Krav Maga - Selfdefence**

Krav Maga: Ein Selbstverteidigungssystem das auch für untrainierte Menschen leicht und schnell zu erlernen ist. Neben der Selbstverteidigung führt es zur Verbesserung der Fitness, zur Bildung von Selbstvertrauen sowie zum Abbau von Alltagsstress.

Krav Maga Nord in Mertzig: Montags und freitags 18:30-19:30, dienstags 20:30-21:30, samstags 15:00-16:00 Uhr

Krav Maga Nord in Wemperhardt: Montags, mittwochs und freitags 18:30-19:30, dienstags 20:30-21:30, samstags 9:00-10:00 Uhr

Preis: 15€/Probetraining Organisations: Krav Maga Nord  
Anmelden über: 621 155 840

**09.01.23-02.04.23**  
mittwochs 12:15-13:15 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Cardio Training

Ist ein Fitnessprogramm mit gymnastischen Übungen zur Musik, die den ganzen Körper in Form bringt. Ganze Körper Übung. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€.

mit Mariana Organisations: Centre aquatique Krouneberg  
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautions Anmelden über: 32 88 23-1

**permanent buchbar**  
donnerstags 19:30-20:15 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Functional

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

Preis: 139€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**permanent buchbar**  
dienstags 12:30-13:00, mittwochs 18:00-19:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Functional Training

Functional Training (funktionelles Training) ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, das Ganze meist ohne Gewichte. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten Organisations: Le 5ème élément fitness  
Anmelden über: 26 90 00

**09.01.23-02.04.23**  
dienstags 9:00-10:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Functional Training

Functional Training besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind. Schnupperkurs: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Mariana Organisations: Centre aquatique Krouneberg  
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautions Anmelden über: 32 88 23-1

**permanent buchbar**  
montags 17:45-18:15 Uhr  
Aquanatour in Hosingen

### HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

Hochintensive Intervalle mit kurzen Regenerationsphasen zum Abbau von Körperfett. HIIT- High Intensity Interval Training: Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau.

Preis: 139€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**permanent buchbar**  
mittwochs 18:00-18:45, donnerstags 8:15-9:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Langhantel

Das Langhanteltraining ist ein effektives Ganzkörpertraining mit Gewichten. Durch komplexe Bewegungsabläufe wird vor allen Dingen die Kraftausdauer trainiert.

Preis: 139€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**permanent buchbar**  
donnerstags 12:30-13:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Power

Mit dem POWER-Kurs von Radical Fitness haben sie keine Ausrede mehr keine definierte Muskulatur zu haben. Hier wird der Körper im Ganzen trainiert mittels Hantelstange. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten Organisations: Le 5ème élément fitness  
Anmelden über: 26 90 00

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Power Plate

Die Power Plate ist ein Ganzkörper-Trainingsgerät. Über eine spezielle Beschleunigungstechnik werden Muskelreflexe (97%) in allen Körperzonen ausgelöst. Preise: 48€/50min mit Coach, 35€/30min mit Coach, 20€/30min ohne Coach, 12€/15min ohne Coach.

Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

**permanent buchbar**  
dienstags 18:45-19:30 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Skifit

Kondition, Kraft, Koordination, Fokus auf Rumpf und Beine. Dient zur Vorbereitung aufs Skifahren. Freue dich auf den Spaß an der Bewegung und lasse dich von der Gruppe und den Après-Ski Hits motivieren.

Preis: 139€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00



**09.01.23-02.04.23**  
donnerstags 19:15- 20:15 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Spinning

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution    Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

**permanent buchbar**  
montags 19:30-20:30, donnerstags 19:30-20:30, freitags 9:15-10:15 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein gruppendynamisches und unheimlich motivierendes Fahrradprogramm. Mit den motivierenden Anweisungen des Trainers durchfährst du simuliert unterschiedliches Gelände.

Preis: 139€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**permanent buchbar**  
montags 19:00-20:00, dienstags 12:30-13:00, mittwochs 18:00-19:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### TopRide

Beim TopRide fährst du Fahrrad zum Rhythmus von kraftvoller Musik. Schwitze und verbrenne ohne Ende Kalorien und erlebe grenzenlose Endorphin- Ausschüttung, die dich süchtig machen wird. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness  
Anmelden über: 26 90 00

**permanent buchbar**  
freitags 18:00-19:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### StepFit

Kraft-Ausdauer vom Feinsten, aber ohne Choreographie. Mit einem Step als Trainingsgerät werden Übungen in einem schnellen Tempo und viel Power so genutzt, dass Sie schnell zu Resultaten kommen. Hoher Spaßfaktor. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness  
Anmelden über: 26 90 00

**09.01.23-02.04.23**  
mittwochs 18:00-19:00, 19:00-20:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### TRX

Der Kurs ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Schnupperkurs 13,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution    Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

**permanent buchbar**  
mittwochs 12:30-13:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### TRX Suspension Training

TRX-Training sind hoch effektive Ganzkörperübungen, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness  
Anmelden über: 26 90 00



## Tanz - Danse

**September bis Juni**  
donnerstags 19:00-20:00 Uhr  
in Grosbous

### Bailafit

Bailafit mit Momo: Ein Mix von Zumba und Latino.

Preis: 150€/Jahr

Organisator: DTV Groussbus 91  
Anmelden über: 621 275 028

**10.01.23-21.03.23**  
les mardis 20:00-21:00 hrs  
Salle des fêtes à Wilwerdange

### Country Line Dance

Country Line Dance s'adresse à tout le monde quelque soit l'âge des danseurs. Il existe des chorégraphies de différents niveaux, avec rythmes et styles. La pression sanguine et le rythme cardiaque diminuent, les muscles travaillent tout en douceur et notre corps nous remercie. Infos + Inscriptions: PLÜMER Romain; romain.pluemer@gmail.com; Tél.: 691 580 221

Prix: 70€/10 cours

Organisateur: Commission des sports Troisvierges  
Inscription au: 691 580 221

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Beaufort

### individuelle Tanz- und/oder Bewegungsangebote

individuelle Tanzstunde oder Gruppenangebote nach Ihren Wünschen: Erlebnis-orientiertes oder ausdruckszentriertes Tanzen, Seniorentanz oder Ladystyle für Anfänger (Salsa/Bachata).

Preis: 100€/Einzelstunde,  
30€/Gruppenstunde

Organisator: Tanz- und Bewegungspädagogik  
Martine Clemens  
Anmelden über: 621 330 338

**24.01.23-11.07.23**  
dienstags abends  
in Beaufort

### Tanz- und Bewegungsworkshop

Freier und angeleiteter Tanz ermöglicht dir dich selbst wahrzunehmen, neue Bewegungen zu entdecken, deinen Körper zu spüren, Gefühle auszudrücken, neue Energie zu tanken, Spaß zu haben, zu entspannen. 6 Termine pro Trimester.

Preis: 30€/ Stunde

Organisator: Tanz- und Bewegungspädagogik Martine  
Clemens  
Anmelden über: 621 330 338

**09.01.23-27.03.23**  
montags 15:00-16:30 Uhr  
Centre Culturel in Capellen

### Standard - und lateinamerikanische Tänze

Wiederentdecken Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder einem Freund/ einer Freundin die Freude am Tanzen. Dieser Kurs eignet sich für Fortgeschrittene, die die Grundtanzschritte kennen.

mit Vladka Perl-Babincova  
Preis: 117€ /9x

Organisator: Club Haus am Brill  
Anmelden über: 30 00 01

**11.01.23-22.03.23**  
mëttwochs 19:00-20:00 Auer  
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

### Bauchdanz / dance orientale

Dëse Kuer bréngt ausser Spaass e neit Kierpergefëll, Ofbau vu Stress a Spannungen, Verbesserung vun der Kierperhaltung an e Renforcement vu Muskelen. Jidderee ka matmaachen. Bréngt w.e.g. e Schal fir em d'Heft ze bannen mat.

mam Nancy Theis  
Präis: 110€/10 Coursen

Organisateur: Treff Aal Schoul  
Hobscheid  
Umellen iwwer: 39 01 33 501

**nach Vereinbarung**  
montags 17:00-18:00 Uhr  
COOPERATIONS asbl - Brandbau in Wiltz

### Caramba\* fit mat Musek

Ein Kurs für alle, die Lust auf gute Musik und Bewegung haben. Der Kurs enthält einfache Choreographien und ist auch sehr gut für Anfänger geeignet. Halten Sie sich fit mit Spaß und guter Laune.

