

# landakademie

2.23: September - Dezember | Septembre - Décembre



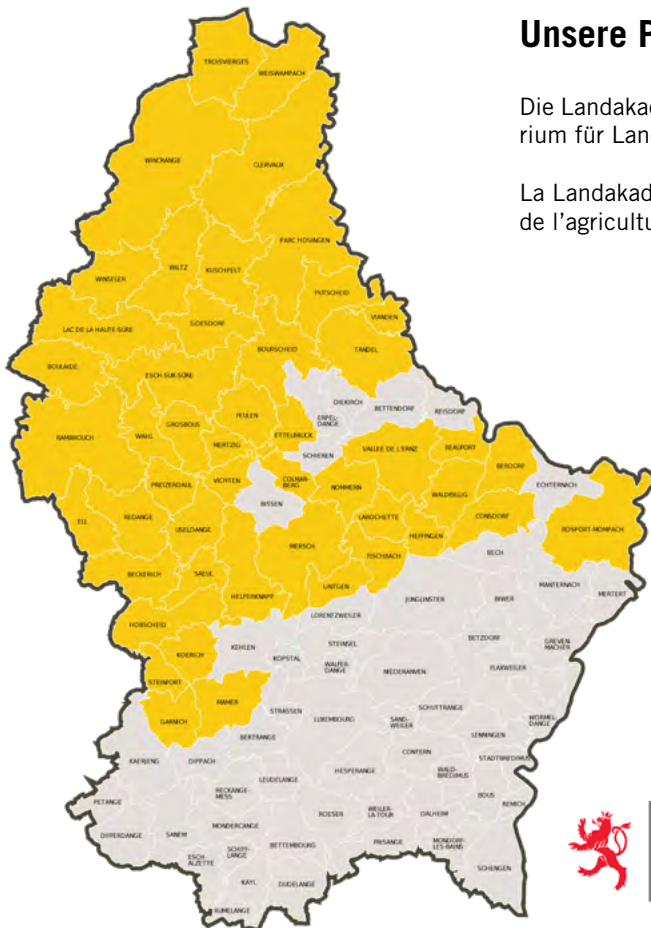
**WEIDEBILDUNG  
AN DER REGION**  
[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

Weiterbildungskatalog  
Catalogue de formations

# Landakademie

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

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



## Unsere Partnergemeinden - Nos Communes partenaires

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

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



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

## Bei der Landakademie mitwirken

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

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

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

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

## Participer à la Landakademie

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

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

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

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

# Inhaltsverzeichnis • Sommaire



# Kurse im Überblick

## Aperçu des Cours

### Allgemeinbildung - Culture générale

Philosophische Gespräche	8
Infoabend über die soziale Mietverwaltung	8
Infoabend zum Thema "Sozialt Isolement"	8
Informationsabend mat den Senioren Sécherheetsberoder	8
Steiererklärung – Wéi – wat - wou?	8
Home's Stories - Workshop sur l'organisation des papiers, documents, photos et fichiers numériques	9
Sicher durch den Winter Vorbereitung für das Auto	9
1. Hilfe für Haustiere	9
Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers	9
Do it yourself Pet Grooming	9
Handling Training für die Pflege meines Hundes	9

### Schule & Beruf - Ecole & Profession

5G (ancienne 9eTE/PO) et 5AD (ancienne 9ePR)	10
Infoabend zur Selbstständigkeit	10
«Raus aus dem Hamsterrad» Mach dich doch selbständig!	10
Werde professioneller Tierfriseur	10
Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern: Schwierige Gespräche erfolgreich führen	10
Methodenkoffer Teamsitzungen & Versammlungen erfolgreich planen und souverän gestalten	10
Management im Sozial- und Gesundheitswesen - Führungskompetenzen für Führungskräfte	11
Outdoor Teambuilding	11
Natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendliche	11

### Computer & Internet - Bureautique & Internet

Individuelle Schulung	12
Questions sur iPhone et iPad	12
Computersprechstunde	12
Internetführerschein	12
Computer, Tablet an Smartphone - Welcome to IT World	12
Internetcafé	12
Neien Smartphone?? - Mir hëllefden eech bei der Installatioun!	13
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei, ... - Individuelle Hilfe	13
Fotos einfach auf den PC laden von iPhone... Fotos verwalten und sichern	13
Fotobuch am Computer erstellen	13
Fotoalbum gestalten	13
E-banking & MyGuichet.lu - Einführung	13
Canva-Workshop	13
3D-Drock-Cours	14
Kreativ Textverarbeitung	14

