

landakademie

2.22: April - September | Avril - Septembre



**WEIDEBILDUNG
AN DER REGION**

www.landakademie.lu

Weiterbildungskatalog
Catalogue de formations

Landakademie

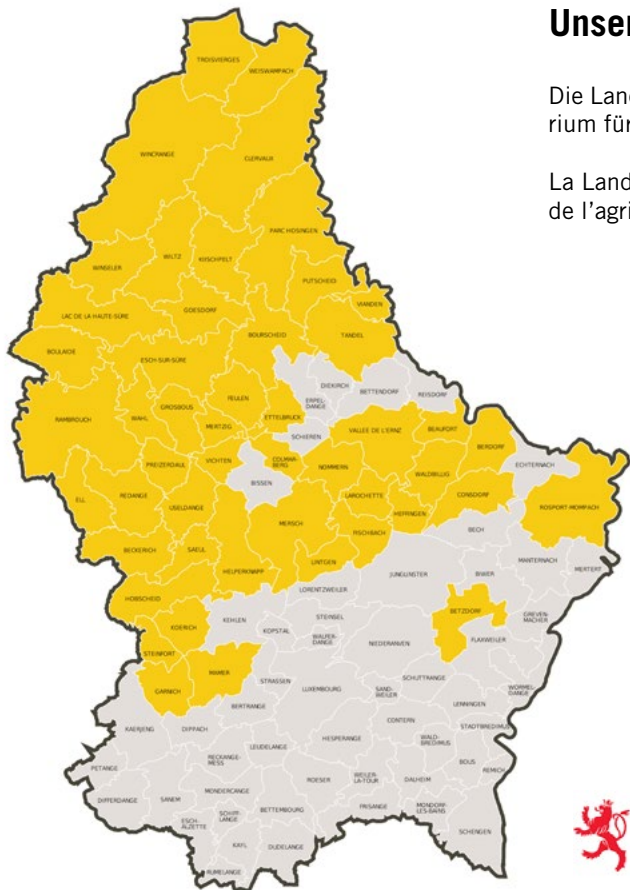
Die Landakademie ist eine Koordinationsstelle für Freizeit-, Bildungs-, und Weiterbildungsangebote im ländlichen Raum. Die Plattform und die publizierten Broschüren sollen der Bevölkerung einen besseren Zugang zu den Weiterbildungsangeboten in der Region ermöglichen und einen vollständigen Überblick 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 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 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

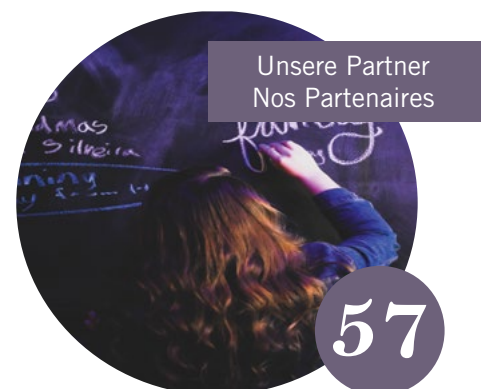
Devenir commune partenaire: Nous nous ferons un plaisir de convenir un rendez-vous personnel avec vous pour illustrer le projet.

Devenir prestataire de cours: Vous pouvez à tout moment vous enregistrer comme prestataire sur notre site www.landakademie.lu 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 événement a lieu sous votre propre responsabilité.

Inhaltsverzeichnis • Sommaire



Allgemeinbildung Culture Générale

20.04.22

mittwochs 19:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

Mehr Sicherheit im Straßenverkehr - Weniger Verkehrstote... was ist möglich?

Der Infoabend beleuchtet die verschiedenen Aspekte der Risiken im Straßenverkehr und der möglichen administrativen, sowie psychischen und physischen Konsequenzen im Falle eines Unfalls. Dieser Abend wird von Erlebnisberichten begleitet.

mit Karin Biltgen
Preis: Kostenlos

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

20.04.22-29.06.22

mittwochs 16:00-17:30 Uhr

Club Haus Am Brill in Capellen

Philosophische Gespräche

Was ist Humanität und wie lässt sich an ihr als einem Ziel für uns Menschen festhalten angesichts der katastrophenträchtigen Zeiten, in denen wir zu leben haben? Auch in uns selbst gibt es neue Welten zu entdecken. Neueinsteiger sind willkommen.

mit Georges Mathieu
Preis: 95€/10 Einheiten

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

25.06.22-26.06.22

samstags und sonntags 9:00-15:00 Uhr

Centre Arend-Fixmer in Medernach

Erste Hilfe Outdoor Seminar

Fit für den Outdoor-Notfall? Starke Schmerzen, Atemnot, Aufregung! Bist du in der Lage, den Überblick zu behalten und die richtigen Entscheidungen zu treffen? ... Weitere Informationen: www.erlebniswelt.lu Im Preis enthalten sind: 1 Hilfe Seminar; 1 Übernachtung; 1 Morgenessen; 1 Abendessen; 2 Mittagessen; 1 Buch "Erste Hilfe Outdoor"; 1 Zertifikat der Outdoorschule Süd e.V.

Preis: 475€/Teilnehmer

Organisator: Erlebniswelt vGmbH
Anmelden über: 691 735 932

18.06.22

samstags 10:00-16:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

Rhetorik-Professionell auftreten und sicher reden

Erlernen Sie von einem professionellen Coach die Grundprinzipien der Kommunikation, Argumentation und Körpersprache. Meistern Sie den Umgang mit Nervosität und Stress. Dieser Workshop richtet sich an alle, die selbstbewusster auftreten möchten.

mit Joëlle Letsch
Preis: 100€

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

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: transitionnord@cell.lu

12.05.22

donnerstags 9:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

Menschen mit Demenz - Erleben, Verstehen, Handeln

Welche Auswirkungen hat eine Demenz auf die Lebensqualität eines erkrankten Menschen? Welche Konsequenzen hat das auf unser Reden und Handeln? In diesem Seminar werden Fallbeispiele und ein professioneller Umgang mit erkrankten Menschen erörtert.

mit Gabriele Schmakeit
Preis: 100€

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



Arbeit & Beruf

Emploi & Profession

permanent buchbar

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

20.06.22-21.06.22

montags und dienstags 9:00-17:00 Uhr

Centre Arend Fixmer in Medernach

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

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

mit A. Mittelstaedt

Preis: 1836€ inkl. Verpflegungskosten

Organisator: ReACTION a.s.b.l.

Anmelden über: 20 30 19 84

permanent buchbar

9:00-16:00 Uhr

mobiles Angebot

Beschwerdemanagement

Beschwerden als Chance! Klienten, welche mit Reklamationen zu uns kommen haben die Hoffnung, dass wir etwas verändern können. Nehmen wir diese Chance nicht wahr, werden sie ihrem Unmut anderswo Luft machen. So entstehen schlechte Publicity und Negativschlagzeilen. Nutzen wir die Chance der Beschwerde zur Qualitätsverbesserung, indem wir uns freuen, wenn Kunden zu uns kommen und ihre Bedenken äußern.

mit Patrick Franzen

Preis: 700€/Tag

Organisator: FF Franzen Formations s.a.r.l.s.

Anmelden über: 691 55 50 50

permanent Offer

op Rendez-vous

Mobil

Outdoor Teambuilding

Profitéiert 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. Méi Informatiounen: www.nbe.lu

mam Kris Clees

Präis je no Dauer an Aktivitéit

Organisator: Natur-Bewegung-Entwécklung

Sàrl-s

Umellen iwwer: 691 120 450

permanent buchbar

9:00-16:00 Uhr

mobiles Angebot

Einführung in die Dementenbetreuung für Pflegeberufe

Anhand von Beispielen lernt der Teilnehmer sowohl den Dementen zu verstehen, als auch dessen Familie zu unterstützen. Ebenfalls dazu gehört die Selbstpflege der Betreuenden. Stressbewältigung und Entspannungsübungen helfen Pflegenden und Angehörigen eine Überforderung zu vermeiden.

mit Patrick Franzen

Preis: 600€/Tag

Organisator: FF Franzen Formations s.a.r.l.s.

Anmelden über: 691 55 50 50

permanent buchbar

op Rendez-vous, 1/2 Dag

dës Aktivitéit ass eng mobil Offer

Erliefnis Team

Ons Trainer erschafe mat Kooperatiounsaufgabe Situatioune bei deenen Participanten zesummen no Léisunge siche mussen. Dobäi gëtt d'Kollaboratioun sou wéi d' Kommunikatioun an der Grupp gestärkt. Dëst ass eng mobil Offer.

Präis: 450€

Organisateur: Erliefniswelt vGmbH

Umellen iwwer: 691 735 932



Computer & Internet Bureautique & Internet

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Computersprechstunde

Sie haben kleinere Probleme mit den Anwendungen Ihres Laptop, Tablet, Notebook oder Handys? Wir haben weitreichende Erfahrungen und bemühen uns, Ihnen mit Rat und Tat weiter zu helfen, unter Beachtung der Sicherheitsmaßnahmen gegen Corona.

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

20.04.22-15.06.22

mittwochs 14:00-16:00 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Computer- und Smartphonekurs

Im Kurs bekommen Sie eine gute Einführung in die wichtigsten Funktionen von Smartphone und Computer. Ihre Fragen und Probleme werden dabei gerne berücksichtigt.

mit Christiane Gnad
Preis: 110€

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei,.... - 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

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: 43,30€/30 Minuten,
Außendienst 57,33€ im ganzen Land

Organisator: Computerhëllef Doheim
Anmelden über: 52 38 60
(10:00-12:00 Uhr)

28.04.22, 19.05.22 & 30.06.22

donnerstags 16:30 Uhr
Club Atertdall in Redange

Smart- oder I-Phone und Tablet Anfängerhilfe für Jeden

In Zusammenarbeit mit dem Réidener Jugendtreff. Im kleinen Kreis von 2-4 Leuten widmen sich die Jugendlichen Ihren Fragen und zeigen Ihnen Schritt für Schritt wie Sie mit Ihrem Mobiltelefon oder Tablet besser zurechtkommen.

Preis: 5€

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70

21.04.22, 12.05.22 & 02.06.22
les jeudis 10:00-10:45 ou 11:00-11:45 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Questions sur iPhone et iPad

Asun répondra à vos questions concernant le fonctionnement de base de votre iPhone ou de votre iPad.

avec Asun Parrilla
Prix: 20€/séance

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

05.05.22-06.05.22
donnerstags und freitags 9:00-12:00 Uhr
Maison Relais in Wintrange

Fotobuch am Computer erstellen

Der Kursleiter zeigt Ihnen Schritt für Schritt wie Sie später zuhause ein Fotobuch entwerfen und es anschließend bei CEWE bestellen können. Sie lernen das Layout der Seiten gestalten, Fotos bearbeiten, und vieles mehr.

mit Steve Reiffers
Preis: 50€ (2 Einheiten)

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

16.05.22 & 30.05.22
montags 14:00-15:30 Uhr
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

CEWE Fotobuch selber gestalten

Ob Familienfeiern, Urlaubsbilder oder gesammelte Erinnerungen, in einem selbstgestalteten Fotobuch bleiben Ihre Andenken wunderbar erhalten. Sie erstellen ein Fotobuch mit einem der umfangreichsten und besten Software Programme von CEWE-Fotobuch.

mit Barbara Wiesen-Pankratz
Preis: 25€/2 Kurseinheiten

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

21.04.22-16.06.22
donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Eischen

Outlook- Mailverwaltung mit Kalenderfunktion

Dieser Kurs verschafft Ihnen Basisinformationen zum Outlook. Sie lernen wie Sie Emails, Kontakte, Agenda und Aufgaben erstellen und verwalten.

mit Christiane Gnad
Preis: 80€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

Neue Computerkurse für Senioren/Innen bei ErwuesseBildung asbl

Vom **19. April** bis zum **12. Juli**

finden die neuen, wöchentlichen Schulungen für den Internetführerschein 1 (12 Lektionen für Anfänger) statt.

Kursort: **EwB,**
5 Avenue Marie-Thérèse
L-2132 Luxembourg.

Informationen zum
Kursinhalt vom
Internetführerschein:
www.ewb.lu (i-Stuff).

Anmeldungen bis
7. April 2022: 44743-340
oder **info@ewb.lu**

Dienstags

10-12 Uhr

für iPad (Sprache: LU)

Dienstags

10-12 Uhr

für Windows (Sprache: LU)

Dienstags

13-15 Uhr

für MacBook (Sprache: LU)

Europe Direct

Europe Direct ist ein Informationsnetzwerk das über 500 Zentren in den 27 Mitgliedstaaten der Europäischen Union beinhaltet. Dieses Netzwerk besteht seit 2005 und ermöglicht es der EU auf lokaler Ebene Kontakt mit dem Bürger aufzunehmen und dient gleichzeitig als Anlaufstelle der Bürger für alle Fragen zum Thema Europa. Die Europe Direct Zentren gewährleisten somit, dass ein direkter Informationsfluss bereitsteht der zu aktuellen EU-Themen und politischen Aktivitäten Auskunft geben kann. In Luxemburg gibt es 3 solcher Informationszentren: in Munshausen, in Schengen und auf dem Universitäts-Campus Belval in Esch-sur-Alzette.

Hier finden Sie eine Auswahl an Broschüren die Sie sich gerne kostenlos bei uns bestellen können:



Um weiterhin gut informiert zu bleiben und aktuelle Publikationen der EU zu erhalten, liegen verschiedene Broschüren an folgenden Stellen bereit:

- Bibliothek Welubi (Wiltz)
- Centre socio-culturel Prabbeli (Wiltz)
- Tourist Center (Clervaux)
- B-Block Nordstrooss Shopping Mile (Marnach)

Haben Sie spezifische Fragen zur EU? Dann zögern Sie nicht und stellen Sie Ihre Frage zur EU telefonisch:

00 800 6 7 8 9 10 11

Ihr Anruf ist kostenlos und in jeder EU-Amtssprache.

https://european-union.europa.eu/contact-eu_de



Folge uns auf Facebook!
Europe Direct Éislek
11, Duerefstrooss
L-9766 Munshausen
Tel.: 92 93 73
Mail: munshausen@europedirect.lu

22.04.22

freitags 9:00-11:00 Uhr

Centre Culturel "A Meesch" in Wahlhausen

iCloud-Workshop für iPhone/ iPad/ Mac-Nutzer - Fotos, Mails, Kontakte, Nachrichten... sicher speichern und von überall darauf zugreifen!

Speichern Sie Ihre Daten bequem und sicher in der iCloud. Machen Sie Ihre Daten wie Fotos, Mails und vieles mehr überall und jederzeit verfügbar. Erfahren Sie, wie Sie von überall aus auf die in der iCloud gespeicherten Daten zugreifen können.

mit Steve Reiffers
Preis: 30€

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

21.04.22

donneschdes 14:30-16:30 Auer

Club Haus op der Heed zu Hupperdange

Internet-Banking

Wéi funktionéiert den Internet-Banking? Wéi kucken ech mäin Kontostand? Wéi maachen ech eng Iwwerweisung? Entdeckt zesummen mat eis den S-net op eng einfach Art a Weis.

Präis: Gratis

Organisator: Club Haus op der Heed
Umellen iwwer: 99 82 36

10.05.22-18.05.22

19:00-22:00 Uhr

Computersaal Maison Relais in Wintrange

Excel für Anfänger

In diesem 4-teiligen Kurs erlernen Sie die elementaren Grundkenntnisse des Tabellenkalkulations-Programms Excel. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger.

mit Steve Reiffers
Preis: 70€/4 Einheiten

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

26.04.22-21.06.22

dienstags 18:30-20:30 Uhr
in Hupperdange

Excel für Anfänger

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.

Preis: 80€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

26.04.22-21.06.22

dienstags/donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Redange oder Wiltz

Word für Anfänger

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 Ordern.

Redange: 26.04.-21.06. dienstags 19:00-21:00 Uhr
Wiltz: 21.04.-16.06. donnerstags 19:00-21:00 Uhr

mit Bas Breedijk
Preis: 80€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28



Essen & Trinken Boire & Manger

29.04.22, 20.05.22 & 17.06.22

les vendredis 9:45-14:30 hrs
Centre Culturel à Capellen

À table comme à la maison

Jacques Boulanger est un passionné de cuisine salée ou sucrée. Depuis plus de 50 ans il est dans ce domaine. Dans ces ateliers de cuisine, il vous apprend comment préparer des plats délicieux et de qualité.

avec Jacques Boulanger
Prix: 65-74€ (voir séances)

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

11.06.22

samstags
Centre Culturel in Goesdorf

Fermentieren wie früher

Die Fermentation, die Konservierung von Lebensmitteln und die gesunde und nachhaltige Ernährung. Lernen Sie die Grundlagen um Gemüse und Obst zu fermentieren und so mehr Geschmack, Genuss und Wohlbefinden in den Alltag bringen.

Preis: 50€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

26.04.22

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

Food Vitalité - la lacto-fermentation

Ce mode de conservation utilisé depuis très longtemps par nos ancêtres est juste magique, il augmente le pouvoir nutritionnel des ingrédients utilisés et apporte à notre organisme vitamines, minéraux et beaucoup plus encore...

avec Nancy Grandjean
Prix: 70€ (matériel inclus)

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

07.07.22

jeudi 9:30-12:00 hrs
Centre Culturel à Capellen

Foodvitalité-Atelier glaces, sorbets et toppings (sans lactose, ni soja)

Apprenez à réaliser de délicieuses crèmes glacées sans lactose, des sorbets à la minute et des accompagnements gourmands, avec des ingrédients 100% naturels... pour se régaler tout l'été sans culpabiliser!

avec Nancy Grandjean
Prix: 65€ (dégustation sur place incluse)

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

28.05.22

samstags 17:30 -19:00 Uhr
in Boulaide

Gemeinsam auf der Suche nach dem Gin des Lebens...

Ob Sie wirklich den Gin des Lebens finden werden, können wir Ihnen nicht garantieren. Eins können wir Ihnen jedoch versprechen: Spaß wird bei diesem feucht-fröhlichen Event garantiert aufkommen!

Preis: 50€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

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



Kinder & Eltern Enfants & Parents

Baby - Bébé

30.05.22, 13.06.22, 29.08.22 & 12.09.22
méindes 9:30-11:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

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

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 Informatiounen an Übungen fir unzewenden. RDV: 30.05, 13.06, 29.08, 12.09

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

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 720 603

11.07.22-25.07.22
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

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 720 603

27.04.22 & 07.09.22
mëttwochs 19:00-20:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Keng Angscht virum Tréinen. Wat Puppelcher mam kräischen ons soen wëllen. Keine Angst vor Babytränen.