mit Emma Heiderscheid  
Preis: 5€

Organisator: COOPERATIONS asbl  
Anmelden über: 95 92 05-1

### permanent buchbar

montags 18:00-19:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Fit-Dance

Der Kurs ist eine Mischung aus einfachen Tanzelementen, (geeignet für Anfänger), Fitness Moves (Squats, Kicks, Push ups, Jumping Jacks) und Ausdauer wie Laufen, hocken, sprinten, das ganze unterstützt durch fetzige Dance Beats. Schnupperkurs: kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness  
Anmelden über: 26 90 00



September bis Juni  
donnerstags 20:00-21:00 Uhr  
in Grosbous

## Danza Gym

Danza Gym mam Momo Choereographie auf verschiedene Tanzrichtungen ( Latino, Hiphop, Salsa..) und Fitness.

mit Hama Mejri Mohamed  
Preis: 150€/Jahr

Organisator: DTV Groussbus 91  
Anmelden über: 621 275 028

09.01.23-10.04.23  
montags 19:30-20:30 Uhr  
Festsall in Eschdorf

## Immer wieder Montags: Zumba für Alle

Sie haben Freude an Bewegung und Tanz? Dann besuchen Sie unseren Kurs und trainieren Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit. Der Einstieg ist einfach, das Training effektiv, und jeder kann es. Spaßfaktor garantiert!

mit Claudine Laporal  
Preis: 150€/15 Kurse

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

09.01.23-02.04.23  
donnerstags 18:00-19:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

## Zumba

Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht. Ähnlich wie Latino oder Salsa Dance. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs: 13,50€.

mit Malou  
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

14.01.23-25.03.23  
samstags 9:15-10:15 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Zumba Gold

ZUMBA GOLD bietet ein ganzheitliches Training zu Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden.

mit Mike Medernach  
Preis: 115€/10 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

10.01.23-21.03.23  
dönschdes 9:30-10:30 Auer  
Treff Aal Schoul I Maison des Générations zu Hobscheid

## Zumba@Gold & Dancefitness

Danz-Fitness mat laténgesch amerikanischer Mused. Bleift fit an hutt Spaass.

mam Peggy Octave  
Präis: 120€/10 Coursen

Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid  
Umellen iwwer: 39 01 33 501



## Outdoorsport - Sports d'Extérieur

17.04.23-08.05.22  
montags 18:00-19:30 Uhr  
Golf Club Clervaux in Eselborn

## Golf für Anfänger

Golf bietet eine ideale Kombination aus Spielvergnügen, Erholung in der Natur, gepaart mit mentaler und physischer Herausforderung. Nutzen Sie die Gelegenheit einer Einführung in diese Sportart mit einem dipl. Golflehrer auf dem Golfplatz Eselborn.

mit Antoine Dumont  
Preis: 90€/3 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar  
dienstags 17:00-18:00 Uhr  
COOPERATIONS asbl - Brandbau in Wiltz

## Tréppel-Treff

Wir treffen uns und gehen gemütlich spazieren.

Preis: Kostenlos

Organisator: COOPERATIONS asbl  
Anmelden über: 95 92 05-1

alle 2 Wochen  
dienstags 10:30-11:30 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

## Leichte Spaziergänge

Auch wenn Sie nur kurze Wegstrecken zu Fuß schaffen, laden wir Sie ein, ein Stündchen mit uns spazieren zu gehen. Bei regelmäßiger Wiederholung fällt Spazierengehen Ihnen nach und nach immer leichter und die Freude an der Bewegung kommt zurück.

Preis: 3€/Kurs

Organisator: Club Senior Nordstad  
Anmelden über: 26 81 37 43

immer mittwochs  
13:30 Uhr am Treffpunkt  
Club Atertall in Redange

## Wandern

Wandern Sie zusammen mit anderen Naturfreunden durch unsere Region. Gerne können Sie Ihre Nordic Walking Stöcke mitbringen. Einmal im Monat treffen wir uns mit dem „Treff Aal Schoul“ aus Hobscheid für eine gemeinsame Wanderung.

mit Noémie Wealer  
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertall  
Anmelden über: 27 55 33 70

21.05.23  
sonntags 9:00-12:00 Uhr  
Treffpunkt am Bahnhof in Clervaux

## Wanderung zur Abtei St-Maurice

Wanderung zur Abtei.

Preis: Kostenlos

Organisator: ASIVEMA  
Anmelden über: 621 276 344



**immer montags**  
13:30 am Treffpunkt  
Club Atertdall in Redange

### Kleine Wanderung (5-7km)

Neben der großen Wanderung können Sie auch gerne von einer kleinen Wanderung profitieren. Hierbei sind ein paar festgelegte Rundgänge vorgesehen, die wir dann in regelmäßigen Abständen gemeinsam erkunden.

mit Noémie Wealer  
Preis: Kostenlos, ggf. Transportkosten

Organisator: Club Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70

**wöchentlich**  
donnerstags 14:00-17:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Wanderungen (6km)

1x wöchentlich treffen wir uns für eine Tour. Strecke und Tempo werden an die Teilnehmer angepasst. (5-6 km)

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

**wöchentlich**  
mittwochs 14:00-17:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Wanderungen (10km)

Bei den Wanderungen können Sie sich der Gruppe morgens (10km) anschließen. Zum Mittagessen kehrt die Gruppe in ein Restaurant in der Gegend ein. Um 14 Uhr unternimmt die Wandergruppe noch einen Rundgang.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

## Wassersport - Sports Nautiques

**13.01.23-24.03.23 oder 21.04.23-07.07.23**

freitags 19:00-20:00 Uhr  
Schwimmbad in Winrange

### Wassergymnastik

Da die Übungen im niedrigen Wasserbecken stattfinden, sollten auch die Nichtschwimmer sich nicht scheuen und mitmachen.

Preis: 80€/10 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

### permanent buchbar

montags 9:00-9:45, 10:00-10:45, 19:15-20:00, mittwochs 9:30-10:15, freitags  
9:00-9:45, 10:00-10:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### AquaGym

AquaGym ist ein Bewegungstraining im brusttiefen Wasser und trainiert hauptsächlich das Herz-Kreislaufsystem und die Beweglichkeit.

Preis: 139€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

### permanent buchbar

mittwochs 18:50-19:35 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Schwangerschaftsgymnastik

Die Gymnastik im Wasser fördert die Kreislaufstabilisierung, die Beweglichkeit, die Koordinations- sowie Entspannungsfähigkeit. Im Fokus stehen hier die Stärkung von Rücken, Bauch und Beckenboden sowie Entspannungsübungen und Atemtechniken.

Preis: 79€/5er Karte

Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**01.09.22-15.07.23**

les jeudis 19:00-20:00, les vendredis 18:00-19:00 et les samedis 9:00-10:00 hrs  
Piscine couverte à Winrange

### Aquagym pour tous

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau et procure une sensation de légèreté. C'est un sport qui peut être pratiqué sans limite d'âge, permettant de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules. Infos: PLÜMER Romain: [romain.pluemer@gmail.com](mailto:romain.pluemer@gmail.com); Tel.: +352 691 580 221

Prix: 70€/10 séances

Organisateur: Commission des sports Troisvierges  
Inscription au: 691 580 221

**09.01.23-27.03.23**

montags 15:45-16:30 oder 16:30-17:15 Uhr  
Nordpool in Colmar-Berg

### Aqua-gym Senioren

Wassergymnastik ist optimal geeignet als Fitness- und Ausgleichssport für gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit der Gelenke und Ihre Ausdauer trainiert.

Preis: 99€/11 Kurseinheiten

Organisator: Club Senior Nordstad  
Anmelden über: 26 81 37 43

**offre permanente**  
les mercredis 8:10 ou 9:00 hrs  
Piscine à Redange

### Aquagym Seniors

Aquagym Seniors suivi d'un petit déjeuner au bistro de la piscine.

Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"  
Inscription au: 23 62 003 237

---

**permanent buchbar**  
montags 18:00-18:45, donnerstags 9:30-10:15, freitags 18:00-18:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### AquaBack Gelenktraining im Wasser

Gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser. Geeignet für Menschen mit Rücken- und Gelenksbeschwerden oder Übergewicht.

Preis: 139€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

---

**09.01.23-02.04.23**  
montags bis donnerstags 20:00-20:45, freitags 19:00-20:00, samstags 10:00-10:45 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Aquabike

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend. Schnupperkurs: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution    Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

---



**offre permanente**  
les jeudis 18:45-19:45, 19:45-20:45, les samedis 8:00-9:00, 10:00-11:00 hrs  
Piscine couverte à Wintrange

### Cours Aquabike

L'aquabike est un moyen efficace et original d'entretenir sa forme physique et accessible à tout le monde. Infos: PLÜMER Romain: [romain.pluemer@gmail.com](mailto:romain.pluemer@gmail.com); Tel.: 691 580 221

Prix: 100€/10 cours

Organisateur: Commission des sports Troisvierges  
Inscription au: 691 580 221

---

**10.01.23-28.03.23 oder 11.01.23-29.03.23**  
dienstags 18:00-18:45 Uhr oder mittwochs 19:00-19:45 Uhr  
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Aqua-Fitness

Für Menschen mit Wirbelsäulen oder Gelenkproblemen empfiehlt sich unser Aqua-Fitness. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Auch für Nichtschwimmer möglich. Schnupperkurs möglich.

Preis: 100€/Trimester    Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg  
Anmelden über: 83 55 43-342

---

**09.01.23-02.04.23**  
dienstags, mittwochs und donnerstags 19:00-19:45 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Aqua Fitness

Durch Turnübungen 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. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution    Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

---

**09.01.23-02.04.23**  
montags 19:00-19:45 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Aqua-Jogging

Aqua-Jogging im tiefen Wasser, das Tragen des Ballastgürtels erlaubt in senkrechter Stellung zu laufen. Muskelstärkendes Training, konditionsfördernd und gelenkschonend. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution    Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

---

**permanent buchbar**  
dienstags 19:00-19:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

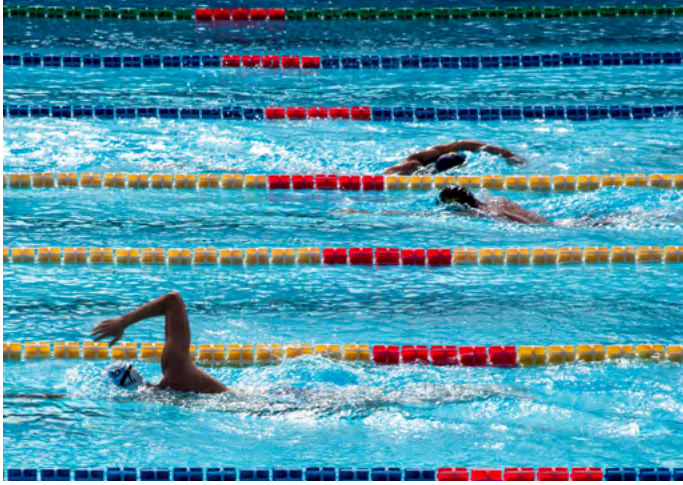
### Aqua-Jogging

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining, wobei jeder Teilnehmer einen Aqua-Jogging-Gürtel als Auftriebshilfe bekommt. Bei diesem Kurs geht es um das Laufen im Tiefwasser. Für Nichtschwimmer ist der Kurs eher ungeeignet.

Preis: 139€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

---



**09.01.23-06.02.23**  
 montags 17:15-18:15 oder 19:45-20:45 Uhr  
 Centre Oa6 in Oberfeulen

### Aqua-Pilates

Beim Aqua-Pilates werden vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen, die für eine korrekte Körperhaltung sorgen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

mit Siska Castelein  
 Preis: 125€/5 séances

Organisator: Club Uewersauer  
 Anmelden über: 27 40 27 80

**11.01.23-29.03.23**  
 mittwochs 18:00-18:45 Uhr  
 Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Aqua-Power

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Schnupperkurs möglich.

Preis: 100€/Trimester

Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Berg  
 Anmelden über: 83 55 43-342

**10.01.23-28.03.23**  
 dienstags 19:00-19:45 Uhr  
 Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Swim Adultes "Beginners"

Zu Beginn geht es vor allem darum, sich mit dem Wasser vertraut zu machen. Sie lernen mit dem Gesicht im Wasser zu schweben, bevor Sie sich der richtigen Schwimmtechnik (Brustschwimmen) zuwenden.

Preis: 100€/Trimester

Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Berg  
 Anmelden über: 83 55 43-342

**permanent buchbar**  
 mittwochs 20:00-20:45 Uhr  
 Schwimmbad in Steinfurt

### Anfängerschwimmen für Erwachsene

Anfängerschwimmkurs für Erwachsene. Dieser Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer abgehalten. Das Schwimmbad ist für den Publikumsbetrieb geschlossen! Keine Kurse während den Schulferien.

mit Christophe Wahl  
 Preis: 74,50€/Trimester

Organisator: Sportzentrum Steinfurt  
 Anmelden über: 39 93 13-400

**permanent buchbar**  
 dienstags 18:00-18:45 Uhr  
 AquaNat'Our in Hosingen

### Perfektionskurs Erwachsene

Perfektionskurs für Erwachsene richtet sich an diejenigen, die schwimmen können, aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen möchten.

Preis: 189€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our  
 Anmelden über: 24 51 99 00

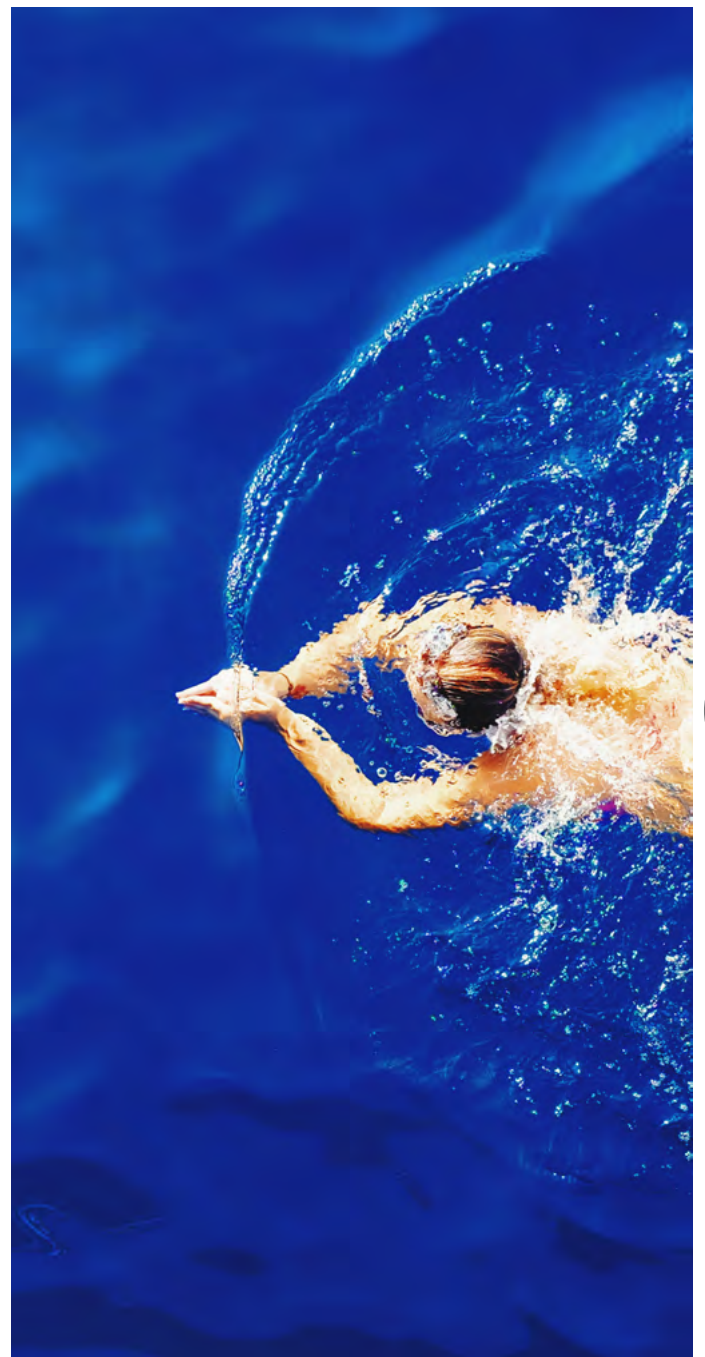
**09.01.23-02.04.23**  
 montags 17:00-17:45, 17:45-18:30 Uhr  
 Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Schwimmkurs für Erwachsene

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird. Montags 17:00-17:45 Uhr Anfänger, 17:45-18:30 Uhr Fortgeschrittene. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Diane  
 Preis: 105€/Trimester zzgl. 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
 Anmelden über: 32 88 23-1



# Sprachen Langues

17.01.23-11.07.23  
mardi 18:00-20:00 hrs  
à Colmar-Berg

## Alphabétisation en langue française-débutant

Lire et écrire en français. Acquisition des compétences de base et renforcement des acquis en littérature et en numératie. Inscription jusqu'au 7 janvier.