Hutt Dir Angscht virum exzessivem Kräische vun ärem Bëbee? 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: Gratis

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 720 603

13.05.22-08.07.22

freitags 14:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

Droberodung

Warum eine Trageberatung? Häufiges Tragen beruhigt Babys, weil es ihr Grundbedürfnis nach Nähe und Geborgenheit stillt, somit schreien sie weniger. Gemeinsam erarbeiten wir individuell verschiedene Tragehilfen und/oder Bindeweisen mit dem Tragetuch.

mit Lynn Thiel-Wassnich
Preis: 75€

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 661 970 212

02.06.22-07.07.22

donnerstags 9:00 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: 99€/5er Karte

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

07.05.22-18.06.22

samstags 9:30-10:30 Uhr
ManuKultura in Useldange

Babymassagen

Die Babymassage ist eine wunderschöne Art Ihrem Kind Liebe, Sicherheit und Zuwendung spüren zu lassen. Der innige Kontakt, der während der Babymassage entsteht, stärkt die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind und bringt viele weitere Vorteile. Mehr Informationen auch unter: www.mammenhaerz.lu

mit Lynn Thiel-Wassnich
Preis: 30€/Person

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 661 970 212

21.04.22-19.05.22
donnerstags 9:00 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: 99€/5er Karte

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

19.04.22-17.07.22
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€/Trimester zzgl. 10€
Kaution

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

19.04.22-17.07.22
dienstags
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

Baby Schwimmen

Babyschwimmkurse sind gut für die gesunde körperliche, motorische, geistige, seelische und soziale Entwicklung Ihres Kindes. Immer Dienstags: 8:30-9:00 (1&2 Jahre) 9:10-9:40 (3-6 Monate) 9:50-10:20 (7-12 Monate) 10:30-11:00 (3-12 Monate). Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€.

mit Diane
Preis: 105€/Trimester

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

19.04.22-09.07.22
dienstags 9:00-9:30/9:30-10:00/10:05-10:35/10:40-11:10 Uhr, samstags 9:55-10:25/10:30-11:00/11:05-11:35 Uhr
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). Die genauen Uhrzeiten werden, dem Alter und der Fähigkeit der Babys entsprechend angepasst. Weitere Informationen & Anmeldung: 24 51 9900, www.aquanatour.lu.

Preis: 169€/10er Karte, ab dem 3.
Kurs 149€

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



Eltern - Parents

18.05.22 (Fr) & 04.07.22 (En)
18:00-20:00 Uhr
Online Workshop

Man wird nicht als Eltern geboren

Online Workshop für werdende Eltern: Ein Kind erziehen, eine Bedingung zum Wachsen? Stärken und Kompetenzen Das Elternpaar, eine neue Herausforderung? Den Familienalltag gestalten. Anmeldung erforderlich.

Preis: Kostenlos

Organisator: Eltereschoul
Anmelden über: eltereschoul@kannerschlass.lu

20.04.22 & 13.07.22 (Lu), 01.06.22 (Fr)
mittwochs 19:00 Uhr
Maternité CHdN in Ettelbruck

Man wird nicht als Eltern geboren On ne naît pas comme parents

Kurs für werdende Eltern: Ein Kind erziehen, eine Bedingung zum Wachsen? Stärken und Kompetenzen. Das Elternpaar, eine neue Herausforderung? Anmeldung erforderlich.

mit Véronique Nilles
Preis: Kostenlos

Organisator: Eltereschoul
Anmelden über: veronique.nilles@kannerschlass.lu

01.06.22
mittwochs 18:00 Uhr
online Aktivität

D'Roll vum Papp an der Erziehung vum de Kanner

Unsere Gesellschaft hat sich in den letzten 20 Jahren stark gewandelt, dies hat folglich auch Auswirkungen auf die Bedeutung der Rolle des Vaters in der Erziehung der Kinder. Anmeldung erforderlich.

mit Klaus Elgas
Preis: Kostenlos

Organisator: Eltereschoul
Anmelden über: eltereschoul@kannerschlass.lu

14.06.22
dënschdes 18:00 Auer
online Owend

D'Roll vum de Grousselteren an der Erziehung

Wéi eng Roll spillen haut d'Grousselteren an enger verännertter Gesellschaft mat neie Familljestruturen? Wat mécht d'Relatioun mat den Enkelkanner sou wäertvoll fir d'Grousselteren, fir d'Enkelkanner?

mam Tania Hemmer
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

10.05.22
mardi 18:00 hrs
soirée online

Comprendre le Burn-out parental

Qu'est-ce le burn-out parental? Comment se manifeste-t-il et comment peut-on le prévenir, voire sortir du burn-out parental. Quelles sont les conséquences d'un burn-out parental?

avec Tania Hemmer
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

13.05.22
friday 7 PM
online evening

My child pushes me to the limit? I dare to talk about it!

In our daily lives, our children succeed in pushing us to the limit, leaving us with a feeling of powerlessness. How can we deal with these situations? How can we react with more serenity?

with Ariane Töpfer
Price: free
Organisation: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

28.06.22
thursday 7 PM
online-evening

Rules and limits in the daily routine with our children

Rules and limits in the daily routine with our children. Online-conference for parents.

with Patrice Moes
Price: free
Organisation: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

05.07.22
thursday 6 PM
online evening

Sleep child go to sleep... When children steal their parents' sleep

Sleep child go to sleep...When children steal their parents' sleep. Online-conference for parents with children from 0-4 years.

with Tania Hemmer
Price: free
Organisation: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

26.04.22
mardi 18:00 heures
soirée online

Faire face aux émotions intenses

Nous ne savons pas toujours comment faire face aux émotions intenses de notre enfant. L'intervenante propose quelques idées concrètes pour « décompresser » face aux émotions intenses. Inscription obligatoire.

avec Martine Majerus
Prix: gratuit
Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

05.05.22
jeudi 18:00 hrs
activité online

Le passage à la crèche- comment assurer un bon départ?

Comment préparer les parents et l'enfant? Le premier temps à la crèche, comment assurer une bonne intégration? La collaboration entre parents et éducatrices? Inscription nécessaire.

avec Simone Schammo
Prix: gratuit
Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

26.04.22
dëschdes 18:00 Auer
online Owend

Mobbing am Schoulalldag

Hei gëtt den Oflaf vum Mobbingprozess beschriwwen, Aktiounsméiglechkeete vun den Elteren a vum Léierepersonal proposéiert a Léisungsapprochen erkläert, fir dem Mobbing entgéint ze steieren. Aschreiwung obligatoresch.

mam Nancy Holtgen
Präis: Gratis
Organisator: Eltereschoul
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

07.07.22
jeudi 19:00 hrs
soirée online

Mon corps et moi: en route pour l'adolescence

Au cours de l'atelier vous découvrirez des pistes pour parler de notre corps, des organes génitaux et de leurs changements au cours de la puberté. Un vocabulaire simple, non spectaculaire, qui permet déjà aux enfants d'avoir une base sur laquelle entamer le voyage vers l'adolescence. Inscription obligatoire.

avec Fabienne Dias-Michaux
Prix: gratuit
Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu



20.04.22
18:00 heures
soirée online

L'entrée au lycée-nouveau départ. Comment s'y préparer?

L'entrée au lycée: Quels nouveaux défis et devoirs vont se présenter? Comment gérer ces changements ensemble avec nos jeunes? Inscription obligatoire.

avec Michèle Finke
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

08.06.22
mercredi 18:00 hrs
soirée online

Disputes: comment réagir en tant que parent?

Comment parler à nos enfants quand ils sont impliqués dans des disputes? Comment et quand intervenir quand les enfants se disputent entre-eux? Inscription obligatoire.

avec Ana Luisa Carrilho
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

11.05.22
mercredi 18:00 hrs
soirée online

Provocations d'ado-comment s'en sortir?

Les provocations chez les ados font partie intégrante de la puberté, qui est impensable sans celles-ci. Avec la compréhension nécessaire, des astuces et beaucoup d'humour, nous pouvons y faire face.

avec Nancy Holtgen
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

03.05.22
dënschdes 19:00 Auer
online Owend

Ëmmer online- wou ass de Problem?

Vill Jonker notzen den Internet an déi digital Medien intensiv. Awer ab wéini ass vill „ze vill“? Wat brauch mäi Jugendlechen fir an der realer Welt gutt eens ze ginn an sech gesond ze entwëckelen?

mam C. Biver, N. Wagner
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

27.04.22
mëttwochs 19:00 Auer
online Owend

Lassloossen a gläichzäiteg Halt ginn

Wéi kënnen mir eis Kanner an hirer Entwëcklung ënnerstëtzen, si lassloossen an hinnen gläichzäiteg Halt ginn? Umeldung obligatoresch.

mam Véronique Nilles
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

Kinder - Enfants

permanent buchbar
montags 8:15-15:00, donnerstags 10:15-15:00 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

Kreativität - Créativité

25.05.22, 21.07.22 & 18.08.22
14:00-16:30 Auer
ManuKultura in Useldange

Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher

Super Mol-Coursen, an deenen Kanner mat oder ouni Erfahrung am Molen, hirer Kreativitéit fräien Laf loosse kënnen. D'Coursen bauen net openeen op. D'Materiallëscht kritt Dir op Nofro. 25.05 Thema: Manga, 21.07 Thema: Rick and Morty, 18.08 Thema: Anime.

mit Claudine Maillat
Preis: 15€/Cours (Mat. inclus)

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 691 191 068

28.05.22 oder 09.07.22
samschdes 10:00-11:30 Auer
Bowéngsbierg zu Roodt/Syre

Kanner-Atelier: Faarwen-Führerschäin

Wei mëschen ech Gréng, a wei entsteet Lila? Unhand vun verschidden Experiment-er an Übungen leiert dir d'Faarweleier. Zum Schluss vum Cour kritt all Kand säin perséinlechen Faarwen-Führerschäin ausgestellt. Fir Kanner ab 5 Joer.

Präis: 35€/Kand

Organisator: Duerftreff beim Lis
Umellen iwwer: 691 719 013

05.07.22 & 16.08.22
dënschdes 14:00-17:00 Auer
ManuKultura in Useldange

Di kleng Reporter / Les petits reporters

D'Foto kann een individuell genéissen, awer och als narrativ. Dësen Atelier riicht sech un Kanner vu 6 bis 12 Joer a féiert si op de Wee vun der Geschicht duerch d'Realisatioun vu Biller. Den Atelier fënnt deels dobausse statt. D'Kamera kritt Dir geléint. Um Enn vum Workshop ass et méiglech eng gedréckte Versioun vun der Geschicht, déi vun de Kanner gemaach gouf, ze bestellen zum Präis vu 17€.

Präis: 75€

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 621 167 376



22.07.22 & 29.07.22
freitags 18.00-19.30 Uhr
ISJB in Betzdorf

Blattschale aus Knetbeton

Aus in Knetbeton abgedruckten Blättern gestalten wir tolle Schalen zum bepflanzen oder dekorieren. Jede Schale ist durch seinen Blattabdruck einzigartig. Dieser Kurs besteht aus 2 Terminen.

mit Glenn Glaesener
Preis: 55€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

25.06.22

samschdes 10:00-11:30 Auer
Bowengsbierg zu Roodt/Syre

Stempelwerkstatt

Aus Moosgummi, Radeiergummi a Schnouer maachen mir eis eegen Stempelen. Domadder bedrécken mir Karten a Pabeier fir ze verschécken an engem eng Freed ze maachen. Dësen Kanneratelier riicht sech un all Kand ab 6 Joer

mit Glenn Glaesener
Preis: 35€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

30.04.22

samstags 10:00-11:30 Uhr
Bowengsbierg in Roodt/Syre

Wir basteln ein Windspiel

Wir lassen unserer Kreativität freien lauf und entwerfen aus Tontöpfen, Perlen und bunten Schnüren zauberhafte Windspiele.

mit Schneider Jennifer
Preis: 35€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

permanent buchbar
immer dienstags 14:30-16:30 Uhr
Centre Arend-Fixmer in Medernach

Freie Naturkreativität für Kinder

Herzlich willkommen, ich biete eine große Variation von Aktivitäten an, dass Kinder (4-12Jahren) sich auf freie kreative Weise auszudrücken können. Dabei nutzen wir Tanz, Spiel, Musik und vor allem Kunst mit Naturmaterialien.

mit Franziska Müller
Preis: 15-20€

Organisator: LovetoLight
Anmelden über: +49 178 9109561

permanent buchbar
am Wochenende, in den Ferien
Centre Arend-Fixmer in Medernach

Kreative Geburtstagsfeier für Kinder

Ich biete individuelle, maßgeschneiderte, kreative Geburtstagsfeier mit verschiedenen Aktivitäten für Kinder von 4-14 J. an. Dabei können wir auf individuelle Wünsche wie Zeit, Thema & spezielle Aktivitäten eingehen.

mit Franziska Müller
Preis abhängig vom Umfang und individuellen Wünschen

Organisator: LovetoLight
Anmelden über: +49 178 9109561

Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

24.05.22
dienstags 14:30-17:00 Uhr
Park Housen

Wildbienen - Erlebnisrallye

Was haben Wildbienen mit deinem Frühstück zu tun? Woran kannst du sie erkennen? Bei einer spannenden Rallye mit vielen Aufgaben und Aktionen kannst du dein Wissen unter Beweis stellen und dabei noch einiges über die nützlichen Insekten erfahren.

Preis: 5€

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



05.05.22
donnerstags 14:30-17:00 Uhr
Centre écologique Parc Hosingen

Bauen, brüten, sammeln - Entdecke die Honigbiene! Teil 2

Wie transportieren die Bienen ihr Futter von der Blüte zum Stock? Bereiten die Bienen bereits den ersten Schwarmflug vor? All das wollen wir uns heute ansehen und überlegen was die Arbeit vom Imker zu dieser Zeit ausmacht. Alter: 8 bis 14 Jahre.

Preis: 5€

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

09.06.22
donnerstags 14:30-17:00 Uhr
Centre écologique in Hosingen

Bauen, brüten, sammeln – Entdecke die Honigbiene! Teil 3

Die Waben werden aus dem Honigraum entnommen und gemeinsam geschleudert. Der flüssige goldgelbe Honig verströmt seinen besonderen süß-blumigen Duft. Zum Abschluss gibt es leckere Honigbrote. Alter: 8 bis 14 Jahre.

Preis: 5€

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

18.06.22 & 25.06.22
samstags 20:30-22:15 Uhr
Fledermaustunnel in Huldange

Fledermaus - Familientour

Lange Zeit als Blutsauger verschrien, sieht das Fledertier aktuell sein Quartier und seine Nahrungsstelle gefährdet. Mit Hilfe des Bat-Detektors begeben wir uns auf die Suche und erzählen Groß und Klein Geschichten zur Fledermaus.

Preis: 5€ pro Person

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

01.05.22 oder 12.06.22
sonntags 11:00-12:30 Uhr

01.05: Centre écologique Parc Hosingen, 12.06: Kirche in Brandenburg

Theater im Wald – Der Grüne Mann

Er ist der Wächter der Natur und zeigt euch die Geheimnisse und Heilkräfte der Bäume und Pflanzen. Das Ganze wird auf spielerische Art und Weise vom Biologen und Schauspieler Lex Gillen von der Kultrun asbl begleitet. Für Kinder von 7 bis 11 Jahren.

Preis: Kostenlos

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

30.04.22
samstags 14:30-17:00 Uhr
Parc Hosingen

Wildpflanzen im Frühling mit allen Sinnen erleben - eine Kräuterwanderung für Familien

Wildpflanzen begeistern Groß und Klein mit ihrer Farben-, Formen- und Duftvielfalt. Manchmal muss man nur genau hinschauen...oder fühlen.

Preis: 5€

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

19.06.22
Um Burfelt in Insborn

Kräuterwanderung am Oberstausee

In einer kleinen Gruppe von max. 12 TeilnehmerInnen, werden wir Pflanzen suchen und sammeln, ihre Nutzung in der Küche besprechen und die praktische Verarbeitung und Verkostung gemeinsam umsetzen.

Preis: 10€/Erwachsene, 5€/Kinder

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

30.04.22
samstags 14:00-18:00 Uhr
in Heiderscheid

Kräuterwanderung

Wie haben unsere Großeltern Pflanzen genutzt? Viele Bräuche und viel Wissen wurde vergessen. Bei einem Kräuterspaziergang lernen wir welche Kräuter essbar sind und wozu sie verwendet werden. Zum Abschluss wird ein "Kräuteröl" hergestellt.

Preis: 30€/Erwachsene,
Kinder kostenlos

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Umgebung Mersch Müllerthal Ettelbruck

Naturcoaching im Wald Thema: Kinder und Eltern im Wald

Nach einem ersten Telefongespräch mit den Eltern, gehen wir mit den Kindern (0 bis 6 Jahre) in den Wald und entdecken: Spielen in der Natur ist toll. Naturcoach-Efeu ist pensionierte Ergotherapeutin für Kinder. Dies ist aber keine Therapie.

Preis: 20€/Familie

Organisator: Naturcoach-Efeu
Anmelden über: 621 242 930

30.04.2022
samschdes 14:00-16:30 Auer
Frombuerger Haff zu Osweiler

Erziel mir eng Geschicht... am Bësch!

Mir dauchen an an d'Welt vun de Geschichten, Märcher an Erzielungen. Loosst iech iwerraschen a schéckt är Fantasie en Nomëtteg laang op d'Rees! Weider Infoen a weider Familjenerliefernisse am Bësch op www.naturzeit.lu.

mam Michèle Thinnès
Präis: 25€/Erw, 15€/Kand

Organisateur: Naturzäit
Umellen iwwer: 621 402 807





Machen Sie den „Aquatower“ zum Ziel Ihres nächsten Schulausflugs!

Unsere Ausstellung bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten an verschiedene Fächer u. a., Geschichte und Erdkunde anzuknüpfen. Mithilfe unseres Rätselheftes können die Schüler die Ausstellung auf eigene Faust erkunden.

Preise:
pro Schüler: 3 € - zzgl. Begleitführer: 75 €

Dauer:
1 : 30 Stunde / pro Klasse
von +/- 20 Schülern

Buchung nur mit Voranmeldung:
aquatower@berdorf.lu Tel: 79 01 87 37

www.aquatower-berdorf.lu

27.08.22

samstags 9:00-16:00 Uhr
Club Uewersauer in Insenborn

Survival – Überleben im Wald für Gross und Klein

Einen Tag in der Natur und das ohne Handy, Smartphone oder Playstation. Wir machen Feuer, bauen Unterkünfte und vieles andere was zum Überleben in der Natur dazugehört.

Preis: 15€/Kind mit Begleitperson,
10€/Erwachsene

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent Offer
op Rendez-vous
Mobil

Natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher

Sech dobaussen (nei) erliewen - Entdeckt eis Offer u mobillem natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir pedagogesch Institutioonen. D'Aktivitéite ginn op d'Besoine vum Grupp, den Alter an d'Thema ugepasst an individuell ausgeschaft. Méi Informatiionen: www.nbe.lu

mam Kris Clees
Präis je no Dauer an Aktivitéit

Organisator: NBE Sàrl-s
Umellen iwwer: 691 120 450

permanent buchbar
op Rendez-vous
dës Aktivitéit ass eng mobil Offer

Kanner Rallye

Mat Spill a Spaass zesummen un Zil kommen. Bei dësser Aktivitéit vermëttle mir de Kanner op spilleresch Aart a Weis, dass een zesumme méi staark ass a besser u säin Zil kënt, wann een zesummenhält. Dëst ass eng mobil Offer. Jee no Grupp an Ëmgéigend dauert des Aktivitéit tëschent 2 an 3 Stonnen.

Präis: 550€

Organisator: Erlebnisswelt vGmbH
Umellen iwwer: 691 735 932

permanent buchbar
9:30-16:00 Uhr
natur&emwelt 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&emwelt
Anmelden über: 26 90 81 27 1

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€ Ausstel-
lungs-Führer

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

01.06.22-31.10.22

11:00-18:00 Uhr
Musée de l'Ardoise in Haut-Martelange

Detektive Schuppi 2.0.