Prix: gratuit

Organisateur: Landakademie  
Inscription: nicole@landakademie.lu

## Englisch - Anglais

Termin nach Vereinbarung  
Online

### Onlinekurs: Englisch

Mit unserem interaktiven - Live Online Englisch Sprachkurs können Sie Ihr Englisch einfach und bequem von zu Hause aus verbessern.

mit Anna Hollenbach  
Preis: 12€ pro Einheit

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar  
donnerstags 9.00-10.30 Uhr  
"Cliärrwer Haus" Resonord in Clervaux

### Konversationstraining Englisch

Praktizieren Sie die englische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig knüpfen Sie neue Kontakte.

mit Michaela Baleba  
Preis: Kostenlos

Organisator: Resonord  
Anmelden über: 27 80 27

## Französisch - Français

19.01.23-06.07.23  
donnerstags 18:00-20:30 Uhr  
in Redange

### Französischkurs/Cours de français A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die französische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Französisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 09.01.

mit Frédérique Bolle  
Preis: 150€/20 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

02.03.23-06.07.23  
donnerstags 9:00-11:00 und 13:00-15:00 Uhr  
in Wiltz

### Französischkurs/Cours de français A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 22.02.

mit Stanislas Kabouré  
Preis: 180€/30 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

11.01.23-26.04.23  
les mercredis 10-30-12:00 hrs  
Allagi à Hagen

### Français Niveau Intermédiaire A2.1

Objectifs: Apprendre et améliorer les compétences en communication. Développez vos connaissances lexicales et grammaticales. Renforcer la compréhension orale et écrite. Améliorer l'expression orale et écrite.

avec Massy De Martinho  
Prix: 180€/13 cours

Organisateur: Allagi Société  
coopérative d'impact sociétal  
Inscription au: +33 608 640 453

11.01.23-26.04.23  
les mercredis 12:30-14:00 hrs  
Allagi à Hagen

## Français Niveau Avancé B1.1

Objectifs: Améliorer les compétences en expression orale. Développer les connaissances lexicales et grammaticales. Parler d'une façon plus fluide lors de vos conversations.

avec Massy De Martinho  
Prix: 180€/13 cours

Organisateur: Allagi Société  
coopérative d'impact sociétal  
Inscription au: +33 608 640 453

permanent buchbar  
mittwochs 9:00-10:30 Uhr  
Konschthaus Op der Gare in Clervaux

## Konversationstraining Französisch

Praktizieren Sie die französische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig knüpfen Sie neue Kontakte.

Prix: Kostenlos

Organisator: Resonord  
Anmelden über: 27 80 27

## Italienisch - Italien

16.01.23-03.05.23  
montags und mittwochs 18:30-20:30 Uhr  
in Goebange

## Italienischkurs/Cours d'italien A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die italienische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Italienisch vorstellen und sich mit einfachen sprachlichen Mitteln in Alltagssituationen unterhalten. Anmeldung bis zum 06.01.

mit Shinder Granata  
Preis: 225€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

11.01.23-29.03.23  
les mercredis 11:00-12:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

## Italiano-conversazione, letture, cultura e costume

I partecipanti avranno la possibilità di migliorare la lingua attraverso discussioni preparate e guidate su differenti temi: letteratura, teatro, cinema, costume, attualità.

avec Stefania Cortese  
Prix: 132€/11 séances

Organisateur: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01



## Luxemburgisch - Luxembourggeois

jeden letzten Freitag im Monat

18:30-20:30 Uhr  
Prabbeli in Wiltz

## Babbelcafé

Sie möchten Ihre Luxemburgisch-Kenntnisse anwenden und verbessern und in einer entspannten Atmosphäre Menschen und Kulturen kennenlernen? Dann kommen Sie uns jeden letzten Freitag im Monat in Wiltz im Babbelcafé (Ciné Café Prabbeli) besuchen!

Prix: Kostenlos

Organisator: Transition Nord  
Anmelden über: transitionnord@cell.lu

17.01.23-28.03.23  
les mardis 9:00-10:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

## Lëtzebuergesch fir Ufänger/Luxembourggeois pour débutants

Vous voulez apprendre la langue du pays ? Vous voulez parler facilement le luxembourgeois avec vos voisins ou collègues? Ce cours est particulièrement adapté aux personnes qui souhaitent apprendre la langue dans un petit groupe, sans stress.

avec Albertine Reiff  
Prix: 120€

Organisateur: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01

21.02.23-06.06.23  
les mardis 18:00-20:00 hrs  
Club Haus op der Heed à Hupperdange

## Cours de luxembourggeois A1.1 (débutant)

A1 : A ce niveau vous êtes capable de communiquer avec des mots et des phrases simples dans vos activités quotidiennes. Niveau A1 du CECRL Méthodes récentes correspondant au niveau A1 du Cadre européen commun de référence pour les langues.

Prix: 110€/12 unités

Organisateur: Club Haus op der Heed  
Inscription au: 99 82 36

mehrere Termine  
in Beckerich/Hupperdange

## Luxemburgischkurs/Cours de Luxembourggeois A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die luxemburgische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Luxemburgisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.

09.01.23-29.03.23, montags und mittwochs 18:00-20:00 Uhr in Beckerich mit Myriam Otto. Preis: 150€.

16.01.23-19.06.23, montags 18:30-21:00 Uhr in Hupperdange mit Jacqueline de Jonge. Preis: 135€/18 Einheiten.

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu



**17.01.23-25.05.23**

dienstags und donnerstags 20:15-21:15 und freitags 18:00-20:00 Uhr  
online

### Luxemburgischkurs/Cours de Luxembourgeois A1.1 online

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die luxemburgische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Luxemburgisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 07.01.

mit Natalie Haas  
Preis: 180€/45 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: [nicole@landakademie.lu](mailto:nicole@landakademie.lu)

**mehrere Termine**  
montags und donnerstags  
in Redange/Wiltz

### Luxemburgischkurs/Cours de Luxembourgeois A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

06.02.23-22.06.23, montags und donnerstags 18:00-20:00 Uhr in Redange.  
27.02.23-03.07.23, montags 9:00-11:00 und 11:30-13:30 Uhr in Wiltz.

mit Fernande Seil  
Preis: 180€/30 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: [nicole@landakademie.lu](mailto:nicole@landakademie.lu)

**01.02.23-21.06.23**

les lundis et mercredis 9:00 hrs  
Lycée Technique d'Ettelbruck, site de Warken

### Luxembourgeois A1.2 du CECRL

Luxembourgeois A1.2 du CECRL.

avec Tilly Weber  
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Inscription: [www.lifelong-learning.lu](http://www.lifelong-learning.lu)

**02.02.23-27.06.23**

les mardis et jeudis 19:15-21:15 hrs  
Lycée Technique d'Ettelbruck

### Luxembourgeois A2.1 du CECRL

Luxembourgeois A2.1 du CECRL

avec Tilly Weber  
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Inscription: [www.lifelong-learning.lu](http://www.lifelong-learning.lu)

## Spanisch - Espagnol

permanent buchbar

Termin nach Absprache  
Online

### Buenos dias, muchas gracias oder cómo estás? - Spanisch - Onlinekurs

Lernen Sie die spanische Sprache! Unsere Onlinekurse sind an alle gerichtet, die gerne von zu Hause aus Spanisch lernen möchten. Jedes Modul behandelt Konversation, Grammatik und Hörverstehen.

mit Anna Hollenbach  
Preis: 12€/Teilnahme

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**11.01.23-22.03.23**

les mercredis 9:00-10:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Español-nivel principiante avanzado

Con apoyo de materiales amenos de texto y audiovisuales, irás avanzando en tu conocimiento de la lengua casi sin darte cuenta.

avec Guadalupe Royán  
Prix: 120€/10x

Organisateur: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01

**24.02.23-19.05.23**

les vendredis 9:30-11:00 hrs  
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

### Espagnol pour avancés

Vous avez de bonnes connaissances en espagnol et vous souhaitez échanger des idées avec d'autres personnes ou simplement bavarder ? Au cours nous discutons entre autre de l'actualité sur la base des livres de classe ou d'articles de presse.

avec Juan Garay Alvarez  
Prix: 137,50€/11 cours

Organisateur: Club Senior Nordstad  
Inscription au: 26 81 37 43

**11.01.23-22.03.23**

les mercredis 14:00-15:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Español-curso lúdico y gramatical

Este curso te ayudará a profundizar en determinados aspectos de la gramática de la lengua española.

avec Irina Hernandez  
Prix: 120€/10 séances

Organisateur: Club Haus am Brill  
Inscription au: 30 00 01



# Dir sidd Formateur fir Sprooch- oder Computercoursen

an drun interesséiert als Chargé de Cours an der Erwuessenebildung ze schaffen?

## Da siche mir lech!

D'Landakademie bitt verschidde Sprooch- a Computercoursen an Zesummenaarbecht mat senge Partnergemengen an dem Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse un, a sicht reegelméisseg no Formateuren.

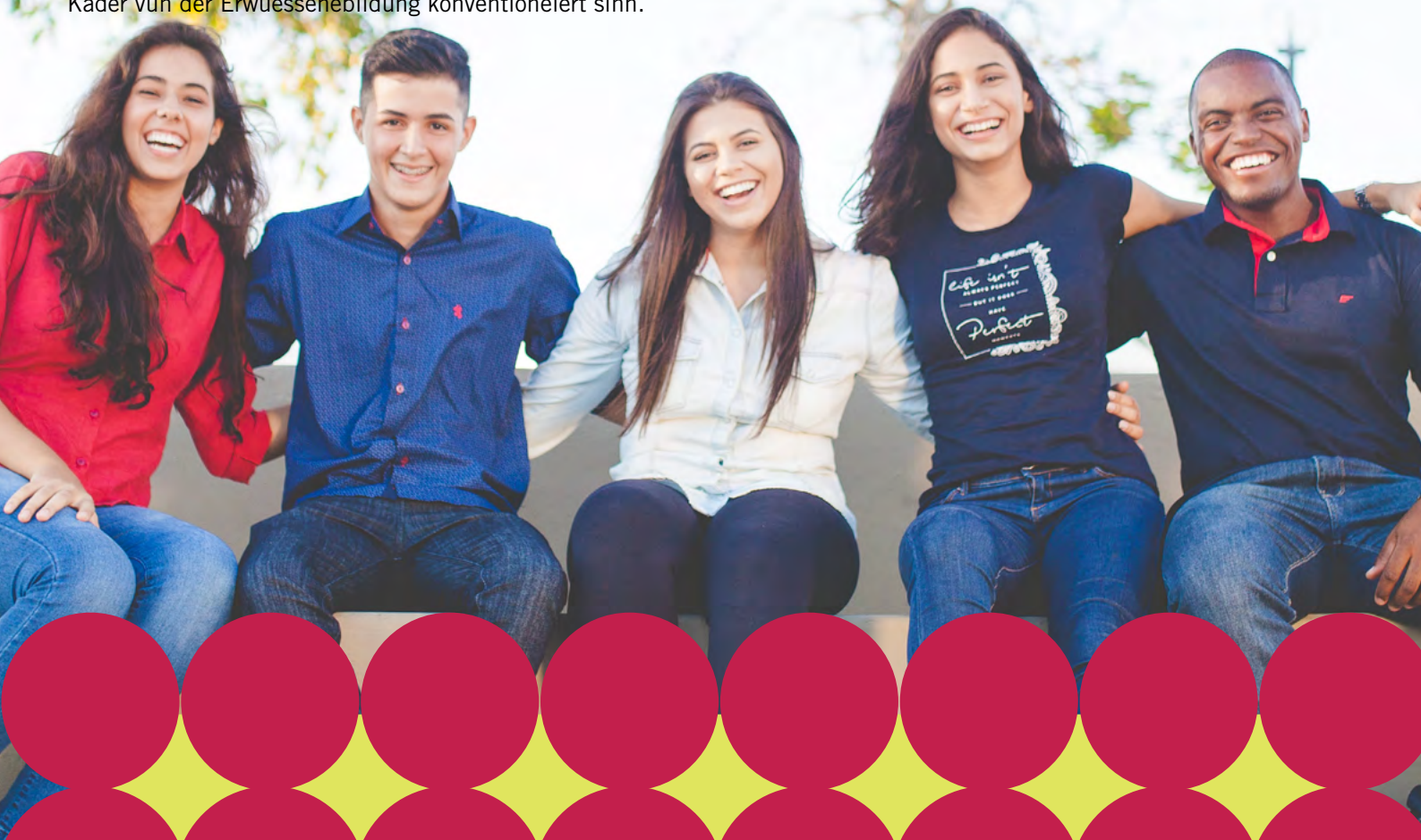
Wann Dir intresséiert sidd Coursen ze halen a mat der Landakademie zesummen ze schaffen, da schéckt eis w.e.g. Ären CV an eng Kopie vun Ärem Agreement un [info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu).\*

Fir weider Informatiounen kënnt Dir eis gäre kontaktéieren:



**Landakademie**  
2, am Fournicherwee  
L-9151 Eschdorf  
Tel.: 89 95 68-28  
Fax: 89 95 68-40  
[info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)  
[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

\*Viraussetzung fir mat der Landakademie als Formateur resp. Chargé de Cours kënnen zesummen ze schaffen, ass ee gëltegen Agreement vum Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse fir kënnen Coursen ze halen, déi am Kader vun der Erwuessenebildung konventionéiert sinn.



# landakademie



# Unsere Partner Nos Partenaires

**Kursanbieter in dieser Broschüre:  
Prestataires de cours dans cette brochure:**

**Abenteurer- Erlebnies- an Indianerwel-  
ten; Chu'mani asbl**  
Tel.: 26 10 31 96  
Email: [christiane.betzen@education.lu](mailto:christiane.betzen@education.lu)  
[www.tipi.lu](http://www.tipi.lu)

**Allagi Société coopérative d'impact  
sociétal**  
Tel.: +33 608640453  
Email: [mastoreh.demartinho@allagi.lu](mailto:mastoreh.demartinho@allagi.lu)  
<https://www.allagi.lu>

**Alscherter Ponyhaff, pedagogesche  
Bauernhaff APFAPL**  
Tel.: 691 895 938  
Fax: 95 85 41  
Email: [ponyhaff@gmail.com](mailto:ponyhaff@gmail.com)

**AquaNat'Our**  
Tel.: 24 51 99 00  
Fax: 24 51 99 60  
Email: [info@aquanatour.lu](mailto:info@aquanatour.lu)  
[www.aquanatour.lu](http://www.aquanatour.lu)

**Aquatower Berdorf Asbl**  
Tel.: 79 01 87 37  
Email: [aquatower@berdorf.lu](mailto:aquatower@berdorf.lu)  
[www.aquatower-berdorf.lu](http://www.aquatower-berdorf.lu)

**ART-THERAPIE**  
Tel.: 621 151 820  
Email: [schandec@pt.lu](mailto:schandec@pt.lu)

**articulum**  
Tel.: 47 20 12  
Email: [art@pt.lu](mailto:art@pt.lu)  
[www.articulum.lu](http://www.articulum.lu)

**ASIVEMA**  
Tel.: 621 276 344  
Fax: 30 98 50  
Email: [geev@pt.lu](mailto:geev@pt.lu)  
[www.asivema.lu](http://www.asivema.lu)

**Atelier Säitlech Verstoppt**  
Tel.: 26 61 05 38 / 621 61 61 39  
Email: [ateliersaitlechverstoppt@pt.lu](mailto:ateliersaitlechverstoppt@pt.lu)  
<https://ateliersaitlechverstoppt.jimdofree.com/>

**being mindful**  
Tel.: 621 491 723  
Email: [info@being-mindful.lu](mailto:info@being-mindful.lu)  
[www.being-mindful.lu](http://www.being-mindful.lu)

**Beurlet Claudine**  
Tel.: 691 711 250  
Email: [claudinebeurlet@yahoo.fr](mailto:claudinebeurlet@yahoo.fr)

**Bricher Päerdsstall**  
Tel.: 691 611 425  
Fax: 26 61 06 73  
Email: [info.bricherpaerdsstall@pt.lu](mailto:info.bricherpaerdsstall@pt.lu)  
[www.bricherpaerdsstall.lu](http://www.bricherpaerdsstall.lu)

**Cabinet Neie Wee - Karin Krausch**  
Tel.: 621 217 446  
Email: [info@cabinet-krausch.lu](mailto:info@cabinet-krausch.lu)  
[www.cabinet-krausch.lu](http://www.cabinet-krausch.lu)

**Casa Recuperata**  
Tel.: 691 609 555  
Email: [tippihappy@hotmail.fr](mailto:tippihappy@hotmail.fr)

**Centre aquatique Krounebiere**  
Tel.: 32 88 23-1  
Fax: 32 88 23-22  
Email: [info@krounebiere.lu](mailto:info@krounebiere.lu)  
[www.krounebiere.lu](http://www.krounebiere.lu)

**Club Atertdall**  
Tel.: 27 55 33 70  
Email: [club-atertdall@croix-rouge.lu](mailto:club-atertdall@croix-rouge.lu)

**Club Haus am Brill**  
Tel.: 30 00 01  
Email: [clubhaus@mamer.lu](mailto:clubhaus@mamer.lu)  
[www.clubhausambrill.lu](http://www.clubhausambrill.lu)

**Club Haus op der Heed**  
Tel.: 99 82 36  
Email: [info@opderheed.lu](mailto:info@opderheed.lu)  
<https://www.opderheed.lu>