Im Schiefermuseum steht die Welt Kopf, Schuppi vermisst seine wertvollste Kiste! Komm und hilf ihm bei der Suche und lerne spielerisch mehr über die Luxemburger Schieferindustrie und die Arbeit der Leeképperten. (Reservierung erforderlich)

Preis: 15€/Familie & Kaution

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

15.07.22-15.09.22

méindes bis freides
Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

Summer Workshops - Krea(k)tiv am Schiefermusée

Op der Koll, am Schiefermusée, verziere mir an der Sommervakanz Schiferplatten duerch gravéieren, airbrushen oder punkten. A verschiddenen Ateliere – fir Kanner, Jugendlecher a Famille kënt dir d'Grouwen, de Beruff vum Leeképpert an de Schifersteen op eng nei a kreativ Aart a Weis entdecken.

Präis op www.ardoise.lu

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

Sport - Sport

19.04.22-17.07.22

dienstags, samstags und sonntags
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Ballett / Jazz

Ballett / Jazz kombiniert mit moderner Musik. Neueinschreibungen erst wieder ab September 2022.

Dienstags 13:30-14:30 (4-6 Jahre, Anfänger), 14:30-16:00 (6-10 Jahre, Mittelstufe), 16:00-17:30 (ab 10 Jahren, Fortgeschrittene)

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

Sonntags 9:00-10:30 Uhr (4-6 Jahre, Anfänger), 10:30-12:00 Uhr (6-10 Jahre, Mittelstufe)

Preis: 157,50€/Trimester zzgl. 10€ Kautions
Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

offre permanente

9:00-16:00 hrs
Centre sportif à Troisvierges

Stages pour enfants de 5 à 13 ans pendant les vacances d'été

Stages sportifs et créatifs pour enfants de 5 à 13 ans de 9:00 à 16:00. Du 3 au 7 août; du 17 au 21 août et du 31 août au 4 septembre. Surveillance ininterrompue. Les enfants doivent apporter leur propre casse-croute. Le prix est communiqué lors de l'inscription

avec Schwamm a Spaass Èlwen
Organisator: Com. des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

permanent buchbar

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

Bambini Schwimmkurs

Nach dem Kinderschwimmkurs lernen die Kinder in der Gruppe, das erlernte Schwimmen zu festigen und zu sichern. Die Betreuung findet im Wasser sowie am Beckenrand statt. Voraussetzung dieses Schwimmkurses ist das Seepferdchen.

Preis: 109€/10er Karte
Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

20.04.22-09.07.22

mittwochs und 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 2-5 Jahren. Mittwochs 16:45-17:15, 17:15-18:00, 18:00-18:45 Uhr, samstags 8:30-9:15, 9:20-9:50, 11:40-12:10 Uhr. Infos und Anmeldung unter: 24 51 9900, www.aquanatour.lu

Preis: 169€/10er Karte (+2 Aufholkurse)
Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

offre permanente

les mardis et samedis
Piscine couverte à Troisvierges

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

Cours d'initiation + perfectionnement en natation dès 4 ans, inscription nécessaire. Mardi 16:00-16:45, 17:00-17:45, 17:45-18:30, 18:30-19:15, samedi 10:00-11:00; dépendant de l'évaluation du covid-19. LEBRUN Ben: +32 497 99 00 44; PLÜMER Romain: +352 691 580 221.

Prix: 200€/1 cours/semaine,
300€/2 cours/semaine

Organisateur: Com. des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

19.04.22-17.07.22

dienstags und donnerstags
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Kinderschwimmkurs

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

Preis: 105€/Trimester zzgl. 10€ Kautions

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

19.04.22-19.05.22 oder 31.05.22-05.07.22

dienstags und donnerstags 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: 139€/10er Karte

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

18.07.-29.07., 01.08.-12.08. oder 16.08.-29.08.

montags bis freitags 9:00-9:45/10:00-10:45 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: 139€/10er Karte

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

permanent buchbar

donnerstags 18:00-18:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Kinderschwimmkurs Perfektion

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

Preis: 109€/10er Karte

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

Tiere - Animaux

permanent buchbar

halb- oder ganztags
Ferme pédagogique "Eppelblé" 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

mit Carine Clemens, Marc Friederes
Preis auf Anfrage

Organisator: Eppelblé
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
Alschenter Ponyhaff zu Alscheid

Joreskuer um pedagogeschen Baurenhaff

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

Präis: 240€/Semester

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Umellen iwwer: 691 895 938

permanent buchbar

nach Vereinbarung
in Asselborn

Balad'âne

Die Esel kennenlernen, Einweisung in das Führen von Eseln, Wanderung für Groß und Klein mit Picknickstop. Anmeldung erforderlich!

7 km, ca. 4 Stunden für 160€/4 Personen, jede weitere Person 40€ oder
12 km, ca. 6 Stunden für 250€/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

samstags 14:00-16:00 Uhr
in Heiderscheid

Alpakawanderung

Wie wär's mit einer Alpakawanderung ? Wir entführen Sie aus dem Alltag in die Welt der Alpakas. Genießen Sie, die Tiere ganz besonderer Art zu streicheln, sich über deren Leben zu informieren. Termine: 23.04. - 14.05. - 28.05. - 25.06. - 09.07.

mit Familie Keiser
Preis: 10€/Erwachsener, 5€/Kind

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

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

Krümelmkurs

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 - Lernttraining 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
nach Vereinbarung
Alschenter Ponyhof in Alscheid

Fit fir d Schoul - Lernttraining 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 Lernproblemen 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.

mit Denis Mazzone

Organisator: Bricher Pärdsstall
Anmelden über: 691 611 425

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Centre Equestre Kempemillen in Hobscheid

Reittherapie für Kinder

Heilpädagogisches Reiten fördert die Entwicklung des Kindes. Wir betrachten das Kind, mit seiner Behinderung oder Einschränkung ganzheitlich. Der Umgang mit dem Pferd und das Reiten helfen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene (Dauer 30-60 Min).

mit Ilka Janon
Preis: 60€/Stunde

Organisator: Therapie mit Pferden
Anmelden über: 621 451 779

permanent buchbar

vormittags oder nach Absprache
Centre Equestre Kempemillen in Hobscheid

Pferde - Ausflug zum Pferdehof (Gruppen)

Erlebnispädagogik: Die Angebote für Schulklassen, Maison Relais, Creche, Foyer & andere Gruppen: Ihr lernt Pferde in ihrer Umgebung kennen. Wir putzen, streicheln und führen die Pferde. Wir füttern die Tiere. Weitere Themen gern möglich.

mit Ilka Janon
Preis auf Anfrage

Organisator: Therapie mit Pferden
Anmelden über: 621 451 779

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).

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)

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, schmuse, 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

samstags bis dienstags ab 14:00 Uhr
in Hovelange

Kindergeburtstag mit Alpakas, Galloways und Zwergziegen

Feieren mit Alpaka's, Galloway's und Zwergziegen. Spielerisch den Bauernhof entdecken. Die Kinder dürfen mit im Stall anpacken und erleben die Landwirtschaft mit allen Sinnen hautnah, und erfahren ganz nebenbei allerlei Wissenswertes. Kindergeburtstag: März-November: Sa-Do 13.30-16.30 Uhr, Alpaka-Wanderungen: März-November Sa+So morgens, Mo-Do: ab 14 Uhr.

Preis auf Anfrage

Organisator: Alpakatrekking Huelwel

Anmelden über: 621 304 315

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, schmuse, Eselreiten, Eier einsammeln, ... mit Spiel, Spaß und Bewegung. Max. 15 Kinder.

Preis auf Anfrage

Organisator: Ferme pédagogique Om Béchel

Anmelden über: 621 391 295





Kultur & Freizeit Culture & Loisirs

Geselligkeit - Convivialité

permanent buchbar
jeden 1. 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

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. (alle 14 Tage)

Preis: Kostenlos

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

ab September wieder
18:00-20:00 Uhr
Centre Médical in Winrange

Schachkurs NUR für Anfänger

Jeder der das Schachspiel in seiner Grundform kennenlernen möchte, der ist in diesem Kurs willkommen. Schach hält den Kopf nicht nur Fit, sondern es macht auch noch Spaß.

mit Ken Schroeder
Preis: Kostenlos

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

ab September wieder

10:00-12:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

Schachtreff

Jeden zweiten Freitag im Monat findet im Club Haus op der Heed ein Schachtreff statt. Begegnen Sie andere schachbegeisterte Personen zu einer tollen Partie. Diskussion und Analysen untereinander gehören nach der Partie mit dazu.

mit Ken Schroeder
Preis: Kostenlos

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

alle 3 Wochen

montags 14:00-17:00 Uhr

Restaurant Reiff in Fischbach (Heinerscheid)

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! Termine bitte im Club Haus nachfragen.

Preis: Kostenlos

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

permanent buchbar
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. 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: transitionnord@cell.lu

04.08.22

donnerstags 12:00-17:00 Uhr
Restaurant "Reiff" in Fischbach (Heinerscheid)

Gemeinsamer Mittagstisch -werktags-

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

Preis je nach Menü Organisations: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

Termin nach Vereinbarung

Goesdorf und Umgebung

Uewersauer Restaurant Treff

Wir treffen uns zu einem guten Essen, zusammen in gemütlicher Runde, in der näheren Umgebung. Bei Interesse melden Sie sich an und erfahren Sie, wo es hingehet. Wir freuen uns auf jeden Fall schon mit Ihnen zu essen.

Preis: Individuell Organisations: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

19.05.22 oder 14.07.22

donnerstags 12:00-15:00 Uhr
Restaurant "Reiff" in Fischbach (Heinerscheid)

Männerstammtisch

In einer gemütlichen Runde treffen wir uns einmal pro Monat zu einem guten Essen unter Männern, mittags in einem Restaurant in der Region. Sie lernen neue Leute kennen und tauschen sich aus.

Preis je nach Menü Organisations: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

Handwerk - Artisanat

25.04-16.05, 30.05-20.06 oder 27.06-11.07

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

Goldschmiedekurse

An dësem Cours kenn Dir ee Rank aus Sëlwer maachen. Dofir muss geseet, geléit, geschmiedet, gefeilt a geschmigelt ginn. Wann een dëst bis kennt, kënnen och Querréng, Bracelete,... gemaach ginn. Am Präis sinn 8gr Sëlwer mat dran.

mam Chantal Koelsch Organisations: ManuKultura
Präis: 75€/3 Coursen Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

23.04.-24.04., 28.05.-29.05. oder 25.06.-26.06.

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 inkl. Mittagessen, Kaffee & Kuchen.

mit Diana Prokot Organisations: Club Haus op der Heed
Preis: 170€ Anmelden über: 99 82 36

04.08.22

jeudi 13:00-17:00 hrs
Konschthaus - A Frantzen à Heiderscheid

Atelier upcycling: donner une seconde chance à vos meubles

Vous apprenez des moyens concernant la décoration de vos meubles de façon créative. Peinture couvrante ou transparente, patines, vernis... les possibilités sont multiples. Testez celle que vous préférez sur le meuble que vous avez apporté.

avec Anick Boltz Organisations: Club Uewersauer
Prix: 135 Inscription au: 27 40 27 80

28.05.22

samstags
ManuKultura in Useldange

Repair Café

Repair Cafés sind ehrenamtliche Treffen, bei denen die Teilnehmer gemeinsam mit anderen ihre kaputten Dinge reparieren: kleine elektrische Geräte, Kleidung, Fahrräder, Spielzeug, kleine Möbel und vieles mehr.

Preis: Kostenlos Organisations: ManuKultura
Anmelden über: 23 63 00 51 29



Basteln & Erschaffen Bricoler & Créer

18.06.22 & 08.10.22

samstags 15:00-17:00 (18.06), 11:00-13:00 (08.10)
ISJB in Betzdorf

Kreatives Kräutern

Wir verbinden Pflanzen mit Kreativität und kreieren Kunst-/Gruss-Karten. Die Basis dafür ist Teil I, da wird gesammelt und im Herbarium getrocknet. Im Teil II werden die getrockneten Elemente zu „Kunstwerken“ zusammengestellt.

mit Naturelemente Organisations: Duerftreff beim Lis
Preis: 55€/Kurs Anmelden über: 691 719 013

25.04.22 & 16.05.22
montags 14:30-16:00 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. Mitbringen: eine Gartenschere, ein Messer und zum Thema entsprechendes Gefäß.

mit Sandra Funez
Preis: 15€/Workshop + Materialkosten
Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

04.06.22
samedi 13:00-15:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Ikebana

Basé sur des principes esthétiques et symboliques, cet art floral est une discipline. Son but principal est d'obtenir un équilibre intérieur.

avec Astrid Maton
Prix: 35€ + frais de matériel
Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

10.06.22-24.06.22
freitags 18:00-19:30 Uhr
ISJB in Betzdorf

Gartenkugel mit Mosaik gestalten

Gestalten sie sich aus Beton und Mosaik eine wunderschöne Gartendeko. An 3 Abenden werden sie hier lernen wie man mit Mosaik und Beton arbeitet, der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

mit Glenn Glaesener
Preis: 95€ Material inkl.
Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

06.05.22 & 13.05.22
freides 18:00-19:30 Auer
ISJB zu Betzdorf

Steng mat Mosaik gestalten

An engem entspaanten Cour géissen mir aus Beton Steng déi mir mat all méiglechem Mosaik, Muschelen, Jicken, Formen a Faarwen kennen individuell gestalten. Sou kritt och eisen Gaart e puer faarweg Plätzen an mir kréien d'Féiss net knaschteg

mit Glenn Glaesener
Preis: 55€
Organisateur: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

23.04.22-24.04.22
samstags und sonntags 9:00-16:00 Uhr
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. Sogar Anfänger können auf diese Art mit viel Spaß einen stabilen und dekorativen Weidenkorb flechten.

mit Gabriele Jacqué
Preis: 130€, Material unbegriffen
Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
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: Kostenlos
Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

05.05.22, 12.05.22, 19.05.22 & 30.06.22
les jeudis 16:30-18:30 hrs
ManuKultura à Useldange

Cours de Bijoux: Gemstone Jewellery Workshop

Apprenez l'art de fabriquer à la main votre propre bracelet, collier et boucle d'oreille en pierres semi-précieuses (gemstone). Cet atelier est parfait pour tous les débutants qui s'intéressent à la fabrication de bijoux.

avec Veronica Di Leo
Prix: 160€
Organisateur: ManuKultura
Inscription au: 23 63 00 51 29

26.04.22-05.07.22
dienstags 17:30-20:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Krea-tiv sein

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, viele Materialien kennenzulernen und unterschiedliche Ideen zu verwirklichen.

mit Ursula Scheuern-Huppertz
Preis: 110€/10x + 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

permanent buchbar

nach Vereinbarung
bei Ihnen zu Hause

De Club bei Iech Doheem - Dekorations Set

Auf Wunsch liefern wir Ihnen Dekorations-Sets nach Hause, damit Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen können. Die Sets sind sowohl saisonal, als auch ganzjährig nutzbar.

Preis auf Anfrage
Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

22.07.22 & 29.07.22
freitags 18.00-19.30 Uhr
ISJB in Betzdorf

Blattschale aus Knetbeton

Aus in Knetbeton abgedruckten Blättern gestalten wir tolle Schalen zum bepflanzen oder dekorieren. Jede Schale ist durch seinen Blattabdruck einzigartig.

mit Glenn Glaesener
Preis: 55€/2 Termine
Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

Bücher & Papier - Livres & Papier

25.04.22-11.07.22

les lundis 18:30-21:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Atelier de reliure et de cartonnage

Lors de ce cours, vous apprendrez à réparer et à rénover de vieux livres et à réaliser une reliure entièrement nouvelle en papier, en lin ou en cuir ainsi qu' à confectionner des chemises, des boîtes, des étuis.

avec Fons Hirtz
Prix: 113€ + frais de matériel

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

21.04.22-07.07.22

les jeudis 14:00-16:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Atelier de reliure et de cartonnage II

Lors de ce cours, vous apprendrez à réparer et à rénover de vieux livres et à réaliser une reliure entièrement nouvelle en papier, en lin ou en cuir. En outre, Fons vous apprendra à confectionner des chemises, des boîtes et des étuis.

avec Fons Hirtz
Prix: 125€/10 séances

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

22.04.22-01.07.22

freides 10:00-11:30 Auer
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

Liesclub

Am Liesclub liesen mir, jiddereen fir sech doheem, ausgewielt Bicher zu verschiedenen Themen. Am Treff schwätzen mir zesammen doriwwer an mir tauschen eis mateneen aus. Gemeinsam Ausflug stinn och op eisen Programm.

mam Eva Maringer
Präis: Gratis

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

14.05.22

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

Atelier d'écriture créative en français

Et si on laissait tomber, les « je ne sais pas écrire d'histoires » et se concentrerait sur des techniques créatives qui stimulant le monde imaginaire en chacun de nous? Ainsi, l'écriture devient un lieu où tout est possible.

avec Fabienne Decembry
Prix: 40€

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

Grouss Ausstellung am Bicherzelt vun ErwuesseBildung asbl Oktav 7. – 22. Mee 2022

Grande exposition « Bicherzelt » de ErwuesseBildung asbl Octave 7. – 22. Mai 2022

Wou?

Am Bannenhaff vun der
Kathedral (Entrée iwwer
d'Kathedral oder iwwer
d'Rue Notre-Dame)

Wéini?

D'Bicherzelt as op all Dag,
och sonndes, vun 8.30 bis
18.30 Auer.

Am Bicherzelt bitt Iech d'ErwuesseBildung eng grouss Selektioun vun Bicher fir Grouss a Kleng un.

Nei dëst Joer: « De PILGER-CAFE » am Bicherzelt organiséiert vum « Service Communication & Presse de l'Archevêché ». Hei kënn dir Iech e Moment Zäit huelen, eng Taass Kaffi oder Téi drénken an e bësse poteren.



Où?

Dans la cour intérieure entre
l'ancienne Bibliothèque
Nationale et la Cathédrale

Quand?

Le « Bicherzelt » est ouvert
tous les jours de 8h30 à 18h30.

L'exposition d'ErwuesseBildung comprend une sélection de livres consacrés à des sujets d'actualité pour adultes, enfants et jeunes.

Nouveau cette année: « Le Café de pèlerinage » au Bicherzelt organisé par le « Service Communication et Presse de l'Archevêché ». Venez pour une tasse de café ou de thé, un instant de répit ou un moment convivial.

Fotografie - Photographie

25.04.22-02.05.22
montags 19:00-21:00 Uhr
Centre Culturel in Weiswampach

Mehr Spaß am Fotografieren - Einführung in die Fotografie

Mit dem Grundlagenwissen aus diesem Kurs lernen Sie, die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera richtig zu bedienen und einzusetzen, um so gezielt die Bilderergebnisse zu beeinflussen.

mit Claude Windeshausen
Preis: 68€ (3 Einheiten)

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

10.05.22-17.05.22 ou 31.05.22-07.06.22
les mardis 18:00-21:00 hrs
Lycée Edward Steichen à Clervaux

iPhone photography: The Best Camera is the One That's with You

iPhone vs. Digital-Kamera, Möglichkeiten und Grenzen des iPhone, Blitzen, Selbstauslöser, Live-Funktion, Panorama, HDR, Bildbearbeitung mit dem iPhone, Video, Slow Motion, Zeitraffer, Bildgestaltung, praktische Übungen.

avec Jean Billa
Prix: 27€

Organisateur: Lycée Edward Steichen
Inscription au: 20 60 07 1

permanent buchbar
nach Terminvereinbarung
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Spiegelreflexkamera - Individuelle Hilfe!