**Club Senior Nordstad**  
Tel.: 26 81 37 43  
Fax: 26 81 01 63  
Email: [nordstad@vital-an-aktiv.lu](mailto:nordstad@vital-an-aktiv.lu)  
[www.vital-an-aktiv.lu](http://www.vital-an-aktiv.lu)

**Club Uewersauer**  
Tel.: 27 40 27 80  
Email: [clubuewersauer@inter-actions.lu](mailto:clubuewersauer@inter-actions.lu)  
[www.clubuewersauer.lu](http://www.clubuewersauer.lu)

**Commission des sports Troisvierges**  
Tel.: 691 580 221  
Fax: 99 82 38  
Email: [romain.pluemer@gmail.com](mailto:romain.pluemer@gmail.com)  
[www.troisvierges.lu](http://www.troisvierges.lu)

**COMPUTERHELLEF DOHEEM**  
Tel.: 52 38 60  
Email: [info@chdh.lu](mailto:info@chdh.lu)  
[www.chdh.lu](http://www.chdh.lu)

**CONEX - Incubateur Inclusif**  
Tel.: 95 92 05 57  
Email: [conex@cooperations.lu](mailto:conex@cooperations.lu)

**Conseil socio-familial**  
Tel.: 691 584 760  
Email: [halloisa@pt.lu](mailto:halloisa@pt.lu)  
[www.kinesiologie.coach](http://www.kinesiologie.coach)

**COOPERATIONS asbl**  
Tel.: 95 92 05-1  
Fax: 95 92 05 45  
Email: [info@cooperations.lu](mailto:info@cooperations.lu)  
[www.prabbeli.lu](http://www.prabbeli.lu)

**De Leederwon asbl**  
Tel.: 621 524 630  
Email: [asbl@leederwon.eu](mailto:asbl@leederwon.eu)  
[www.leederwon.org](http://www.leederwon.org)

**Den Nordpool - Är Schwämm zu  
Colmer-Biereg**  
Tel.: 83 55 43-342  
Email: [info@nordpool.lu](mailto:info@nordpool.lu)  
[www.nordpool.lu](http://www.nordpool.lu)

**Diederich Petra**  
Tel.: +49 1512 6755 113  
Email: [diederich\\_petra@t-online.de](mailto:diederich_petra@t-online.de)  
[www.petra-diederich.de/](http://www.petra-diederich.de/)

**DTV Groussbus 91**  
Tel.: 621 275028  
Email: [dtvgr91@gmail.com](mailto:dtvgr91@gmail.com)

**Duelemer Leit**  
Tel.: 38 05 23 / 691 975 679  
Email: [renee.weiler@education.lu](mailto:renee.weiler@education.lu)

**Duerftreff beim Lis**  
Tel.: 691 719 013  
Email: [moien@beimlis.lu](mailto:moien@beimlis.lu)  
[www.beimlis.lu/](http://www.beimlis.lu/)

**Dunja Grunow**  
Tel.: 621 507 077  
Email: info@dunja.lu  
www.dunja.lu

**Eltereschoul**  
Tel.: 621 343 271, 59 59 59-50,-53  
Email: veronique.nilles@kannerschlass.lu  
www.kannerschlass.lu/eltereschoul

**Eppelbléi**  
Tel.: 691 722 884  
Email: contact@eppelblei.lu  
www.eppelblei.lu

**feel your body Gesondheetszenter**  
Tel.: 621 191 101  
Email: tanja.feelyourbody@hotmail.com  
www.feelyourbody.center

**Ferme pédagogique Om Béchel**  
Tel.: 621 391 295  
Email: iaesel@pt.lu

**Find Yourself**  
Tel.: 621 710 969  
Email: info@findyourself.lu  
findyourself.lu/

**Groupement des Sylviculteurs a.s.b.l.**  
Tel.: 89 95 65 10  
Fax: 89 95 68 40  
Email: secretariat@privatbesch.lu  
www.privatbesch.lu

**Gundermann Naturerlebnisschule**  
Tel.: +49 2157 128520  
Fax: +49 2157 128521  
Email: gundermannschule@aol.com  
www.gundermannschule.com

**Hajnalka Szenner**  
Tel.: 661 188 322  
Email: hszenner@gmail.com

**Inner Change by Nicole Steinfort**  
Tel.: 691 950 072  
Email: info@nicole-stiefort.com  
nicole-stiefort.com

**Joëlle Kasel**  
Tel.: 81 29 80  
Fax: 81 29 80  
Email: joellekasel@gmail.com

**Kalon Consulting Sàrl**  
Tel.: 691 907 828  
Email: info@kalon.lu  
https://www.kalon.lu/

**Krav Maga Nord**  
Tel.: 621 155 840  
Email: kontakt@kravmaganord.lu  
www.kravmaganord.lu

**Landakademie**  
Tel.: 89 95 68-28  
Email: nicole@landakademie.lu  
www.landakademie.lu

**Le 5ème élément fitness**  
Tel.: 26 90 00  
Email: info@cinquieme-element.lu  
cinquieme-element.eu

**Léresmillen**  
Tel.: 661 747 450  
Email: Pupu724@yahoo.de

**Liichtbewosstliewen**  
Tel.: 661 715 761  
Email: liichtbewosst@mailbox.org

**Liliane Schmitz**  
Tel.: 621 461 063  
Email: lil.schmitz@pt.lu  
www.ppg.lu

**Longhino-Koster Chantal**  
Tel.: 661 417 532  
Email: schewi1971@hotmail.com

**LuxBalance**  
Tel.: 0041796753087  
Email: monica@i-like-lux.com  
www.xbalance.ch

**Lycée Edward Steichen**  
Tel.: 20 60 07 1  
Fax: 20 60 07 777  
Email: stephanie.bracquez@lesc.lu  
www.lesc.lu

**Lycée Technique d'Ettelbruck**  
Tel.: 819 201 1  
Email: education\_adultes@ltett.lu

**ManuKultura**  
Tel.: 23 63 00 51 29  
Email: manukultura@useldeng.lu

**Maud Dumay - MD coach**  
Tel.: 661 820 623  
Email: maud.dumay@gmail.com  
www.mdcoach.lu

**MK Hypnose & Coaching**  
Tel.: 621 620 282  
Email: mk@hypnose-coaching.lu  
www.hypnose-coaching.lu

**Musée de l'Ardoise**  
Tel.: 23 64 01 41  
Email: info@ardoise.lu  
www.ardoise.lu

**Musée Thillenvogtei**  
Tel.: 691 119 090  
Email: thillenvogtei@gmail.com  
www.thillenvogtei.lu

**Nadja Heck**  
Tel.: 671 154 101  
Email: info@nadjaheck.com  
https://www.nadjaheck.com

**Natur - Bewegung - Entwicklung Sàrl-s**  
Tel.: 691 120 450  
Email: info@nbe.lu  
https://www.nbe.lu

**natur&ëmwelt / Fondation Hëllef fir d'Natur**  
Tel.: 26 90 81 27 1  
Email: f.thielen@naturemwelt.lu  
www.naturemwelt.lu

**Naturcoach-Efeu**  
Tel.: 621 242 930  
Email: folmerch@pt.lu

**Naturpark Our**  
Tel.: 90 81 88-1  
Fax: 90 81 89  
Email: info@naturpark-our.lu  
www.naturpark-our.lu

**Naturzäit**  
Tel.: 621 402 807  
Email: info@naturzait.lu  
www.naturzait.lu

**Oa6 S.A.**  
Tel.: 24 84 48 48  
Email: info@oa6.lu  
www.oa6.lu

**Ourrou**  
Tel.: 661 709 167  
Email: contact@ourrou.lu  
https://www.marina.lu/ourrou/

**Phptricoaching**  
Tel.: 691 594 713  
Email: phptricoaching@gmail.com  
https://www.phptricoaching.lu/

**PURA well-being sàrl**  
Tel.: 621 488 247  
Email: info@pura-wellbeing.lu  
https://www.pura-wellbeing.lu/

**ReACTION a.s.b.l.**  
Tel.: 20 30 19 84  
Email: weiterbildung@reaction.lu  
reaction.lu/

**Resonord**  
Tel.: 27 80 27  
Email: evelyne.mertens@resonord.lu  
www.resonord.lu

**Robbesscheier**  
Tel.: 92 17 45-1  
Fax: 92 93 47  
Email: info@touristcenter.lu  
www.robbesscheier.lu

**Salon Fellness**  
Tel.: 621 48 57 57  
Email: fellness@pt.lu  
https://www.fellness.lu

**Shiatsu Marisa**  
Tel.: 691 835 265  
Email: marisaschei@pt.lu

**Solange Guégan**  
Tel.: 26 78 04 52  
Email: solange.guegan@gmail.com  
www.solangeguegan.weebly.com

**Sportzentrum Steinfort**  
Tel.: 39 93 13-400  
Fax: 39 93 13-940  
Email: joel.waldbillig@steinfort.lu  
piscine.stiefort.lu