Wir helfen Ihnen gerne weiter bei Ihren Fragen rund um die Spiegelreflexkamera, wie z.B. Einstellungen an der Kamera, manuell fotografieren, Wahl der Objektiv... Melden Sie sich bei uns! Wir beantworten Ihnen gerne ihre Fragen.

mit Steve Reiffers
Preis: 20€/Stunde

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

09.06.22 & 30.06.22
donneschdes 18:00-20:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Foto-Portrait / Le portrait photographique

Dir wëllt Äre Know-How a Portraiten entdecken oder beräicheren? Dëse Cours léiert lech d'Basisreegele vum Cadrage, Beliichtung, Zesummesetzung, Gesten, an och vill Tipps fir den natierlechen Ausdröck vun de Modeller auszeléisen. Kommt mat Ärer Kamera.. an Ärem Laachen!

Präis: 40€

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 621 167 376



Malerei - Peinture

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, email: art@pt.lu, internet: www.articulum.lu. MA 17:00-19:00, ME 09:00-13:00*, JE 17:00-20:00*, VE 17:00-20:00, SA 09:00-13:00* (*au choix 2 ou 3 hrs de cours).

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

Organisateur: articulum
Inscription au: 47 20 12

offre permanente
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 - Email : incubateur@conexinclusion.lu

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

Organisateur: CONEX - Incubateur Inclusif
Inscription: incubateur@conexinclusion.lu

20.04.22-13.07.22
mittwochs 9:30-11:30 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Mal- und Zeichenkurs

Lernen Sie die künstlerische Linienführung mit verschiedenen Bleistiften und Farben, das Zeichnen und Schattieren von Alltagsgegenständen, Reflektionen, die Perspektive Ihrer Umgebung sowie den genauen Aufbau eines Objektes.

mit Monique Regenwetter
Preis: 164€ + 45€/Materialkosten

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

05.05.22-07.07.22 oder 12.05.22-14.07.22
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.

mit Claudine Maillet
Präis: 65€/5 Coursen

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

18.06.22 & 06.08.22
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 vun C. Maillet kënschtlersch weiderentwëckelen. Materiallëscht kritt Dir op Nofro beim ManuKultura.

mam Claudine Maillet
Präis: 65€/Cours

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

26.06.22
sonntags 10:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

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

23.04.22
10h00-14h00
ManuKultura in Useldange

RandoCroquis/ Wandern und Zeichnen

Kleine Wanderung durch den Useldinger "Hieselbësch" mit kurzen kreativen Zwischenstopps. Notieren Sie dabei Ihre Eindrücke und gestalten Sie ein persönliches Heft. Claudine Maillet (www.cmn-art.com) wird Sie unterstützen. In Zusammenarbeit mit ASIVEMA a.s.b.l.

mit Claudine Maillet
Preis: 25€

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 621 270 846

01.08.22-05.08.22
du lundi au vendredi 9:30-16:30 hrs
Moulin de Beckerich/Salle "Atelier" à Beckerich

Carnet de chemin au fil des jours - stage artistique

Pourquoi chercher loin une source d'inspiration? Tout est source d'expression ! Chaque objet autour de nous, chaque élément rencontré lors de nos journées est un bon sujet. 5 jours pour apprendre à changer son regard !

avec Françoise Bande
Prox: 220€ matériel inclus

Organisateur: d'Millen asbl
Inscription au: 691 510 370 /-371

09.08.22 & 16.08.22
les mardis 18:30-20:30 hrs
ManuKultura à Useldange

La Tour aux souhaits

Grimper les deux tours, écouter une légende venue d'ailleurs. Redescendre pour déposer ce que le livre d'heures ou le vent nous ont inspiré. Une planchette, de l'encre de chine pour exprimer un souhait à réaliser.

avec A'Musée
Prix: 10€

Organisateur: ManuKultura
Inscription au: 23 63 00 51 29

29.05.22, 10.07.22 & 04.09.22
sonndes 10:00-12:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Zentangle® Basiskurs mam Lena Mergen

Zesumme wäerte mir duerch d'Molen vu strukturéierte Musteren nei Biller kreéieren. Mir wäerten eng gutt Zäit verbréngen, déi lech hoffentlech fierwetzeg op méi mësch. „Alles ass méiglech, ee Stréch no deem aneren.“™

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

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 621 661 913

28.05.22-29.05.22
samstags und sonntags 10:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Zeichnen kann Jeder!

Wenn's ums Zeichnen geht, sagen viele: "Das kann ich nicht!", das ist so kompliziert!" STIMMT NICHT! Jeder kann Zeichnen lernen! In diesem Kurs lernen Sie alle zeichnerischen Grundlagen.

Preis: 140€

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



Nähen & Stricken Couture & Tricotage

21.05.22
samedi 10:00-12:00 hrs
ManuKultura à Useldange

Crochet à thème: Scrunchies

Dans cet atelier, nous allons apprendre à faire ces chouchous (scrunchies) au crochet avec une variété de couleurs pastel et de fils naturels, c'est un projet simple et agréable pour les débutants.

avec Veronica Di Leo
Prix: 55€

Organisateur: ManuKultura
Inscription au: 23 63 00 51 29

21.04.22-30.06.22
les jeudis 14:00-16:00 hrs
ManuKultura à Useldange

Crochet Workshop

Le crochet est une technique artisanale très simple qui vous permet de faire beaucoup de choses avec une seule aiguille et de la laine. Dans ce cours, vous apprendrez pas à pas, les points de base indispensables à votre inspiration créatrice. RDV: 21.04, 28.04, 05.05, 12.05, 19.05 & 30.06

avec Veronica Di Leo
Prix: 170€

Organisateur: ManuKultura
Inscription au: 23 63 00 51 29

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

26.04.22-05.07.22
dienstags 18:00-20:00 Uhr
Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Nähkurs/Cours de couture

Nähkurs für Anfänger in gemütlicher Atmosphäre: Schritt für Schritt wird das Nähen mit einer Nähmaschine gezeigt. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen, eine Materialliste wird nach der Anmeldung zugeschickt.

mit Jacqueline Mertens Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Preis: 150€ Anmelden über: 39 01 33 501

20.08.22-28.08.22
samschdes a sonndes 13:00-18:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Nähen einer Küchenschürze

An diesem Workshop bitte mir ee Schiertesch aus gebrauchten Hiemer. Duerch d'Ewechloossen oder Ubränge vu Pincen, Ënnerdeelungen, Knappplächer,... kann all Participant säi Schiertesch ganz individuell gestalten.

mit Nathalie Unsen Organisator: ManuKultura
Preis: 20€/Cours Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

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

25.04.22-16.05.22
les lundis 10:00-12:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

S.O.S. Tricots

Des mailles qui ont filé, des instructions incompréhensibles, un vieux tricot qui traîne, un échantillon qui tarde à être fait...? Il suffit d'amener ces ouvrages en cours... et nous essayerons de résoudre ces problèmes ensemble.

avec Laure Faber Organisator: Club Haus am Brill
Prix: 30€/séance Inscriptioun au: 30 00 01

Theater - Théâtre

12.05.22-26.05.22
donnerstags 19:00-21:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

reACTION

An alle die interessiert sind an Improvisation, ACTiON und reACTiON. Es geht darum die spielerische und phantasiereiche Seite des Theaters auszuprobieren. Keine Vorkenntnisse nötig und Workshops können auch einzeln gebucht werden.

mit Lang Laetitia Organisator: ManuKultura
Preis: 25€/Kurs, 65€/3 Kurse Anmelden über: 23 63 00 51 29

Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

10.06.22
freides 14:00-15:30 Auer
Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

D'Flouernimm aus der Gemeng Habscht

D'Haus- a Flouernimm zu Lëtzebuerg sinn vun der Unesco als immateriellet Kulturierwen unerkannt. Et gëtt erzielt wat Flouernimm sou wichteg mécht fir d'Sprooch- a Kulturgeschichte unhand vun Beispiller aus der Gemeng Habscht. Umellung bis 07.06.

mit Dr. Sam Mersch Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Preis: Gratis Umellen iwwer: 39 01 33 501

21.06.22
dienstags 14:00-17:00 Uhr
in Hovelange

Alpaka-Trekking

Der pädagogische Bauernhof in Hovelange bietet Wandertouren mit Alpakas an. Nach einer kurzen Einführung begeben wir uns auf eine Strecke von 3-5km.

Preis: 15€/Erwachsene, 7€/Kinder Organisator: Club Atertdall
bis 12 Jahre Anmelden über: 27 55 33 70

31.07, 7.08, 14.08, 21.08 & 28.08
sonntags 10:30-13:30 Uhr
Bahnhof Troisvierges

Geführte Wanderungen auf dem Fluchthelferweg in Troisvierges

Auf den Spuren der Fluchthelfer eine spannende geführte Rundwanderung im Naturpark Our, die historisches Interesse und Naturerlebnis in der Umgebung von Troisvierges verbindet.

Preis: 5€/Erwachsene und Kinder ab Organisator: Naturpark Our
11J, Kinder bis 10J: Gratis Anmelden über: 90 81 88-646

permanent buchbar
op Rendez-vous, 1 Dag
dës Aktivitéit ass eng mobil Offer

Erliefnis Stad

Erliefnis Stad ass eng flott interaktiv Méiglechkeet bei där Participanten d'Stad aus anere Perspektive kennelëieren, hier Komfortzone verloossen a mat verschidene Themen sou wei mat sech selwer konfrontéiert gin. Dëst ass eng mobil Offer.

Preis: 450€ Organisator: Erliefniswelt vGmbH
Umellen iwwer: 691 735 932



09.05.22
ganztags
Camping Fuussekaul in Heiderscheid

Trak Gourmande

Ob Traktorbesitzer oder nicht, fahren Sie mit auf der Vintage-Traktortour und entdecken Sie das Sauerland gemütlich wie in alten Zeiten und lernen Sie lokale Spezialitäten kennen. Preis beinhaltet ein 7-Gängemenü.
Mehr Infos: www.vintage-fuussekaul.lu

Preis: 48€

Organisator: Camping Fuussekaul
Anmelden über: 26 88 88 1

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Musée Thillenvogtei 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 ... Zusammenbacken wir Waffeln wie früher auf dem mit Holz geheiztem Kochherd.

mit Angela Bissen, Shannon Ries
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei
Anmelden über: 691 119 090

01.05.22-15.08.22

sonntags 15:00 Uhr
Aquatower in Berdorf

Geführte Besichtigung im Aquatower

Führung durch die Ausstellung zum Thema Wasser und Geologie, für Klein und Groß: 01.05., 26.05., 23.06. & 15.08.2022. Auf 50 Meter Höhe finden Sie eine Aussichtsplattform mit Informationen zur Region Müllerthal – Kleine Luxemburger Schweiz.

Preis: 4€/Kinder (7-18 Jahre), 6€/Erwachsene

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

09.07.22

samschdes 14:00-18:00 Auer
Aquatower zu Berdorf

Drénkwaasserwanderung mam Aquatower

Geféiert Wanderung vum Natur- & Geopark Méllerdall wou dir méi iwwer d'Drénkwaasserversorgung gewuer gitt. Uschléissend Paus op 50 Meter Héisch mit regionale Produkter & geféiert Visitt duerch d'Ausstellung vum Aquatower.

Präis: 10€ p.P.

Organisateur: Aquatower Berdorf Asbl
Umellen iwwer: 79 01 87 37

07.07.22, 21.07.22, 04.08.22 & 18.08.22

donnerstags ab 18:00 Uhr
Aquatower in Berdorf

Sonnenuntergang im Aquatower

Nocturne am 07.07., 21.07., 04.08., & 18.08.22, d.h. der Aquatower ist bis zum Sonnenuntergang geöffnet! Lassen Sie Ihren Tag bei einem Glas Sekt ausklingen & genießen aus einer Höhe von 50 Metern, einen atemberaubenden Sonnenuntergang.

Preis: 6,50€/Person

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



15.07.22-15.09.22

10:00-15:00 Auer
Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

Schuppi's Family Day am Schiefermusée

Zesummen entdecke mir déi énnenierdesch Grouf an de Schifersteen, vum Ofbau bis zum fäerdege Produkt. No engem typesche Mëttegiessen, gëtt d'Handwerk vum Leeképpert gewisen a jiddereen duerch sech seng eege Lee haen an am Schifer schaffen.

Präis op www.ardoise.lu

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

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
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

Vom Dreschen zum Mehl

Scheune, Heu, Stroh, Dreschflegel, ... Wie passen diese Dinge zusammen? Was wurde früher benötigt um Mehl herzustellen? Jeder darf in diesem Workshop selbst ausprobieren welche harte Arbeit dahinter steckt um die Spreu vom Korn zu trennen.

Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei
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
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei
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: 120€

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 1-6 Personen.

Preis: 60€

Organisator: De Leederwon asbl
Anmelden über: 621524630

Musik - Musique

20.04.22-13.07.22

mittwochs 18:30-20:00 Uhr

Centre Culturel "A Schraupen" in Bockholtz (Hosingen)

Djembé

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

mit Sada Diagne

Preis: 150€/12 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

18.07.22-22.07.22

lundi au vendredi 14:00-16:00 hrs

Centre Culturel 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, à coordonner vos mouvements dans un paysage rythmique.

avec Erik Larrea

Prix: 150€ pour 5 séances

Organisateur: Club Haus am Brill

Inscription au: 30 00 01

30.05.22

lundi 18:30-20:00 hrs

Club Haus Am Brill à Capellen

Le Blues - Music from Laurel Canyon-exposé

Le titre de cet exposé est inspiré d'un album de John Mayall, "Blues from Laurel Canyon", sorti en 1968, après la séparation de son groupe, les Bluesbreakers. Cet exposé se fera en langue luxembourgeoise.

avec Ben Boulanger

Prix: 10€

Organisateur: Club Haus am Brill

Inscription au: 30 00 01

05.05.22

donneschdes 19:30-21:00 Auer

ManuKultura zu Useldange

Virtrag iwwert de Blues: New York Blues

E flotte Musikvirtrag iwwert de New York Blues presentéiert vum Ben Boulanger.

mam Ben Boulanger

Präis: 8€

Organisateur: ManuKultura

Umellen iwwer: 23 63 00 51 29



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.*

Fir weider Informatiounen kënnt Dir eis gäre kontaktéieren:



Landakademie

2, am Fouchterwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-23/-28
Fax: 89 95 68-40
info@landakademie.lu
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



Mensch & Gesundheit Homme & Santé

Beratung & Information - Consultation & Information

19.05.22

donnerstags 19:00 Uhr
Centre Culturel in Winrange

Infoabend Herzinfarkt

Der Herzinfarkt ist die Todesursache Nr.1 in unserer Gesellschaft. Viele wissen nicht, wie sie richtig in einer Notsituation Reagieren sollen. Dr. Patrick Wambach erklärt Ihnen alles was Sie wissen müssen.

mit Patrick Wambach
Preis: Kostenlos

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

permanent buchbar

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 Zanetti Monica
Preis: Kostenlos

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

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

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

mit Sonja Muller
Preis: 40€/Stunde

Organisator: Kalon Consulting Sàrl
Anmelden über: 691 907 828

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Huldange

Energetische Gebäudereinigung

Alles ist Energie. Räume können belastet sein durch Energien, die unbewusst auf uns einwirken. Energiearbeit 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

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
online

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: 50€/30 min, 95€/50 min

Organisator: Find Yourself
Anmelden über: 621 710 969

28.04.22
donnerstags 19:00 Uhr
Centre Culturel in Heinerscheid

Angst, Phobie, Zwangsstörung – Was kann man dagegen tun? - Infoabend mit der Lëtzebuergesch Angststëierungen Hëllef (L.A.S.H asbl)

Angstzuständen, Panikattacken, Phobien und Zwangsstörungen sind weiterhin ein Tabuthema. Was man als Außenstehender unternehmen kann, um zu helfen erfahren von der Präsidentin der L.A.S.H asbl Sie während diesem Infoabend.

mit Liette Welter
Preis: Kostenlos

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

19.04.22
dienstags 19:00-22:00 Uhr
Centre 2000 in Hoscheid

Infoabend Lichtverschmutzung

Seit der Entdeckung der Elektrizität werden die Städte immer heller. Die Lichtverschmutzung steht in direkter Verbindung mit vielen Zivilisationskrankheiten. Was können wir dagegen tun? Ist die einzige Lösung, dass wir alle Lichter ausschalten?

mit Daniel Gliedner
Preis: Kostenlos

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

permanent buchbar
samstags oder sonntags 10:00-13:00 Uhr
feel your body Gesondheetszenter in Ernzen

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 Gesondheetszenter
Anmelden über: 621 191 101

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Ettelbruck

Pensionscoaching

Beenden Sie demnächst Ihre berufliche Tätigkeit und/oder möchten sich neu orientieren, wie Sie Ihre freie Zeit zukünftig gestalten möchten? Rufen Sie an und vereinbaren Sie einen Termin.

mit Barbara Wiesen-Pankratz
Preis: Kostenlos

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

Entspannung - Relaxation

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
PURA well-being in Moersdorf

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 sarl
Anmelden über: 621 488 247

offre permanente
lundis soirs 19:00-20:00 hrs ou sur demande
Mamerhaff, Salle Schapp 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.

avec Valérie Schiel
Prix: 20€/heure

Organisateur: Valérie Schiel
Inscription au: 691 689 520

23.04.22-04.07.22
montags 19:30-20:45 Uhr, samstags 9:30-10:45 Uhr
Ourrou in Stolzebourg

Klangschalen Meditaioun

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. Studentenpreis auf Anfrage.

mit Marina Clement
Preis: 26€

Organisator: Ourrou
Anmelden über: 661 709 167

24.04.22
sonntags 9:30-16:30 Uhr
Hessekillen in Eppeldorf

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. Preis ohne Mittagessen, bitte selbst etwas mitbringen - gerne zum Teilen mit der Gruppe.

mit Berenice Boxler
Preis: 80€

Organisator: being mindful
Anmelden über: www.being-mindful.lu

20.04.22-29.06.22
mittwochs 18:00-19:00 Uhr
Centre Culturel in Capellen

Achtsamkeit und Meditation

Meditation hilft auf wirksame Weise, in kurzer Zeit eine innere Ruhe und Gelassenheit zu finden, in der wir neue Kraft, Energie und so manche Antwort auf unsere Fragen finden können.

mit Angelika Nettemann
Preis: 104€/8 Einheiten

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Oa6 in Oberfeulen

Meditation - Lebendige Stille Freudiges Herz

Durch die Liebende-Güte und Ruhe-Meditation üben wir innere Freude und Ruhe zu erleben, unabhängig von äusseren Umständen. Wir werden uns bewusst, wie Gefühle und Gedanken entstehen und vergehen.

mit Viviane Kandel
Preis: 10€/Einheit

Organisator: Viviane Kandel
Anmelden über: 621 162 460

25.04.22-11.07.22
montags 19:15-20:45 Uhr
Onlinekurs

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: 108€/9 Einheiten

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

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
Preis: 60€/Session, 250€/5
Sessionen

Organisator: Kalon Consulting Sàrl
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
Preis: ab 90€

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

offre permanente

sur rendez-vous
à Niederpallen

Relaxation et bien-être : combattre le stress pour un meilleur équilibre corps et esprit

Ensemble de techniques de détente visant l'équilibre corps/esprit. Dans le contexte actuel elles trouvent leur place plus que jamais, dans la recherche du calme et de l'équilibre intérieur surtout et aussi dans le cadre professionnel. En video conférence ou en salle de formation. Cours se composant de huit modules sur différentes thématiques. Durée des séances: 1h30

avec Helena Schroeder
Prix à convenir

Organisateur: Harmonie corps et esprit
Inscription au: 621 541 801

permanent buchbar

donnerstags 17:30-19:30 Uhr
Festsaal in Goetzingen

Lichtbewossten Owend

In diesem Kurs lernen wir durch Meditation unsere inneren Kräfte der Befreiung und Heilung zu aktivieren und begeben uns gemeinsam auf den Weg der Selbsterkenntnis. Keine Kurse in den Schulferien. Weitere Informationen unter www.Lichtbewusst.com

mit Olivier
Preis: 145€/Trimester, 15€/Abend

Organisator: Lichtbewusstliewen
Anmelden über: 661 715 761

29.04.22, 06.05.22 & 13.05.22

freides 14:30-16:30 Auer

Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

Pen to brain - Entspannung duerch meditatiivt Zeechnen

An engem klenge Grupp erlieve mir während engem kreative Schafungsprozess de Kapp auszuschalten, ze entspanen an déi eege Kreativitéit ze aktivéieren. Heibäi baséiere mir eis op bekannte Modeller aus der Neurographik.

mam Myriam Otto
Präis op Ufro

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

permanent buchbar

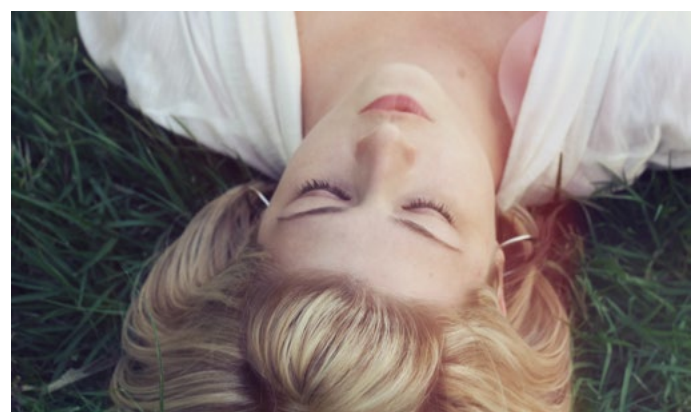
Termin nach Vereinbarung
PURA well-being in Moersdorf

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 Moersdorf

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
Preis: 130€/105 Min

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

permanent buchbar

dienstags 17:00-19:00 Uhr
Centre Arend-Fixmer in Medernach

Kreativität & Mindfulness in Bewegung

Willkommen, zum Kurs der Selbstfürsorge durch kreativen Ausdruck, Achtsamkeit & Bewegungsmediation. Es ist ein Raum zum Loslassen, für innere Prozesse & tiefer Entspannung. Wir malen stehend an der Wand mit verschiedenen Formen & sanfter Musik.

mit Franziska Müller
Preis: 20-25€

Organisator: LovetoLight
Anmelden über: +49 178 9109561

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

06.08.22

samstags 14:00-17:00 hrs
in Ettelbruck

Naturcoaching im Wald. Thema : Dolce Vita

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

Preis: 20€

Organisator: Naturcoach-Efeu
Anmelden über: 621 242 930

09.07.22

samstags 14:00-17:00 Uhr
in Mersch

Naturcoaching im Wald. Thema: Neue Perspektiven im Sommer

Im Sommer ist manches anders, in der Natur und auch bei uns selbst. Entspannung mit Sinneserfahrungen, achtsam sein mit Blick auf Schönes. Zitat: "Manchmal ist das Einzige was man braucht eine neue Perspektive."

Preis: 20€

Organisator: Naturcoach-Efeu
Anmelden über: 621 242 930

14.05.22

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

Naturcoaching im Wald: In der Natur gibt es kein Unkraut

Entspannen in der Natur. Wahrnehmungsübungen um den Moment bewusst zu erleben. Unkraut kennenlernen und damit leben. Metaphern: Was lehrt uns die Natur um besser mit Stress und Problemen umzugehen.

Preis: 20€

Organisator: Naturcoach-Efeu
Anmelden über: 621 242 930

22.06.22

müttwochs 19:00-21:00 Auer
Fromburger Haff zu Osweiler

Réckzuchsuert Natur

D'Natur äert eis wéi keng aner Platz an erlaabt eis eis Batterien erëm opzelueden. Mir lauschten de Geräischer am Bësch op engem Summerowend, fille Moos am-plaz vun der Handy-Tastatur a genéissen d'Wierkung vum Bësch op eist Gemitt.

Präis: 30€

Organisator: Naturzäit
Umellen iwwe: 621 402 807

21.07.22

donnerstags 14:00 Uhr
Wassersënneswee in Eschdorf

Waldbaden: Ein Seminar zum Entspannen

Nutzen Sie dieses Seminar zur Entspannung, Stärkung des Immunsystemes oder einfach nur um Abzuschalten vom stressigen Alltag.

Preis: 20€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanant buchbar

op Rendez-vous
Online Download

Chakra Hypnose Package

Kierper, Geesch a Séil a Balance brengen, Blockade léisen, ... - ganz bequem doheim, sou oft a wéini dass du wëlls! Chakra Hypnose Package als Download! Weider Info en a Bestellung ënnert: <https://cabinet-krausch.coachy.net/lp/chakra-hypnose/>

mam Karin Krausch
Präis: 69€

Organisator: Cabinet Neie Wee
Umellen iwwe: 621 217 446

permanent buchbar

nach Vereinbarung
Online - Download

90 Tipps und Übungen zur Entspannung (E-Book Paket als Download)

Entspannung und Ruhe in den Alltag integrieren? Mit Stresssituationen besser umgehen? Wohlbefinden verbessern? 90 Entspannungstipps/-übungen als E-Book Package zum Download: <https://cabinet-krausch.coachy.net/lp/90-tipps-und-ubungen-zur-entspannung/>

mit Karin Krausch
Preis: 19.99€

Organisator: Cabinet Neie Wee
Anmelden über: 621 217 446

Massagetechniken Techniques de Massages

10.05.22 & 11.06.22
mardi 17:00-18:00 hrs, samedi 9:30-12:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Automassage

S'auto-ressourcer en libérant les tensions du corps et de l'esprit. Mardi, 10.05., 17:00-18:00 (15€); Samedi, 11.06., 09:30 - 12:00 (35€). Sophie Mertenat, certifiée massothérapeute agréée FFMBE et thérapeute psychocorporelle.

avec Sophie Mertenat
Prix: 15€/mardi, 35€/samedi

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

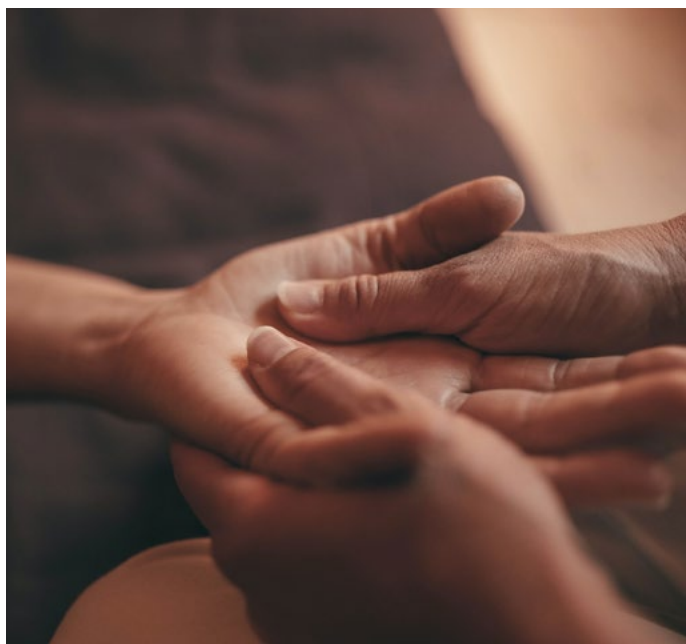
07.05.22-08.05.22
samstags 13:30-18:30 Uhr
Seminarraum "Am Ourrou" in Stolzenbourg

Ausbildung: Ayurvedische Massage: Arme/Hände und Beine/Füße

Ausbildung: Ayurvedamassage: Arme/ Hände, Beine/Füße wirkt entspannend, glättend, festigt das Bindegewebe und pflegt die Haut.

mit Sonja Graul
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse
Anmelden über: 621 140 674



11.06.22
samstags 13:30-17:30 Uhr
Am Ourrou in Stolzenbourg

Ausbildung: Ayurvedische Garshanmassage (mit Rohseidenhandschuhen)

Lernen sie aus dem Ayurveda diese stoffwechsstimulierende Massage mit Peelingeffekt. Fördert den Lymphfluss, belebt den Blutkreislauf, strafft und stärkt das Bindegewebe.

mit Sonja Graul
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse
Anmelden über: 621 140 674

02.07.22-03.07.22
samstags und sonntags 13:30-17:30 Uhr
Seminarraum "Am Ourrou" in Stolzenbourg

Ausbildung: Die Azidosemassage (Entgiftungsmassage)

Erlerne die Azidose Massage und erhalte Informationen über Entschlackungen. Diese Massagetechnik löst Ablagerungen, die über das Lymphsystem ausgeschieden werden und unterstützen bei Fastenkuren und allgemeiner Reinigung des Körpers.

mit Sonja Graul
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse/Ourrou
Anmelden über: 621 140 674

07.05.22-08.05.22
samstags und sonntags 13:30-17:30 Uhr
Ourrou in Stolzenbourg

Ausbildung: Ayurvedamassage Arme/Hände/ Beine/Füße (Ahyanga Teil 2.)

Die ayurvedische Hand/Fuss/Arm/Beinmassage wirkt sich entspannend auf den gesamten Körper aus, festigt das Bindegewebe und aktiviert die Blutzirkulation. Blockaden werden über die Marmapunkte und Reflexzonen gelöst.

mit Sonja Graul
Preis auf Anfrage

Organisator: Ourrou
Anmelden über: 661 709 167

07.05.22-18.06.22
samstags 14:30-17:30 Uhr
Centre Culturel in Capellen

Jin Shin Jyutsu

Erlernen Sie Jin Shin Jyutsu! Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Lebenskunst, die durch sanfte Berührung entsprechender Energiezentren im Körper mit den Händen Spannungen im Körper löst. Dies unterstützt den Abbau von Stress und Spannungen im Körper.

mit Jean-Marie Huberty
Preis: 53€/Einheit

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

07.05.22 & 11.06.22
les samedis 9:30-17:00 hrs
LichtenEck à Medernach

Formation Shiatsu TEATE 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. Il sera question d'énergie appelée aussi prana, ki, chi ...

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

Erlernen Sie 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

Therapie & 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
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

03.06.22 & 04.06.22 oder 08.07.22 & 09.07.22
freitags 19:00-22:00 und samstags 9:00-19:00 Uhr
Online-Webinar

Erlerne DIE Quantenfeld-Methode – Therapie war gestern!

Helfe dir und deinem Umfeld mit der berührungsfreien Quantenfeld-Methode: Ob physisch, psychisch, emotional, mental – dieser Methode sind kaum Grenzen gesetzt. 2-tägiger Online-Kurs, 16 Std., 50-seitiges Skript.

mit Monica Zanetti
Preis: 449€ exkl. MwSt/VAT

Organisator: LuxBalance
Anmelden über: info@xbalance.ch

07.05.22-08.05.22
samschdes 14:00-19:00 Auer, sonndes 10:00-14:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

MOIEN- Wat ass elo?

No dem Neien-Ufänken, spréissen zwar nei Méiglechkeeten mee et kritt een Angscht, well een net weess wéi dermadder ëmgoen. An dësem Workshop hatt Dir d'Geleeënheet lech dëst mat Übungen unzekucken fir Ären neien Wee weider ze goen.

mam Tammy Reichling
Präis: 250€

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

permanent buchbar
nur nach telefonischer Vereinbarung
feel your body Gesundheitscenter in Erzen

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

mit Tanja Schiertz
Preis auf Anfrage

Organisator: feel your body Gesundheitscenter
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

03.05.2022-26.05.2022
les mardis et jeudis à 18:30 hrs
à Niederpallen

Gestion du stress et relaxation

Stressé? Fatigue mentale? Manque de motivation? Par des exercices respiratoires, détente musculaire et du travail mental, apprenons à régler notre mental et à favoriser la relaxation physique dans l'équilibre corps-esprit. Langue: français. Maximum 4 participants par groupe.

avec Helena M.-Schroeder
Prix: 150€/8 séances

Organisator: Harmonie corps et esprit
Inscription au: 621 541 801





permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

Hypno-Onkologie (mentale Unterstützung bei Krebserkrankungen)

Hypno-Onkologie, Hypno Medicare und HypnoCell ermöglichen es mir als Therapeutin, Sie mental bei Krebserkrankungen zu unterstützen und zu begleiten. Weitere Infos unter: <https://www.cabinet-krausch.lu/angebote/hypnosebeikrebs/>

mit Karin Krausch
Preis: 140€/Stunde

Organisator: Cabinet Neie Wee
Anmelden über: 621 217 446

offre permanente
sur rendez-vous
LichtenEck à Medernach

Thérapie énergétique et traitement de l'âme

Hypnose, magnétothérapie, prévention suicide, traitement des traumatismes, accompagnement au deuil, dialogue avec les défunts, éveil spirituel, aide à la fertilité, soutien avec les plantes. www.solangeguegan.weebly.com

avec Solange Guégan
Prix: 90€/séance

Organisateur: Solange Guégan
Inscription au: 26 78 04 52

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: 50€/Stunde

Organisator: Viviane Kandel
Anmelden über: 621 162 460

permanent buchbar
op Rendez-vous
bei lech doheem

Ech verstin Welt nët méi! En stressfräien Emgang mat dementen Persounen doheem.

Ech verstin Welt net méi! Wat geschitt mat enger Persoun, déi un Demenz erkrankt ass? Wat verännert sech? Wou drop muss ech oppassen? Wat kann ech maachen, fir hir an mir den Alltag ze erliichteren? Begleedung bei lech doheem.

mit mam Patrick Franzen
Präis: 1. Stonn 30€ dann 60€/h

Organisateur: FF Franzen Formations s.a.r.l.s.
Umellen iwwer: 691 55 50 50

permanent buchbar
nach Vereinbarung
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

Hypnosetherapie/Hypnosecoaching

Ihr Weg zu mehr Lebensqualität! Cabinet Neie Wee bietet Hypnose-Coaching bei Burnout, Depression, Stressmanagement und damit verbundenen Themen wie Trauer, Ängsten, Innere Unruhe, Stärkung des Selbstwerts,...
Infos: www.cabinet-krausch.lu

mit Karin Krausch
Preis: 140€/Stunde

Organisator: Cabinet Neie Wee
Anmelden über: 621 217 446

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

Fussreflexzonen-therapie 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/Mersch

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: 80€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar
op afspraak
Weiswampach, bij jouw thuis of online
Coaching (Nederlandstalig)

Ben je momenteel de balans kwijt, zit je met een burn-out of bore-out? Weet je dat er dingen moeten veranderen, maar kom je er zelf niet uit? Ik help je antwoord te vinden op volgende vragen: Wie ben ik? Wat wil ik? Wat kan ik? Gratis kennismakingsgesprek.

mit Nancy Overmeer
Preis: 60€/sessie van 1 uur
Organisator: Back to Balance yoga
Anmelden über: 621 812 251

15.06.22
mercredi 19:00 hrs
activité online

**Plus de temps en famille!
Tout le monde est gagnant**

Durant cette soirée, vous pouvez prendre du répit et rassembler vos idées. Des méthodes simples et facilement applicables qui peuvent vous aider à adapter votre rythme de vie. Inscription obligatoire.

avec Ariane Toepfer
Prix: gratuit
Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

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. Traitement du burn-out parental. Constellations familiales individuelles et en groupe. Pour de plus amples informations et pour contact: www.coachingandfamily.com

avec Hajnalka Szenner
Prix: 266€/7 séances
Organisateur: Hajnalka Szenner
Inscription au: 661 188 322

permanent buchbar
Termin nach Absprache
De Leederwon asbl in Betzdorf

Huifbedrijden

Das Huifbed 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: 45€
Organisator: De Leederwon asbl
Anmelden über: 621 524 630

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Alscenter 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: Alscenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

**Training Körper & Geist
Training Corps & Esprit**

permanent buchbar
14:30-16:00

Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Denk Dich fit

Sie möchten Ihre grauen Zellen wieder in Schwung bringen ? Dann schließen Sie sich unserer Denksportgruppe an und trainieren Sie 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

20.05.22-01.07.22

freides 14:00-15:30 Auer

Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

Gehierjogging

Wat fir de Kierper d'Bewegung ass, ass fir d'Gehier d'Denken./ Si le corps a besoin de mouvement, le cerveau a besoin de penser.

mam Astride Lallemand
Präis: 80€
Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

21.06.22-26.07.22

dienstags 10:00-11:30 Uhr

Konschthaus A Frantzen in Heiderscheid

Gedächtnistraining

In diesem Kurs werden Sie mit wissenschaftlichen geprüften Übungen zum Gedächtnistraining gefördert um fit zu bleiben oder zu werden. Mit vielen praktischen Tricks und Übungen spielerisch ihre Gehirnleistung verbessern können.

mit Edmée Hoffmann-Gales
Preis: 18€/Kurs
Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

nach Vereinbarung

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

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

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

14.09.22, 24.05.22, 21.06.22, 12.07.22 & 09.08.22

dienstags 19:00-21:30 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Die Feldenkrais-Methode - Workshop

Wollen Sie etwas für Ihr Wohlbefinden/Beweglichkeit tun? Wollen Sie etwas gegen körperl. Einschränkungen oder Schmerzen unternehmen? Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar, unabh. von Alter und körperl. Konstitution.

mit Liette Wirth
Preis: 32€

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

21.04.22-16.06.22
les jeudis 10:30-12:00 hrs
Centre Culturel à Capellen

Eutonie

L'eutonie est une pratique corporelle basée sur l'écoute et l'observation des sensations avec l'ouverture de son champ de perception corporel qui aide à gagner en aisance, habileté et spontanéité au quotidien.

avec Jean-Marie Huberty
Prix: 128€/8 séances

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

25.04.22-11.07.22
montags 9:30-10:30 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Taiji (Tai Chi)

Eine fernöstliche Kampfkunst, die ideal für Entspannung und Meditation ist. Un art martial asiatique, idéal pour se détendre et méditer. Anmeldeung erforderlich/inscription obligatoire.