**Syndicat d'Initiative et du Tourisme Beaufort**  
Tel.: 83 60 99-300  
Email: info@visitbeaufort.lu  
www.icepark-beaufort.lu

**Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"**  
Tel.: 23 62 00 32 37  
Fax: 23 62 00 32 47  
Email: contact@reidener-schwemm.lu  
www.reidener-schwemm.lu

**Tanz- und Bewegungspädagogik Martine Clemens**  
Tel.: 621 330 338  
Email: clemens.martine@gmail.com

**Touristcenter Heringer Millen**  
Tel.: 87 89 88  
Fax: 26 78 40 45  
Email: info@mullerthal-millen.lu  
www.mullerthal-millen.lu

**Transition Nord**  
Tel.: 661 170 469  
Email: transitionnord@cell.lu  
https://www.facebook.com/transition.nord/

**Treff Aal Schoul Hobscheid**  
Tel.: 39 01 33 501  
Email: treff@habscht.lu  
www.treffaalschoul.lu

**Valérie Schiel**  
Tel.: 691 689 520  
Email: terra.incognita@pt.lu

**Viviane Kandel**  
Tel.: 621 162 460  
Email: wuveskandel@gmail.com

# Partner werden

Sie können sich jederzeit unter [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) als **Kursanbieter** registrieren und Ihre Kurse eintragen. Diese erscheinen sofort auf unserer Website und werden (falls gewollt) in der darauffolgenden Broschüre publiziert.

Einzige **Voraussetzung ist, dass die von Ihnen angebotenen Kurse in einer unserer 48 Partnergemeinden stattfinden:**

Aerenzdall, Beaufort, Beckerich, Berdorf, Boulaide, Bourscheid, Clervaux, Colmar-Berg, Consdorf, Ell, Esch-sur-Sûre, Ettelbruck, Feulen, Fischbach, Garnich, Goesdorf, Grosbous, Heffingen, Helperknapp, Hobscheid, Hosingen, Kiischpelt, Koerich, Lac de la Haute-Sûre, Larochette, Lintgen, Mamer, Mersch, Mertzig, Nommern, Prézèrdaul, Putscheid, Rambrouch, Redange/Attert, Rosport-Mompach, Saeul, Steinfort, Tandel, Troisvierges, Useldange, Vianden, Vichten, Wahl, Waldbillig, Weiswampach, Wiltz, Wincrange und Winseler.

Ausnahmen sind Ausflüge mit Start- und Endpunkt in einer Partnergemeinde oder Onlinekurse.

Sie möchten Kurse abhalten, sie aber nicht selbst organisieren? Dann können Sie sich kostenfrei als **Dozent** registrieren. So haben Firmen, Vereine, private Kursanbieter etc. die Möglichkeit, Ihr Profil zu sehen und Sie ggf. zu kontaktieren.

Zudem haben Sie die Möglichkeit, Ihre **Räumlichkeiten** für Weiterbildungskurse zur Verfügung zu stellen. Auch diese können Sie kostenfrei auf unserer Website registrieren.



## Tarife für die Nutzung der Datenbank

### Erstellen eines Kursanbieterprofils

Leistungen (kostenlos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anbieterprofil mit Logo</li> <li>- Dateien zum Download im Anhang, z.B. Wegbeschreibung, Programm, Fotos</li> <li>- Subdomain-Name im Format <a href="http://www.landakademie/anbieter/ihr-name">www.landakademie/anbieter/ihr-name</a></li> <li>- Passwortgeschützter Zugang zu allen Daten</li> <li>- Technischer Support per Telefon und E-Mail</li> </ul>
---------------------------	--

### Einstellen von Kursen in die Kursdatenbank

Gestaffelt nach Anzahl der Kurse	<ul style="list-style-type: none"> <li>bis 5 Kurse</li> <li>6 bis 20 Kurse</li> <li>21 bis 50 Kurse</li> <li>&gt; 50 Kurse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50€/Jahr</li> <li>100€/Jahr</li> <li>150€/Jahr</li> <li>200€/Jahr</li> </ul>
Leistungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anbieterprofil (siehe oben)</li> <li>- Kurseinstellung per Formular oder per Schnittstelle</li> <li>- Publikation der Kurse in der Landakademie Broschüre</li> <li>- Übermittlung von Anfragen zu ihren Kursen</li> <li>- Dateien zum Download im Anhang zu jedem Kurs, z.B. Unterrichtsmaterial, Arbeitsergebnisse</li> <li>- Download aller ihrer eingestellten Kurse als XML-Datei zur Weiterverarbeitung als Kursverwaltung</li> <li>- Technischer Support per Telefon und E-Mail</li> </ul>	

### Dozentendatenbank

Leistungen (kostenlos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dozentenprofil</li> <li>- Foto zum Profil</li> <li>- Passwortgeschützter Zugang zu allen Daten</li> <li>- Technischer Support per Telefon und per E-Mail</li> </ul>
---------------------------	--

### Tagungsraumdatenbank

Leistungen (kostenlos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passwortgeschützter Zugang</li> <li>- Raumeinstellung per Formular inkl. aller Beschreibungsmerkmale</li> <li>- Dateien zum Download im Anhang zu jedem Raum, z.B. Wegbeschreibung, Mietvertrag usw.</li> <li>- Übermittlung von Belegungsanfragen per E-Mail</li> <li>- Technischer Support per Telefon und per E-Mail</li> </ul>
---------------------------	---

### Werbung auf Startseite - [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

Kurswerbung auf Startseite oben links	- 5€/Woche
Anbieterwerbung/Sponsoring	- 150€/Vierteljahr, 500€/Jahr



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Agriculture, de la Viticulture  
et du Développement rural

# Devenir partenaire

Vous pouvez à tout moment vous enregistrer comme **prestataire de cours** sur notre site [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) et inscrire vos cours. Les cours vont immédiatement être présentés sur le site et ils seront publiés dans la brochure à venir (si souhaité).

**Seuls les cours qui ont lieu dans une de nos 48 communes partenaires sont acceptés:**

Aerenzdall, Beaufort, Beckerich, Berdorf, Boulaide, Bourscheid, Clervaux, Colmar-Berg, Consdorf, Ell, Esch-sur-Sûre, Ettelbruck, Feulen, Fischbach, Garnich, Goesdorf, Grosbous, Heffingen, Helperknapp, Hobscheid, Hosingen, Kiischpelt, Koerich, Lac de la Haute-Sûre, Larochette, Lintgen, Mamer, Mersch, Mertzig, Nommern, Prézérdaul, Putscheid, Rambrouch, Redange/Attert, Rosport-Mompach, Saeul, Steinfort, Tandel, Troisvierges, Useldange, Vianden, Vichten, Wahl, Waldbillig, Weiswampach, Wiltz, Wincrange et Winseler.

Une exception constituent les excursions qui commencent et finissent dans une commune partenaire ou les cours en ligne.

Vous voulez diriger des cours sans les organiser vous-même? Vous pouvez vous enregistrer gratuitement comme **formateur**. Cela permet aux entreprises, associations, prestataires de cours privés etc. de voir votre profil et de vous contacter le cas échéant.

Vous avez en outre la possibilité d'enregistrer gratuitement vos **salles** pour des cours de formation continue.