Anfänger/débutants montags 9:30-10:30 Uhr

Fortgeschrittene/avancés montags 10:30-11:30 Uhr

mit Volker Bänsch
Preis: 144€

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

25.04.22-04.07.22
montags 14:30-15:30 Uhr
Centre Culturel in Colmar-Berg

Mit Qi Gong ins Frühjahr

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: 120€/8 Kurseinheiten

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

19.04.22-14.06.22
les mardis 10:50-11:50 hrs
Centre Culturel à Capellen

Qi Gong

Le Qi Gong a pour but de maintenir le corps en équilibre et apporte une bonne santé physique et un bon mental. C'est un programme qui renforce et nourrit l'Energie du corps, au rythme des saisons.

avec Anne Zachary
Prix: 120€/8 séances

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

23.04.22-18.06.22

les samedis 10:30-12:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Face Yoga

Face Yoga & Gua Sha : Neck & Jawline 23.04.2022. Facial Yoga & Massage 14.05.2022. Get a Face Yoga Workout 18.06.2022.

avec Kim Marel Ronin
Prix: 25€/séance

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

05.05.22, 12.05.22 & 19.05.22
donnerstags

Club Haus op der Heed in Hupperdange

Face-Yoga

Die Face Yoga Methode beruht auf dem Prinzip, dass die über 40 Gesichtsmuskeln ebenso trainiert, gelockert, gedehnt und entspannt werden können, wie die Muskeln des Körpers. Basiskurs 19:00-21:30 Uhr (05.05.22), Intensivworkshops 19:00 Uhr-20:30 Uhr (12.05.22 + 19.05.22).

mit Melanie Halmes
Preis: 120€/3 Einheiten

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

07.05.22, 11.06.22, 02.07.22 & 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

08.05.22 & 12.06.22
les dimanches 9:30-17:00 hrs
LichtenEck à Medernach

Jeûne, yoga et randonnée

La randonnée douce et le yoga sont deux activités idéales associées au jeûne. Le retour à la nature conjugué à un rythme paisible pour expérimenter une journée sans manger accompagné par une thérapeute. www.solangeuegan.weebly.com

avec Solange Guégan
Prix: 90€/séance

Organisateur: Solange Guégan
Inscription au: 26 78 04 52



permanent buchbar

dienstags 18:45-19:45 Uhr
Oa6 in Oberfeulen

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga, auch „Yoga des Bewusstseins“ genannt, ist eine Form des Yoga, die Atemübungen, Körperhaltungen, aktive oder stille Meditation und Entspannung umfasst. (Sprache De,Fr,Eng) Keine Kurse an Feiertagen und den großen Schulferien in Luxemburg. Infos & Anmeldung: www.erliefniswelt.lu

mit Sandra Maringer

Organisator: Erliefniswelt vGmbH

Preis: 18€/1Kurs, 30€/2 Kurse,
60€/4 Kurse, 75€/5 Kurse

Anmelden über: www.erliefniswelt.lu

03.05.22

dienstags 9:30 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

Soundwellness Yoga

Machen Sie mit bei unserer ganz besonderen Yoga Session mit meditativer Live-Musik mit Harald Juengst auf der HandPan!

Preis: 15€

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar

montags 17:45-18:45 Uhr
Oa6 in Oberfeulen

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga ist eine dynamische Form des Yoga, welche Atmung und Bewegung synchronisiert, dies in fließenden Bewegungsabläufen. Immer Montags (außer an Feiertagen den Osterferien und den großen Schulferien in Luxemburg). Infos & Reservation: www.erliefniswelt.lu

mit Clarinda da Rocha

Organisator: Erliefniswelt vGmbH

Preis: 18€/1Kurs, 30€/2 Kurse,
45€/3Kurse, 60€/4 Kurse, 75€/5 Kurse

Anmelden über: www.erliefniswelt.lu

21.04.22-14.07.22

donnerstags 18:30-19:30 Uhr

Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Yoga (Hatha, Vinyasa)

Entdecken Sie die orientalische Praxis durch Atem- und Meditationsübungen, um alle Ihre Aspekte auszugleichen und ein erfülltes und harmonisches Leben zu führen.

mit Clarinda da Rocha

Organisator: Club Senior Nordstad

Preis: 125€/10 Kurseinheiten

Anmelden über: 26 81 37 43

offre permanente

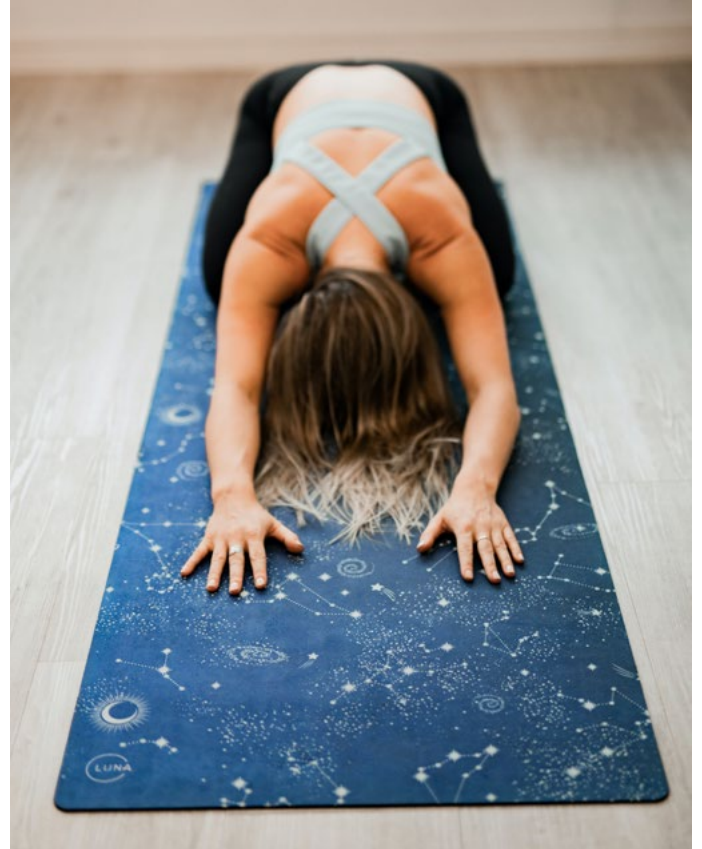
les lundis 17:00-18:15 hrs
Stade Am Pétz à Wiltz

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

donnerstags 9:00-10:30, 10:30-12:00 oder freitags 9:30-11:00 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

Organisator: Petra Buser

Preis: 180€/10 Karte, 20€/1 Kurs

Anmelden über: 661 670 831

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
PURA well-being in Moersdorf

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

Organisator: PURA well-being sàrl

Preis: 130€/105 Min.

Anmelden über: 621 488 247

permanent buchbar

mittwochs 19:30-20:45, freitags 9:00-10:15 Uhr
feel your body Gesondheitszenter in Erzenz

Yin-Yoga

Sehr ruhiger Yogastil Haltungen im Sitzen oder Liegen, die für 3 bis 5 Minuten gehalten werden Bindegewebe, Gelenke und Sehnen gewinnen wieder höhere Elastizität Guter Ausgleich für unser Yang-Leben Zurückfinden zum ruhenden Teil deines Systems.

mit Tanja Schiertz

Organisator: feel your body Gesondheitszenter

Preis: 15€/Kurs, 140€/13 Kurse

Anmelden über: 621 191 101



permanent buchbar
mittwochs 19:30-20:40 Uhr
Berdorfer Eck in Berdorf

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 Faszien, da diese meist verklebt oder verkürzt sind. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

mit Petra Diederich
Preis: 130€/10 Einheiten

Organisator: Diederich Petra
Anmelden über: +49 1512 6755 113

permanent buchbar
montags 18:00-19:30 Uhr
Centre Arend-Fixmer in Medernach

Yin Yoga Tiefenentspannung

Willkommen, zu einem Abend der Tiefenentspannung. Yin Yoga ist ein langsamer, beruhigender fast meditativer Stil. Es ist der perfekter Ausgleich bei einem stressigen Alltag und für alle Altersgruppen geeignet, von Anfängern bis Fortgeschrittene.

mit Franziska Müller
Preis: 15-20€

Organisator: LovetoLight
Anmelden über: +49 178 9109561

20.04.22-06.07.22
mittwochs 14:00-15:00 Uhr
Centre Culturel in Capellen

Yoga

In diesem Kurs verbinden wir kräftigende Yogaübungen mit der Dynamik des Atems und der Bewegung. Atemübungen und Entspannung runden die Yogastunde ab. Die Yogaübungen werden dem Niveau der Teilnehmer angepasst.

mit Manuela Schrade
Preis: 130€/10 Einheiten

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

25.04.22-27.06.22
les lundis 14:30-16:00 ou 18:30-19:45 hrs
Treff Aal Schoul | Maison des Générations à Hobscheid

Yoga

Le yoga est bien plus qu'un exercice corporel : par ses mouvements et ses positions, il nous mène vers un esprit calme et nous aide à développer une conscience plus précise par rapport à notre propre corps et à notre environnement.

avec Perla Ghidale
Prix: 105€/98€

Organisateu: Treff Aal Schoul Hobscheid
Inscription au: 39 01 33 501

19.04.22-17.07.22
montags 19:00-20:45 Uhr
Centre aquatique Krounebiert 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
Preis: 184€/Trimester zzgl. 10€ Kaution

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

permanent buchbar
mittwochs 20:00-21:00, samstags 9:00-10:00 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: 120€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar
samstagsmorgens
Zoom (online)

Online Yoga

Versuchen Sie es doch einmal mit Yoga. Bei unserem Online Yoga Kurs können Sie gemütlich von zu Hause aus mitmachen. Dank moderner live Streaming-Dienste kann die Nähe zur Yoga-Lehrerin nachempfunden werden. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 10€/Sitzung

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

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. Anmeldung erforderlich.

Judo-Saal in Winrange mit Clarinda Da Rocha Preis: 188€/13 Einheiten	19.04.22-12.07.22 dienstags 19:00-20:00 Uhr
Judo-Saal in Winrange mit Perla Ghidale Preis: 144€/9 Einheiten	27.04.22-27.06.22 mittwochs 18:00-19:30 Uhr
Bibliothek Tony Bourg in Troisvierges Preis: 188€/13 Einheiten Coopération Com. Sports Troisvierges	20.04.22-13.07.22 mittwochs 19:00-20:00 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Gette Preis: 143€/11 Einheiten	19.04.22-05.07.22 dienstags 9:30-11:00 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Gette Preis: 143€/11 Einheiten	21.04.22-07.07.22 donnerstags 9:45-11:00 Uhr

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Mamer

Yoga/Entspannung in Kleingruppen

Wir üben einfache Yoga- und Entspannungsübungen, um einen physischen und psychischen Ausgleich zum Alltag zu finden. Auf Grund der aktuellen Covid-Situation werden die Yogakurse auch in Kleingruppen oder online angeboten. Bitte nachfragen!

mit Dunja Grunow

Preis: 25-100€/Stunde je nach Gruppe

Organisator: Dunja Grunow

Anmelden über: 621 507 077

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

Price: 200€/Trimester

Organisation: Dunja Grunow

To register call: 621 507 077

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Weiswampach, bei dir vor Ort oder Online

Yoga im Einzelunterricht

Ich arbeite gerne 1 zu 1 so kann ich gewährleisten, dass ich jeder und jedem ausreichend Aufmerksamkeit und Betreuung biete. Wir sprechen gemeinsam über die Möglichkeiten und stellen dein ganz persönliches Yoga-Programm zusammen. Kostenfreie Einführungsstunde.

mit Nancy Overmeer

Preis: 60€/Stunde

Organisator: Back to Balance yoga

Anmelden über: 621 812 251

permanently bookable

by appointment
Weiswampach, at your place or online

Yoga in English

1 on 1 or in small private groups (max 4 pers). This allows me to guarantee that there is sufficient personal attention and guidance. Together we discuss the options and come up with the best structure for your personalized yoga program.

with Nancy Overmeer

Price: 60€/hour

Organisation: Back to Balance yoga

To register call: 621 812 251

permanent buchbar

op afspraak
Weiswampach, bij jou thuis of online

Privé Yoga (Nederlandstalig)

Ik bied 1-1 of in kleine prive groepen (max 4 pers) yogales aan. Doordat dit 1-1 of in een kleine groep is kan ik desgewenst rekening houden met eventuele wensen en/of lichamelijke klachten en beperkingen. Kennismakingsuur = Gratis.

mit Nancy Overmeer

Preis: 60€/uur

Organisator: Back to Balance yoga

Anmelden über: 621 812 251

Wohlfühlprodukte Produits bien-être

11.06.22

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

Naturkosmetik

Wir werden eine schützende Hautcreme, eine Handcreme, eine Sonnenschutzcreme, ein Deoroller, Lippenpflegestifte, eine heilende Ringelblumencreme herstellen. Sie dürfen ihre eigenen Produkte gerne mit nach Hause nehmen.

mit Myriam Rehlinger

Preis: 35€ + Materialkosten (+/-
15€)

Organisator: Club Haus am Brill

Anmelden über: 30 00 01

11.06.22

samstags 15:00-17:00 Uhr
Duerftreff beim Lis in Roodt/Syre

Intensiv Kurs Wohlfühlprodukte selbst herstellen

Herstellen von Wohlfühl-Pflegeprodukten individuell und kreativ mit natürlichen Zutaten/essbaren Pflanzen. Was wichtig/zu beachten ist, wird erklärt und besprochen. Die Zutaten sind biologisch und/oder aus vor Ort selbst gesammelten Wildpflanzen.

mit Christina Kuhn

Preis: 65€ Material inbegriffen

Organisator: Duerftreff beim Lis

Anmelden über: 691 719 013

15.05.22

dimanche 14:30-17:00 hrs
Moulin de Beckerich

Les ateliers de Caroline -Atelier saponification à chaud « le vrai savon liquide »

Les ateliers de Caroline -Atelier saponification à chaud « le vrai savon liquide »

avec Caroline Delvallé

Prix: 55€

Organisateur: d'Millen asbl

Inscription au: 691 510 370 /-371

10.07.22

dimanche 14:30-17:00 hrs
Moulin de Beckerich

Les ateliers de Caroline -Atelier « Spécial corps »

Les ateliers de Caroline -Atelier « Spécial corps »: Venez-vous initier à la cosmétique naturelle et apprenez à réaliser votre gommage et votre lait corporel sur mesure et parfumé.

avec Caroline Delvallé

Prix: 55€

Organisateur: d'Millen asbl

Inscription au: 691 510 370 /-371





Natur & Umwelt Environnement

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: transitionnord@cell.lu

23.04.22
samstags 14:00-17:30 Uhr
Duerftreff beim Lis in Roodt/Syre

Kräuterführung

In einer kleinen Gruppe von Erwachsenen werden wir essbare Wildpflanzen suchen, erkennen, sammeln, riechen, schmecken und die Nutzung für die Küche besprechen. Ausgewählte Rezepte nimmt jeder mit nach Haus.

mit Christina Kuhn
Preis: 55€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

26.05.22
donnerstags 14:30-17:00 Uhr
Camping am Ufer der Our in Vianden

Bienenbasics und wie kommt der Honig von der Blume ins Glas?

Am Bienenhaus in Vianden gibt der Imker Ihnen Einblick in das Leben der Bienen, die Honigproduktion und die Bienenhaltung. Der Imker stellt seine Arbeit, sowie Material zur Bienenhaltung vor und gibt Erklärungen zur Lebensweise der Biene.

Preis: Kostenlos

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

12.06.22
sonntags 9:00-12:00 oder 13:30-16:30
Parkplatz bei der Schule in Rollingen

Kräuterwanderung - Kleine Wunder am Wegesrand

Während dieser Wanderung von ca. 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. (Kinder <12 Jahren frei, nur mit volljähriger Begleitung)

mit Christoph Postler
Preis: 30€ p. P.

Organisator: Natur - Bewegung -
Entwicklung Sàrl-s
Anmelden über: 691 120 450

04.06.22
samschdes 9:30-11:30 Auer
Frombuerger Haff zu Osweiler

Kraider fir an der Kichen an an d'Apdikt doheim

Mir maachen eis ronderëm de Frombuerger Haff op d'Sich no Kraider a léieren déi wichtegst kennen: Woufir kenne mir se am Alldag an der Kichen a fir di kleng Boboe gebrauchen?

Preis: 30€

Organisateur: Naturzäit
Umellen iwwe: 621 402 807

26.06.22
sonntags 9:00-12:00 oder 13:30-16:30 Uhr
Parking Park Colmar-Berg

Kräuterwanderung - Kleine Wunder am Wegesrand

Während dieser Wanderung von ca. 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. (Kinder <12 Jahren frei, nur mit volljähriger Begleitung)

mit Christoph Postler
Preis: 30€ p. P.

Organisator: Natur - Bewegung - Entwicklung Sàrl-s
Anmelden über: 691 120 450

03.07.22
sonntags 9:00-14:00 Uhr
Centre SNJ in Larochette

Kulinarisches Kräutererlebnis

Welche Kräuter lassen sich in der Küche verwenden und welche Leckereien können wir daraus herstellen? Nach einem Kräuterspaziergang von ca. 4km werden wir gemeinsam die Kräuter zu kulinarischen Leckereien verarbeiten. www.nbe.lu/agenda

mit Christoph Postler
Preis: 80€ p. P. (ab 14 Jahren) inkl.
Mittagessen

Organisator: Natur · Bewegung ·
Entwicklung Sàrl-s
Anmelden über: 691 120 450

11.05.22
mittwochs 13:30-17:30 Uhr
Club Atertdall in Redange

Pflanzen- und Wildkräuterwanderung

Kräuterwanderung zusammen mit dem „Treff Aal Schoul“. Das Ziel der kleinen Kräuterkunde ist es, in die Welt der Pflanzen einzutauchen und Anregungen für den Alltag mitzunehmen.

Preis: 10€

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70

24.04.22
sonntags 10:00-16:00 Uhr
Touristcenter Heringer Millen in Müllerthal

Wild- und Heilkräuterwanderung

Kurze Wanderung im Müllerthal mit Einführung über Wild- und Heilkräuter und ihrer Verwendungsmöglichkeiten. Am Ende des Tages, werden die gesammelten Kräuter gemeinsam verarbeitet und verköstigt. Inkl. Picknick und Verköstigung.

mit Hans-Joachim Hoppe
Preis: 30€

Organisator: Touristcenter Heringer Millen
Anmelden über: 87 89 88

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€/Ganztags

Organisator: Robbesscheier
Anmelden über: 92 17 45-1

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&emwelt
Anmelden über: 26 90 81 27 1

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

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagoge - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagoge - 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

mit Karin Greiner
Preis: 2.560€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule
Anmelden über: +49 2157 128520

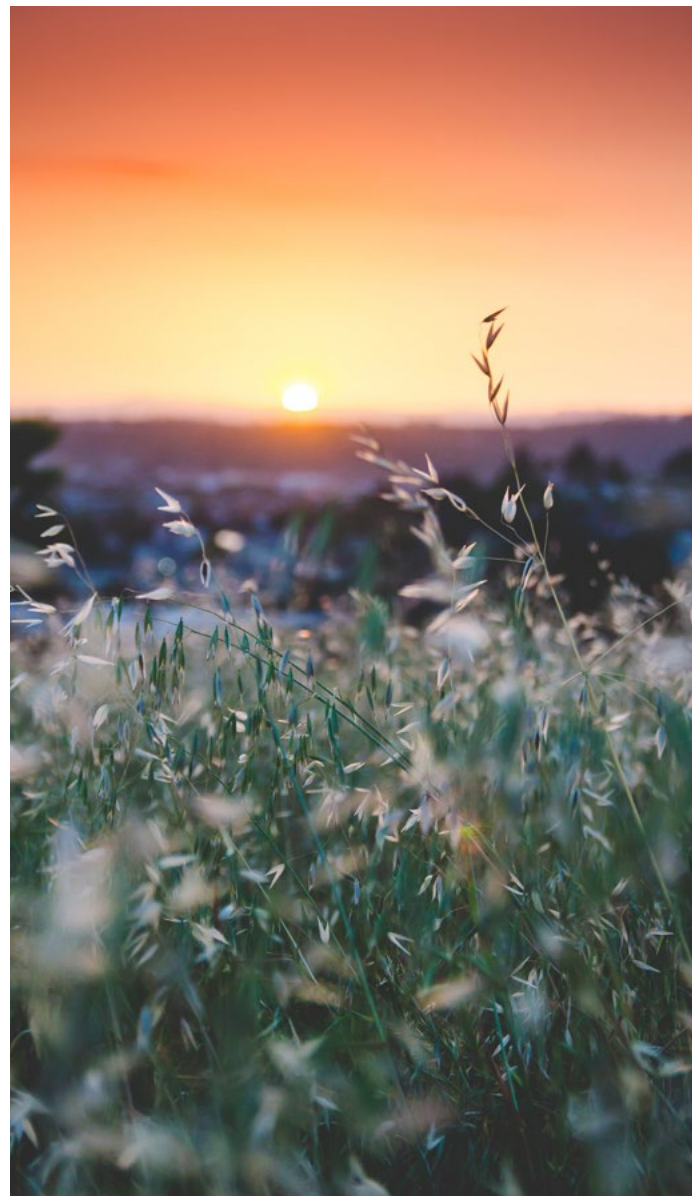
permanent buchbar
samstags und sonntags 9:00-17:00 Uhr
Maison Relais in Beaufort

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

mit Karin Greiner
Preis: 1780€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule
Anmelden über: +49 2157 128520





Sport & Bewegung Sport & Mouvement

Indoorsport - Sports 'Intérieur

Gymnastik & Stretching Gymnastique & Stretching

permanent buchbar
mittwochs 14:50-15:50 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 (keine Kurse in den Schulferien).

Preis: 169€/10er Karte

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

19.04.22-12.07.22

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: 150€/12 unités

Organisateur: Club Senior Nordstad
Inscription au: 26 81 37 43

offre permanente
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: 120€/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.

Preis: 129€/10er Karte

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

19.04.22-12.07.22 oder 19.07.22-30.08.22

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. 19.04-12.07: 88€/11 Kurse, 19.07-30.08: 56€/7 Kurse, 12€/Kurs

mit Kirsten Fassian

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 23 63 00 51 29

permanent buchbar

dienstags 19:00-20:00, donnerstags 9:00-10:00 Uhr
feel your body Gesondheetszenter in Erzen

Wirbelsäulengymnastik

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

mit Tanja Schiertz
Preis: 13€/Kurs, 140€/13 Kurse

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

19.04.22-17.07.22
dienstags 12:30-13:30 Uhr
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

Rückenschule / Renforcement du dos

Die Rückenschule ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm für die Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur. Das Trainingsprogramm ist geeignet für alle Altersklassen: Muskelaufbau im Rückenbereich, Gleichgewicht und Dehnung. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€.

mit Marinela Organisations: Centre aquatique Krounebjerg
Preis: 105€/Trimester +10€ Kautions Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
mittwochs 10:00-11:00 Uhr
per Zoom

Online Gymnastik

Schonende Gymnastikübungen auf dem Stuhl, ganz bequem zu Hause über eine Live-Verbindung zu unserer Kursleiterin. Einfacher und bequemer kann man sich nicht fit halten. Der ganze Körper wird mit speziellen Übungen angeregt und gefordert.

mit Chantal Weiler-Mainz Organisations: Club Senior Nordstad
Preis: 10€/Einheit Anmelden über: 26 81 37 43

permanent buchbar
montags 9:45-10:15, dienstags 9:50-10:20, mittwochs 18:55-19:25 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.

Preis: 129€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
donnerstags 9:00-10:00 Uhr
Krav Maga Nord in Wemperhardt

Mobil & Fit

Egal ob Alter, Übergewicht, Verletzung – jeder kann es schaffen (wieder) MOBIL & FIT zu werden. Gemeinsam arbeiten wir an Muskelaufbau, Ausdauer, Gewicht und Mobilität – abwechslungsreich und individuell auf jeden Teilnehmer zugeschnitten.

mit Laura Bilawski Organisations: Krav Maga Nord
Preis: 15€/Probetraining Anmelden über: 621 155 840

21.04.22-14.07.22
les jeudis 19:45-20:30 hrs
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

En forme avec Gym Ball

Le ballon de gym, idéal pour vous tonifier et affiner votre équilibre. Le ballon permet des exercices sollicitant la couche profonde des abdominaux, les muscles de l'épaule, des fesses et des lombaires.

avec Clarinda da Rocha Organisations: Club Senior Nordstad
Prix: 125€/10 unités Inscriptiions au: 26 81 37 43

19.04.22-05.07.22
dienstags 14:00-15:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Gymnastik ab 50

Mit Musik und in einer Gruppe Gleich-gesinnter wird es Ihnen Spaß machen, sich fit zu halten! Unter dem Motto „Bewegung für die Gesundheit“ trifft sich eine Gruppe einmal in der Woche im Club Haus op der Heed.

mit Mariette de Dood Organisations: Club Haus op der Heed
Preis: 77€/11 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar
dienstags 8:15-8:55 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Functional Mobility

Bewegungsabläufe werden optimiert, die Mobilität wird verbessert und die Körperwahrnehmung erweitert sich.

Preis: 129€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
mittwochs 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: 129€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

21.04.22-14.07.22
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 Castellein Organisations: Club Senior Nordstad
Prix: 125€/10 unités Inscriptiions au: 26 81 37 43

permanent buchbar
dienstags 9:00-10:00 Uhr
Berdorfer Eck in Berdorf

Senioren sport

Mit gezielten Übungen auf dem Stuhl werden wir unseren Körper wieder flexibel und beweglicher werden lassen. In einer schönen Gruppe mit Gleichgesinnten macht das Üben Spaß und wir bekommen nochmal ein anderes Körpergefühl.

mit Petra Diederich Organisations: Diederich Petra
Preis: 100€/10 Einheiten Anmelden über: +49 1512 6755 113

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 die muskuläre und psychische Erholung steigt. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

25.04.22-11.07.22
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.

mit Benoit Cravatte
Preis: 135€/9 Einheiten

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

Leichtes Training - Training Doux

19.04.22-17.07.22
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€/Trimester zzgl. 10€
Kaution

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

permanent buchbar
dienstags 17:45-18:30, freitags 9:45-10:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Faszien

Straffung der kollagenen Fasernetze zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Bindegewebes.

Preis: 129€/10er Karte

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



permanent buchbar
mittwochs 18:15-19:15 Uhr
Berdorfer Eck in Berdorf

Pilates für Anfänger

Pilates wirkt auf die tiefliegenden Muskeln. Durch kontrollierte Bewegungen werden alle Muskelpartien gefördert u. gestärkt. Neben der sehr effektiven Muskelkräftigung wird ein stabiles Körperzentrum aufgebaut u. die Wirbelsäule mobilisiert. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

mit Petra Diederich
Preis: 105€/10 Einheiten

Organisator: Diederich Petra
Anmelden über: +49 1512 6755 113

22.04.22-15.07.22
les vendredis 8:30-9:30 hrs
Hall Omnisport Frankie Hansen 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
Prix: 125€/10 unités

Organisateur: Club Senior Nordstad
Inscription au: 26 81 37 43

25.04.22-11.07.22
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.
Anfänger montags 18:00-19:00 Uhr, Fortgeschrittene montags 19:00-20:00 Uhr.

mit Benoit Cravatte
Preis: 135€/9 Einheiten

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

19.04.22-12.07.22
les mardis
Treff Aal Schoul | Maison des Générations à Hobscheid

Pilates - débutant-avancé

Le pilates vous aide à retrouver votre forme physique, à améliorer la conscience de votre corps et est lié à une respiration profonde. Veuillez s.v.p. apporter votre tapis de Yoga (idéalement au moins 6mm d'épaisseur). Inscription obligatoire.
Débutant-intermédiaire les mardis 20:00-21:00 hrs.
Intermédiaire-avancé les mardis 19:00-20:00 hrs.

avec Anne-Sophie Piquard
Prix: 150€

Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Inscription au: 39 01 33 501

22.04.22-15.07.22
les vendredis 9:45-10:45 hrs
Hall Omnisport Frankie Hansen 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
Prix: 125€/10 unités

Organisateur: Club Senior Nordstad
Inscription au: 26 81 37 43

25.04.22-11.07.22
montags 10:00-11:00 Uhr
Centre Culturel in Capellen

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem von der Körpermitte ausgehend der gesamte Bewegungsapparat gestärkt, gedehnt und aufgerichtet wird, um eine bessere Haltung und mehr Beweglichkeit zu erzielen.

mit Pia Lickes
Preis: 130€/10 Einheiten

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

permanent buchbar
dienstags 19:30-20:15 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: 129€/10er Karte

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

permanent buchbar
montags 19:30 Uhr und mittwochs 9:00 Uhr
feel your body Gesundheitszenter in Ernzen

Pilates

10 Minuten aufwärmen im Stand, anschließend Pilatesübungen auf der Matte sitzend und liegend mit und ohne Ball und zum Schluss 5 Minuten Entspannung.

mit Tanja Schiertz
Preis: 13€/Kurs, 140€/13 Kurse

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

19.04.22-17.07.22
montags bis freitags
Centre aquatique Krounebiertg 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. Montag: 12:15 - 13:15 Uhr Dienstag: 17:45 - 18:45 Uhr Mittwoch: 10:00-11:00 Uhr Donnerstag: 12:15-13:15 Uhr Freitag: 17:30 - 18:30 Uhr. Schnupperkurs: 13,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Romy, Anna, Corinna
Preis: 105€/Trimester +10€ Kautions

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

permanent buchbar
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: 120€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar
donnerstags 9:00-10:00 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: 120€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00



Intensives Training - Training Intensif

permanent buchbar
dienstags 10:00-11:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Abdominal Balance Workout

Hier geht es um einen stabilen Rumpf und ein perfektes Gleichgewicht. Ideal um im Alltag angenehmer und fitter zu begegnen. Ein Kurs für jung und alt. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 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: 129€/10er Karte

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

19.04.22-17.07.22
donnerstags 10:00-11:00 Uhr
Centre Aquatique Krounebjerg 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€/Trimester zzgl. 10€ Kaution Organisator: Centre aquatique Krounebjerg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar

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 Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar

montags 8:15-8:45, donnerstags 18:35-19:05 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: 129€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

19.04.22-17.07.22
montags 18:00-19:00 Uhr
Centre aquatique Krounebjerg 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 Organisator: Centre aquatique Krounebjerg
Preis: 105€/Trimester +10€ Kaution Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar

mittwochs 9:00-10:00 oder 12:30-13:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

BBP

Im Bauch-Beine-Po-trainiert man gezielt und richtig die Lieblingszonen der weiblichen Kunden. Aber die Männer sind auch willkommen ;) Schnupperkurs: kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

19.04.22-17.07.22
donnerstags 9:00-10:00, freitags 10:00-11:00 Uhr
Centre aquatique Krounebjerg 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€/Trimester +10€ Kaution Organisator: Centre aquatique Krounebjerg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar

montags 18:20-19:05, mittwochs 18:05-18:50 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: 129€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

mittwochs 20:00-21:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Sexy Body Workout

Der Name ist Programm. Die Zonen Bauch, Beine und Po werden hier besonders trainiert um sowohl konditionell als auch ästhetisch Resultate zu erreichen. Spaß, Musik und Motivation runden das perfekt Training ab. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00



permanent buchbar
mehrere Termine
Krav Maga Nord in Mertzig oder 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.

Mertzig: montags und freitags 18:30-19:30, dienstags 20:30-21:30, samstags 15:00-16:00 Uhr

Wemperhardt: montags, mittwochs und freitags 18:30-19:30, dienstags 20:30-21:30, samstags 9:00-10:00 Uhr

Preis: 15€/Probetraining

Organisator: Krav Maga Nord
Anmelden über: 621 155 840

19.05.22-30.06.22

Hall Sportif in Nocher

Selbstverteidigung für Alle

Dieser Kurs bereitet uns auf Situationen vor, in denen wir uns verteidigen müssen. Der Kurs sich an jeden der Erfahrungen in Selbstverteidigung erlangen möchte, ohne dass Erfahrungen im Kampfsport oder ähnlichem vorausgesetzt sind.

mit André Degros
Preis: 35€/6 Kurse

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar

montags 19:15-20:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Functional Athletik

Die Kraftausdauer, Kondition, Koordination, Schnelligkeit und Wendigkeit stehen hier im Vordergrund.

Preis: 129€/10er Karte

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

permanent buchbar

montags 19:00-20:00, donnerstags 19:30-20:30 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Functional-Boxing

Dieses Training ist ein High Intensive Training. Eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit kampfsportähnlichen Bewegungen besteht. Anstrengend aber mit Suchtfaktor. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément
fitness
Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar

donnerstags 17:45-18:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Functional Circuit

Der Kurs ist in Zirkelform aufgebaut, wobei die verschiedenen funktionellen Übungen in Stationen aufgeteilt sind.

Preis: 129€/10er Karte

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

permanent buchbar

dienstags 18:35-19:20 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Functional Tools

Der Fokus liegt hier nicht nur auf dem eigenen Körpergewicht, es kommen verschiedene Kleingeräte wie zum Beispiel Kettlebells, Medizinbälle, Hanteln,... ins Spiel.

Preis: 129€/10er Karte

Organisator: 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 alltags relevante 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

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

19.04.22-17.07.22

dienstags 9:00-10:30 Uhr

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Functional Training + 30 min Force Souplesse

Functional Training besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind. Schnupperkurs: 20€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Mariana

Preis: 157,50€/Trim. +10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar

montags 17:45-18:15 Uhr, freitags 9:05-9:35 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: 129€/10er Karte

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

permanent buchbar

montags 8:50-9:35, donnerstags 17:45-18:30 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: 129€/10er Karte

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

permanent buchbar
montags 18:00-19:00, 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: 120€/10 Einheiten

Organisator: 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. Immer nach Terminvereinbarung.

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

19.04.22-17.07.22

mittwochs 12:15-13:15 Uhr oder 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€/Trimester +10€ Kautio n Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
montags 19:15-20:15, donnerstags 19:15-20:15 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Spinning

Indoor Cycling ist ein gruppendedynamisches und unheimlich motivierendes Fahrradprogramm. Mit den motivierenden Anweisungen des Trainers durchfährst du simuliert unterschiedliches Gelände.

Preis: 129€/10er Karte

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

permanent buchbar
montags, dienstags und donnerstags
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 Endorphinausschüttung, die dich süchtig machen wird. Montags 12:00-13:00, 19:00-20:00 Uhr, dienstags 18:00-19:00 Uhr und donnerstags 18:30-19:30 Uhr. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/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: 120€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar
dienstags 18:35-19:20 Uhr
Aquanatour in Hosingen

TRX

Hoch effektives Ganzkörper-Workout mit eigenem Körpergewicht! Bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden.

Preis: 129€/10er Karte

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

19.04.22-17.07.22

mittwochs 18:00-19:00, 19:00-20:00 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

TRX Fortgeschrittene / Anfänger

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€/Trimester +10€ Kautio n Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
dienstags 19:00-20:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Cross TRX

Ein anspruchsvolles Training bei dem mit Hilfe vom eigenen Körpergewicht Kraft, Ausdauer, Koordination sowie Körperbeherrschung harmonisch aber schweißtreibend angestrebt werden. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar
freitags 9:00-10:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

TRX & Wellness Workout

Körperbeherrschung, Gleichgewicht, Kraft und Spaß. Das Ganze in einer sanften und professioneller Begleitung stärkt den gesamten Körper und ist für jung und alt ein wohltuendes Workout. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar
donnerstags 17:30-18:30 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: 120€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00



Tanz - Danse

19.04.22-28.06.22

dienstags 10:45-11:15 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Tanz-Gymnastik

Ein anregender Kurs, der, begleitet von Musik, die Mobilität und Ausdauer älterer Menschen fördert. Mit Hilfe eines Pilates-Rings werden Motorik, Koordination und Gleichgewicht trainiert. Anmeldung erforderlich.

mit Peggy Octave
Preis: 105€

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

permanent buchbar

freitags 19:00-20:00 Uhr

Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Dance4Fun

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: 120€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

19.04.22-17.07.22
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€/Trimester +10€ Kaution

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

permanent buchbar

freitags 18:15-19:15 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

Zumba

Zumba umfasst Elemente aus dem Aerobic, einige Elemente aus Standard- sowie sehr viele Elemente aus lateinamerikanischen Tänzen. Alle Altersklassen willkommen!

Preis: 129€/10er Karte

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

15.06.22-19.10.22

mittwochs 10:00-11:00 Uhr

Festsall in Eschdorf

Fit im Alter- Zumba ab 50 Jahre

Alle Elemente aus klassischen Zumba-Kursen sind enthalten, die Unterrichtsstunden werden speziell auf die Bedürfnisse ausgerichtet. Dies beinhaltet unter anderem ein angepasstes Tempo und andere Arten von Bewegungen, die leichter erlernbar sind.

Preis: 250€/15 Kurse

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

22.04.22-08.07.22

freitags 16:00-17:00 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: 110€/10 Einheiten

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

19.04.22-28.06.22

dienstags 9:30-10:30 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Zumba®Gold & Dancefitness

Zumba® Gold ist eine Art Tanz-Fitness, die leicht zu erlernen ist. Gemeinsam mit Ihrer Gruppe verbringen Sie zu den Klängen fröhlicher, lateinamerikanischer Musik eine dynamische und unterhaltsame Zeit. Anmeldung erforderlich.

mit Peggy Octave
Preis: 120€

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

Outdoorsport - Sports d'Extérieur

10.05.22-24.05.22
dienstags 18:00-19:30 Uhr
Golf de Clervaux

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.

Preis: 90€ (3 Einheiten)

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

alle 2 Wochen ab dem 12.04.22
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

permanent buchbar

Termin nach Absprache
Ort nach Absprache

Muppentreff: 4 Pforten 2 Paar Schuhe

Sie möchten in geselliger Runde mit Ihrem Hund spazieren gehen? 1-mal monatlich trifft sich unser "Uewersauer Muppen-Treff". Selbstverständlich sind auch alle Nicht-Hundebesitzer herzlich willkommen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

20.04.22-13.07.22
mittwochs 14:00-16:00 Uhr
Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Tréppel-Treff

Jeden Mittwoch gehen wir in der Natur oder im Dorf spazieren und unterhalten uns dabei. Strecke und Dauer unseres Spaziergangs werden je nach Wetter und Teilnehmern ausgesucht und jeder Interessierte ist herzlich willkommen. Anmeldung erwünscht. Kein Tréppel-Treff am 08.06.

mit Sarah Zwick, Eva Maringer
Preis: Kostenlos

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

03.08.22
mittwochs 14:00 Uhr
Centre Communale in Consthum

Club-Treff - Aktiv unterwegs mit gemütlichem Abschluss

Wir begrüßen Sie herzlich zu unserem All-Jährlichen Club-Treff. Nach 2 Jahren der Zwangspause haben wir wieder schöne Wanderwege für Sie geplant. Auch unsere Spielegruppe ist herzlich eingeladen. Für Essen und Getränke ist gesorgt.

Preis je nach Verzehr

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

08.06.22

mittwochs 14:00 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Sommerwanderung

Wanderung von etwa 7 km durch den Härebesch zur Mühle Fockemillen wieder zurück nach Koerich. Danach gehen wir zusammen etwas trinken (auf eigene Kosten).