# landakademie

2 am Fomichterwee | L-9151 Eschdorf | Tel: 89 95 68-23 | [info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)

## Tarifs pour l'utilisation de la base de données

### Création d'un compte offreur de formation

Prestations ( <i>gratuites</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>- profil d'offreur de formation avec logo</li><li>- fichiers téléchargeables dans l'annexe p.ex. itinéraire, programme, images, etc.</li><li>- sous-domaine <a href="http://www.landakademie/offreurs/votre-nom">www.landakademie/offreurs/votre-nom</a></li><li>- accès sur toutes vos données protégées par mot de passe</li><li>- support technique par téléphone ou email</li></ul>
-------------------------------------	---

### Inscription de cours dans la base de données

Échelonné selon nombre de cours		
	jusqu'à 5 cours	50€/an
6 à 20 cours	100€/an	
21 à 50 cours	150€/an	
> 50 cours	200€/an	

Prestations	<ul style="list-style-type: none"><li>- profil d'offreur de formation (cf. ci-dessus)</li><li>- inscription de cours par formulaire ou par interface de transmission</li><li>- publication des cours dans la brochure Landakademie</li><li>- transmission des demandes d'inscription par email</li><li>- fichiers téléchargeables dans l'annexe pour tous les cours p.ex. scripts, exercices etc.</li><li>- téléchargement des listes de cours et listes des participants en format XML</li><li>- support technique par téléphone ou email</li></ul>
-------------	--

### Formateurs

Prestations ( <i>gratuites</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>- profil de formateur</li><li>- image sur votre profil</li><li>- accès sur toutes vos données protégées par mot de passe</li><li>- support technique par téléphone ou email</li></ul>
-------------------------------------	---

### Offreurs de salles

Prestations ( <i>gratuites</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>- accès sur toutes vos données protégées par mot de passe</li><li>- inscription de salles par formulaire</li><li>- fichiers téléchargeables dans l'annexe p.ex. directions, contrat de location etc.</li><li>- transmission des demandes de location par email</li><li>- support technique par téléphone ou email</li></ul>
-------------------------------------	---

### Publicité page d'accueil - [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

Promouvoir cours sur la page d'accueil	- 5€/semaine
Promouvoir entreprise	- 150€/3 mois, 500€/an



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Agriculture, de la Viticulture  
et du Développement rural

# Kalenner 2023

	Januar	Februar	Mäerz	Abrëll	Mee	Juni
1	Neijoerschdag				1. Mee	
2		Lichtmëssdag				
3						
4						
5						
6						
7				Karfreideg		
8						Erläichendag
9				Ouschtersonndeg	Europadag	
10				Ouschterméindeg		
11						Mammendag
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18					Christi Himmelfahrt	
19						
20			Fréijoer			
21						Summer
22		Äschermëttwoch				
23						Nationalfeierdag
24						
25						
26						
27						
28					Päischtsionndeg	
29					Päischtméindeg	
30						
31						

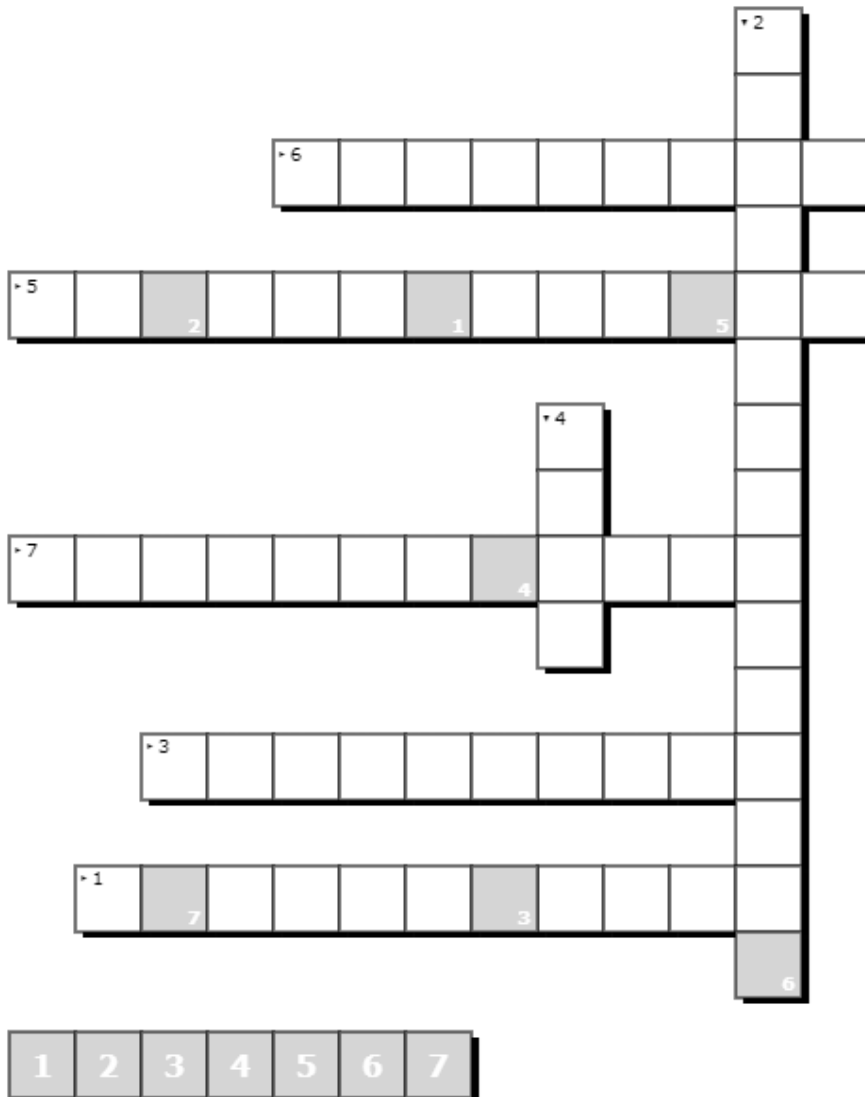
Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
			<i>Pappendag</i>	<i>Allerhellegen</i>	
				<i>Allerséilen</i>	
				<i>Délais LA 1.24</i>	<i>1. Advent</i>
					<i>Niklosdag</i>
					<i>2. Advent</i>
					<i>LA 1.24 erschénigt</i>
	<i>Maria Himmelfahrt</i>				
					<i>3. Advent</i>
<i>Délais LA 2.23</i>					
					<i>Wanter</i>
		<i>Hierscht</i>			
					<i>Hellegowend</i>
					<i>Chrëschtstag</i>
					<i>Stiefesdag</i>
	<i>LA 2.23 erschénigt</i>				
					<i>Silvester</i>

# Rätsel

Rätsel mat a gewann flott Gadgets vun der Landakademie!

Fir matzemaachen, schéck déi richteg Léisung bis spéitstens den 31. Januar op [info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)

1. D'Landakademie gehéiert zu der Chambre d' \_\_\_\_\_ .
2. D'Landakademie huet 48 \_\_\_\_\_ .
3. D'Landakademie bitt Coursen an 10 verschiddenen \_\_\_\_\_ un.
4. D'Landakademie kënnt normalerweis 3x d' \_\_\_\_\_ raus.
5. D'Missioun vun der Landakademie ass et, d' \_\_\_\_\_ am ländleche Raum ze promovéieren.
6. D'Landakademie huet hire Sëtz zu \_\_\_\_\_ .
7. Eis Internetsäit heescht [www.\\_\\_\\_\\_\\_.lu](http://www._____.lu)





**Déi ganz Ekip vum der Landakademie wënscht Iech  
schéi Feierdeeg an ee gudde Rutsch!**

**Toute l'équipe de la Landakademie vous souhaite de joyeuses  
fêtes de fin d'année!**





# landakademie

2.23: September - Dezember | Septembre - Décembre

## Impressum

### Herausgeber

Landakademie  
2, am Fouchterwee  
L-9151 Eschdorf  
Tel.: 89 95 68-23  
Fax: 89 95 68-40  
info@landakademie.lu  
www.landakademie.lu

### Redaktion & Layout

Landakademie

### Auflage

62.000 Exemplare

### Druck

Techprint

## Die nächste Ausgabe der Landakademie

Die nächste Ausgabe des Landakademie-Weiterbildungskatalogs wird Anfang September erscheinen. Wenn

Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote - die zwischen dem 15. September und dem 31. Dezember stattfinden - darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **21. Juli 2023** auf unserem Internetportal [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) in die Datenbank ein.

Sie bieten Ihre Kurse noch nicht über die Landakademie an?

Sie können sich jederzeit auf unserer Website registrieren und ein Anbieterprofil erstellen. Bei Fragen können Sie uns gerne telefonisch (89 95 68-23) oder per Email ([info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)) kontaktieren.

## La prochaine édition de la Landakademie

La prochaine édition du catalogue de formations de la Landakademie sera publiée début septembre. Si vous souhaitez y publier vos offres de formations et de loisir

- qui auront lieu entre le 15 septembre et le 31 décembre - 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 **21 juillet 2023**.

Vous voulez commencer à publier vos offres de cours via la Landakademie? Vous pouvez vous enregistrer à tout moment sur notre site-web et y créer un compte. Si vous avez des questions ou besoin d'assistance lors de l'inscription, vous pouvez nous contacter par téléphone (89 95 68-23) ou par courriel ([info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)).

**WEIDEBILDUNG  
AN DER REGION**

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

Weiterbildungskatalog  
Catalogue de formations



Méi Informatiounen iwwert  
d'Landakademie fannt Dir op  
[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)  
Pour plus d'informations  
consultez notre site web  
[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)



**WEIDERBILDUNG  
AN DER REGION**  
[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Agriculture, de la Viticulture  
et du Développement rural

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