Preis: Kostenlos

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

offre permanente

14:00-16:30 hrs
à Esch-sur-Sûre

Marche Nordique avec le Club Uewersauer

Ceux qui aiment faire de l'exercice et se promener sont les bienvenus. Il n'y a pas de pression de puissance ou de vitesse minimale. La marche nordique se pratique en toute saison et dans la nature.

Prix: gratuit

Organisator: Club Uewersauer
Inscription au: 27 40 27 80

alle 2 Wochen

dienstags
in Redange

Leichte Wanderung (3-4km)

Das leichte Wandern bietet sich jenen Wanderfreunden an, die regelmässig an die frische Luft wollen, und eher etwas gemütlicher unterwegs sind.

mit Noémie Wealer

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertdall

Anmelden über: 27 55 33 70

alle 2 Wochen

montags
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

24.04.22

sonntags 9:00 Uhr
in Koerich

Wanderung

Wanderung über Feld und Waldwege mit Marc Parries. Thema : Wo ein Wille ist, ist auch eine Hecke.

Preis: Kostenlos

Organisator: ASIVEMA
Anmelden über: 621 276 344

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) Wichtig sind angepasste Schuhe und Kleidung.

Preis: Kostenlos

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

wöchentlich
mittwochs 15:00-18:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Wanderungen (10km)

Schließen Sie sich unserer begeisterten Wandergruppe an. Mittwochs von 15-18 Uhr geht es raus in die Natur (8-10 km, mittlerer Schwierigkeitsgrad).

Preis: Kostenlos

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

Wassersport - Sports Nautiques

11.08.22
donnerstags 14:00-17:00 Uhr
in Lultzhausen

Stand up Paddling: Erleben Sie die Faszination des Stehpaddelns!

Lust auf eine außergewöhnliche Wassersportart? Stand-Up Paddling ist ein schnell zu erlernender Sport für jedes Alter. Es macht nicht nur unglaublich viel Spaß, sondern trainiert auch verschiedene Muskeln. Besuchen Sie unseren Einsteigerkurs.

mit Club Uewersauer
Preis: 20€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar
mittwochs 20:00-20:45 Uhr
Schwimmbad in Steinfort

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 Steinfort
Anmelden über: 39 93 13-400

offre permanente
les mardis 18:30-19:15, 19:15-20:00 hrs
Piscine couverte à Troisvierges

Cours de natation pour adultes, débutants et perfectionnement

Cours de natation pour adultes, apprentissage et perfectionnement. Prix adaptable en cas d'entrée à une date ultérieure. Les cours suivent le rythme scolaire. Dépendant de l'évaluation du covid-19. Prix 200€/saison (adaptable en cas d'entrée aux cours à une date ultérieure)

Prix: 200€

Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221



19.04.22-17.07.22
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€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Diane

Preis: 105€/Trimester +10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
dienstags 18:00-18:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Schwimmkurs Perfektion

Perfektionskurs für Erwachsene richtet sich an diejenigen, die schwimmen können, aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen möchten.

Preis: 169€/10er Karte

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

permanent buchbar
montags 17:00-17:45, 18:00-18:45 Uhr, donnerstags 9:30-10:15 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

AquaBack Gelenktraining im Wasser

Gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser. Geeignet für Menschen mit Rücken- und Gelenksbeschwerden oder Übergewicht.

Preis: 129€/10er Karte

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

19.04.22-17.07.22
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€/Trimester +10€ Kaution

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

offre permanente
les mardis et samedis
Piscine couverte à Troisvierges

Cours Aquabike

Cours Aquabike, les cours ont lieu le mardi de 19:00-20:00, 20:00-21:00 et samedi de 8:00-9:00 et 10:00-11:00 hrs. Info: LEBRUN Ben: +32 497 99 00 44; PLÜMER Romain: +352 691 580 221

Prix: 100€/10 cours Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

permanent buchbar
donnerstags 19:00-19:45 Uhr
Aquanatour in Hosingen

Hydropower

Herz-Kreislauf-Training zur Fettverbrennung, geeignet für alle Schwimmer. Der Kurs ist sehr abwechslungsreich und beinhaltet schwimmen, Übungen aus dem Aquagym, Übungen außerhalb des Wassers, Übungen mit Geräten,...

Preis: 129€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

19.04.22-17.07.22
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€/Trimester +10€ Kaution Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
montags 9:00-9:45, 10:00-10:45, 19:00-19:45, 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 Herzkreislaufsystem und die Beweglichkeit.

Preis: 129€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00



offre permanente
mardi 9:00-10:00, jeudi 19:00-20:00, vendredi 18:00-19:00, samedi 9:00-10:00 hrs

Piscine couverte à Troisvierges

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: Ben LEBRUN: +32 497 99 00 44; PLÜMER Romain: +352 691 580 221

Prix: 70€/10 séances Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

25.04.22-27.06.22
montags 18:00-19:00 Uhr
Schwimmbad in Troisvierges

Wassergymnastik

Da die Übungen im niedrigen Wasserbecken stattfinden, sollten auch die Nichtschwimmer sich nicht scheuen und mitmachen.

mit Peggy Ysebaert Organisator: Club Haus op der Heed
Preis: 49€/7 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

19.04.22-17.07.22
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€/Trimester +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: 129€/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



Englisch - Anglais

28.04.22-14.07.22

donnerstags 9:30-11:00 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

English Conversation Course

Englisch wird überall auf der Welt gesprochen, in unserem Kurs haben Sie die Möglichkeit diese Sprache mit vielen Aktivitäten und lebendigem Austausch untereinander zu lernen und zu sprechen. Für Anfänger mit Vorkenntnissen. Anmeldung erforderlich/ inscription obligatoire.

mit Brian Dunne
Preis: 95€

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

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. Voraussetzung: Niveau A1 bestanden.

mit Michaela Baleba
Preis: Kostenlos

Organisator: Resonord
Anmelden über: 27 80 27

Französisch - Français

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. Voraussetzung: Niveau A1 bestanden.

Preis: Kostenlos

Organisator: Resonord
Anmelden über: 27 80 27

Italienisch - Italien

20.04.22-29.06.22

les mercredis 13:30-15:00 hrs

Club Haus Am Brill à Capellen

Corso di conversazione in italiano

Questo corso è iniziato a settembre 2021. Si può comunque partecipare si tienes conoscenze della lingua italiana.

avec Stefania Cortese
Prix: 120€ pour 10 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!

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord
Anmelden über: transitionnord@cell.lu

26.04.22-05.07.22

les mardis 18:00 hrs

Club Haus op der Heed à Hupperdange

Cours de luxembourggeois A2.1

Apprentissage du luxembourggeois afin de pouvoir échanger des informations sur des sujets de la vie quotidienne, parler de vos activités, de votre santé... Décrire et comparer des lieux, des personnes et des objets. Prérequis : atteint niveau A1.

avec Yves Schintgen
Prix: 90€/10 unités

Organisateur: Club Haus op der Heed
Inscription au: 99 82 36

20.04.22-29.06.22
mëttwochs 19:00-20:15 Auer
Club Haus Am Brill zu Capellen

Lëtzebuergesch Online-Konversationscours

D' Ziler vun dësem Cours sinn: méi flëssig schwätzen; Wuertschaz erweideren; Gesprécher am Alldag besser verstoen; matschwätze kënnen; eng besser Aussprooch. Sproocheniveau: B1-B2

mam Albertine Reiff
Präis: 100€/10 Eenheeten

Organisateur: Club Haus am Brill
Umellen iwwe: 30 00 01

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.

Preis: 10€/Teilnahme

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

20.04.22-29.06.22

les mercredis 16:00-17:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Español-Nivel intermedio

En este curso, la consolidación del idioma se hará de forma divertida y amigable, y con una metodología orientada a la comunicación. Este curso comenzó en septiembre de 2021. Puedes participar si tienes conocimientos previos del español.

avec Irina Hernandez
Prix: 120€/10 séances

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

27.04.22-06.07.22

les mercredis 11:00-12:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Español-nivel principiante avanzado

En este curso seguiremos aprendiendo el idioma español, poco a poco pero sin pausa. Aprenderás a comunicarte en situaciones del día a día. Este curso comenzó en septiembre de 2021. Puede participar si tiene conocimientos previos del español.

avec Guadalupe Royán
Prix: 120€/10 séances

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

20.04.22-29.06.22

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. Este curso comenzó en septiembre de 2021. Puede participar si tiene conocimientos previos del español.

avec Irina Hernandez
Prix: 120€/10 séances

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

Partner werden

Sie können sich jederzeit unter 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 49 Partnergemeinden stattfinden:

Aerenzdall, Beaufort, Beckerich, Berdorf, Betzdorf, 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, Nomnern, Préziderdau, Putscheid, Rambrouch, Redange/Attert, Rosport-Mompach, Saeul, Steinfort, Tandel, Troisvierges, Useldange, Vianden, Vichten, Wahl, Waldbillig, Weiswampach, Wiltz, Winrange 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.

landakademie

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

Tarife für die Nutzung der Datenbank

Erstellen eines Kursanbieterprofils

Leistungen (kostenlos)	- Anbieterprofil mit Logo - Dateien zum Download im Anhang, z.B. Wegbeschreibung, Programm, Fotos - Subdomain-Name im Format www.landakademie.de/anbieter/ihr-name - Passwortgeschützter Zugang zu allen Daten - Technischer Support per Telefon und E-Mail
---------------------------	--

Einstellen von Kursen in die Kursdatenbank

Gestaffelt nach Anzahl der Kurse	bis 5 Kurse 6 bis 20 Kurse 21 bis 50 Kurse > 50 Kurse	50€/Jahr 100€/Jahr 150€/Jahr 200€/Jahr
Leistungen	- Anbieterprofil (siehe oben) - Kurseinstellung per Formular oder per Schnittstelle - Publikation der Kurse in der Landakademie Broschüre - Übermittlung von Anfragen zu ihren Kursen - Dateien zum Download im Anhang zu jedem Kurs, z.B. Unterrichtsmaterial, Arbeitsergebnisse - Download aller ihrer eingestellten Kurse als XML-Datei zur Weiterverarbeitung als Kursverwaltung - Technischer Support per Telefon und E-Mail	

Dozentendatenbank

Leistungen (kostenlos)	- Dozentenprofil - Foto zum Profil - Passwortgeschützter Zugang zu allen Daten - Technischer Support per Telefon und per E-Mail
---------------------------	--

Tagungsraumdatenbank

Leistungen (kostenlos)	- Passwortgeschützter Zugang - Raumeinstellung per Formular inkl. aller Beschreibungsmerkmale - Dateien zum Download im Anhang zu jedem Raum, z.B. Wegbeschreibung, Mietvertrag usw. - Übermittlung von Belegungsanfragen per E-Mail - Technischer Support per Telefon und per E-Mail
---------------------------	---

Werbung auf Startseite - 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



Unsere Partner Nos Partenaires

Kursanbieter in dieser Broschüre: Prestataires de cours dans cette brochure:

**Abenteuer- Erlefnis- an Indianerwel-
ten; Chu'mani asbl**
Tel.: 26 10 31 96
Email: christiane.betzen@education.lu
www.tipi.lu

Alpakatrekking Huewel
Tel.: 621 304 315
Email: freylinger-klein@hotmail.com
www.alpakatrekking.com

**Alscherer Ponyhaff, pedagogesche
Bauernhaff APFAPL**
Tel.: 691 895 938
Email: ponyhaff@gmail.com

AquaNat'Our
Tel.: 24 51 99 00
Email: info@aquanatour.lu
www.aquanatour.lu

Aquatower Berdorf Asbl
Tel.: 79 01 87 37
Email: sandy.moulin@berdorf.lu
www.aquatower-berdorf.lu

ART-THERAPIE
Tel.: 621 151 820
Email: schandec@pt.lu

articulum
Tel.: 47 20 12
Email: art@pt.lu
www.articulum.lu

ASIVEMA
Tel.: 621 276 344
Email: geev@pt.lu
www.asivema.lu

Ayurvedahouse
Tel.: 621 140 674
Email: ayurveda@pt.lu
www.ayurveda.lu

Back to Balance yoga
Tel.: 621 812 251
Email: go@backtobalance.eu
www.backtobalance.eu

being mindful
Tel.: 621 491 723
Email: info@being-mindful.lu
www.being-mindful.lu

Beurlet Claudine
Tel.: 691 711 250
Email: claudinebeurlet@yahoo.fr

Bricher Päerdsstall
Tel.: 691 611 425
Email: info@bricherpaerdsstall.lu
www.bricherpaerdsstall.lu

Cabinet Neie Wee - Karin Krausch
Tel.: 621 217 446
Email: info@cabinet-krausch.lu
www.cabinet-krausch.lu

Camping Fuussekaul
Tel.: 26 88 88 1
Email: anna@fuussekaul.lu
www.fuussekaul.lu

Centre aquatique Krounebiereg
Tel.: 32 88 23-1
Email: info@krounebiereg.lu
www.krounebiereg.lu

Club Atertdall
Tel.: 27 55 33 70
Email: club-atertdall@croix-rouge.lu

Club Haus am Brill
Tel.: 30 00 01
Email: Clubsenior@mamer.lu
www.50-plus.lu

Club Haus op der Heed
Tel.: 99 82 36
Email: info@opderheed.lu
www.opderheed.lu

Club Senior Nordstad
Tel.: 26 81 37 43
Email: nordstad@vital-an-aktiv.lu
www.vital-an-aktiv.lu

Club Uewersauer
Tel.: 27 40 27 80
Email: clubuewersauer@inter-actions.lu
www.clubuewersauer.lu

Commission des sports Troisvierges
Tel.: 691 580 221
Email: romain.pluemer@gmail.com
www.troisvierges.lu

COMPUTERHELLEF DOHEEM
Tel.: 52 38 60
Email: info@chdh.lu
www.chdh.lu

CONEX - Incubateur Inclusif
Tel.: 95 92 05 57
Email: conex@cooperations.lu

Conseil socio-familial
Tel.: 691 584 760
Email: halloisa@pt.lu
www.kinesiologie.coach

d'Millen asbl
Tel.: 691 510 370 /-371
Email: info@dmillen.lu
www.dmillen.lu

De Leederwon asbl
Tel.: 621 524 630
Email: asbl@leederwon.eu
www.leederwon.org

Diederich Petra
Tel.: +49 1512 6755 113
Email: diederich_petra@t-online.de
www.petra-diederich.de

Duelemer Leit
Tel.: 38 05 23 / 691 975 679
Email: renee.weiler@education.lu

Duerftreff beim Lis
Tel.: 691 719 013
Email: moien@beimlis.lu
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
Mail: veronique.nilles@kannerschlass.lu
www.kannerschlass.lu/eltereschoul

Eppelbléi
Tel.: 691 722 884
Email: contact@eppelblei.lu
www.eppelblei.lu

Erlefniswelt vGmbH
Tel.: 691 735 932
Email: info@erlefniswelt.lu
www.erlefniswelt.lu

feel your body Gesondheitscenter
Tel.: 621 191 101
Email: tanja.feelyourbody@hotmail.com
www.feelyourbody.center

Ferme pédagogique Om Béchel
Tel.: 621391295
Email: iaesel@pt.lu

FF Franzen Formations s.a.r.l.s.
Tel.: 691 55 50 50
Email: f.f@pt.lu

Find Yourself
Tel.: 621 710 969
Email: info@findyourself.lu
www.findyourself.lu

Gundermann Naturerlebnisschule
Tel.: +49 2157 128520
Email: gundermannschule@aol.com
www.gundermannschule.com

Hajnalka Szenner
Tel.: 661 188 322
Email: hszenner@gmail.com

Harmonie corps et esprit-Helena Schroeder
Tel.: 621 541 801
Email: espische@gmail.com

Joëlle Kasel
Tel.: 81 29 80
Email: joellekasel@gmail.com

Kalon Consulting Sàrl
Tel.: 691 907 828
Email: info@kalon.lu
www.kalon.lu

Krav Maga Nord
Tel.: 621 155 840
Email: kontakt@kravmaganord.lu
www.kravmaganord.lu

Le 5ème élément fitness
Tel.: 26 90 00
Email: info@cinquieme-element.lu
cinquieme-element.eu

Liichtbewusstliwen
Tel.: 661 715 761
Email: liichtbewusst@mailbox.org

Liliane Schmitz
Tel.: 621 461 063
Email: liliane.schmitz@tango.lu
www.ppg.lu

Longhino-Koster Chantal
Tel.: 661 417 532
Email: schewi1971@hotmail.com

LovetoLight
Tel.: +49 178 9109561
Email: franzi.travels@gmail.com
www.lovetolight.org

LuxBalance
Tel.: +41796753087
Email: monica@i-like-lux.com
www.xbalance.ch

Lycée Edward Steichen
Tel.: 20 60 07 1
Email: stephanie.bracquez@lesc.lu
www.lesc.lu

ManuKultura
Tel.: 23 63 00 51 29
Email: manukultura@useldeng.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
www.nadjaheck.com

Natur-Bewegung-Entwécklung Sàrl-s
Tel.: 691 120 450
Email: info@nbe.lu
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
Email: info@naturpark-our.lu
www.naturpark-our.lu

Naturzäit
Tel.: 621402807
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
www.marina.lu/ourrou

PURA well-being sàrl
Tel.: 621 488 247
Email: info@pura-wellbeing.lu
www.pura-wellbeing.lu

ReACTION a.s.b.l.
Tel.: 20 30 19 84
Email: weiterbildung@reaction.lu
www.reaction.lu

Resonord
Tel.: 27 80 27
Email: evelyne.mertens@resonord.lu
www.resonord.lu

Robbesscheier
Tel.: 92 17 45-1
Email: info@touristcenter.lu
www.robbesscheier.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
Email: joel.waldbillig@steinfort.lu
www.piscine.steinfort.lu

Therapie mit Pferden - Ilka Janon
Tel.: 621 451 779
Email: info@therapie-mit-pferden.eu
www.therapie-mit-pferden.eu

Touristcenter Heringer Millen
Tel.: 87 89 88
Email: info@mullerthal-millen.lu
www.mullerthal-millen.lu

Transition Nord
Tel.: 661 170 469
Email: transitionnord@cell.lu
www.facebook.com/transition.nord

Treff Aal Schoul Hobscheid
Tel.: 39 01 33 501
Email: treff@hobscheid.lu
www.clubhaiser.lu/clubhaus-treff-aal-schoul/

Valérie Schiel
Tel.: 691 689 520
Email: terra.incognita@pt.lu

Viviane Kandel
Tel.: 621 162 460
Email: wuveskandel@gmail.com

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 regelméisseg 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.*

Fir weider Informatiounen kënnt Dir eis gäre kontaktéieren:



Landakademie

2, am Fouchterwee
L-9151 Eschdorf
info@landakademie.lu

Tel.: 89 95 68-23/-28
Fax: 89 95 68-40
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

3.22: September - Dezember | Septembre-Décembre

Impressum

Herausgeber
Landakademie
2, am Fournicherwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-23
Fax: 89 95 68-40
info@landakademie.lu
www.landakademie.lu

Redaktion & Layout
Landakademie

Auflage
63.250 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 **22. Juli 2022** auf unserem Internetportal 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) 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 jusqu'au **22 juillet 2022**. 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).

**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**
www.landakademie.lu

Weiterbildungskatalog
Catalogue de formations

HELPER PAISCHTSONNDEN MAART

05. Juni 2022

BESCHDREF



Méi Informatiounen iwwert
d'Landakademie fannt Dir op
www.landakademie.lu
Pour plus d'informations
consultez notre site web
www.landakademie.lu



**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**
www.landakademie.lu

landakademie



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