Access	14
Excel	14
Tableurs excel	14
Word	14

### Essen & Trinken - Boire & Manger

À table comme à la maison	16
Food vitalité-Energy balls & barres céréales	16
Food vitalité-Petit déjeuner vitalité	16
Truffes au chocolat	16
Zesumme Kachen	16
Kulinaresch Workshops	16
Intensiv-Back-Workshop FOCACCIA	17
Intensiv Workshop Sauerteig	17
Workshop Intensiv: Brotbacken mit Sauerteig für Geübte	17
Hëpperdancer Kachtreff: Gemeinsam kochen und essen	17
Show-Cooking	17
Oenologie	17
Initiation à l'oenologie	17
Picknickkorb/-rucksack gefüllt mit regionalen Produkten	17

### Kinder & Eltern - Enfants & Parents

<b>Baby - Bébé</b>	
Babylesen - Ee Cours fir Elteren mat Neigebeuerener an Puppelcher vun 0-6 Méint	18
Keng Angscht virun Tréinen. Wat Puppelcher mam kräischen ons soen wëllen	18
Baby's schlafen anders... Babyschlaf und Elternnächte	18
Mutter & Kind - Schwangere Frauen	18
Babymassage	18
Baby Gymnastik	19
Baby Schwimmen	19
Babyschwimmen Swim & Smile	19
<b>Eltern - Parents</b>	
Et gëtt een net als Eltere gebuer	19
On ne naît pas parents	19
You are not born a parent	19
Understanding parental burn-out	19
Work-Life - Family balance! Comment s'y prendre	19
More time for the family! A win-win situation for everyone	20
Gestion du stress dans le quotidien familial	20
Séparation/Divorce - les besoins des enfants	20
Sleep child go to sleep	20
Comment gérer les émotions intenses de nos enfants?	20
Enfant hypersensible - atelier pour les parents	20
DigiWorld - les réseaux sociaux perçus par les parents	20
Bee Secure: Kinder und Jugendliche im Internet – Eine Herausforderung für Eltern	20
Léiere méi liicht gemaach	21
Même les monstres ont peur!	21



## Mensch & Gesundheit - Homme & Santé

### Beratung & Information - Consultation & Information

Konferenz HeBa-Studie "Gesund Altern"	40
Nutritherapie: Was ist das?	40
Wechseljahre: Was? Wann? Warum? Wie komme ich am Besten durch?	40
ALA - Cours fir betraffe Familijen	40
Immunsystemstärkung mit naturheilkundlichen Methoden	40
"Berührungsfreie Quantenfeld-Methode: Hilf dir selbst"	40
Wieso ist E-Smog schädlich für unsere Zellen?	41
Du verstehst mich einfach nicht! - mit den 4 Farben der Persönlichkeit zum besseren Verständnis	41
Ganzheitliche Farbberatung	41
ganzheitliche Beratung bei Stress, Burn-Out und Ängsten	41
Ernährungsberatung - online	41
Conseil socio-familial	41

### Entspannung & Relaxation - Relaxation

Anti-Stress-Training	41
Autogenes Training	41
Achtsamkeitswanderung: Glücksmomente auf Schritt und Tritt	41
Natura 2000: Achtsamkeitswanderung	41
"Balance am Besch" um Burfelt	42
Meditatives Wandern im Herbst	42
Mini- Retreat: En Dag fir dech eleng	42
Pen To Brain - Relax day (meditatiivt Molen)	42
Meditation & Achtsamkeit	42
Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit	42
5-Sinne Meditation für Paare	42
Klangschalen Meditatioun	43
Sophrologie et bols tibétains	43
Bains de gong	43
Holistisches Stress Management - Online	43
Entspannung/Stressbewältigung/Resilienztraining	43

### Massagetechniken - Techniques de Massages

Kindermassagen	43
Formation énergétique et magnétisme	43
Shiatsu	43

### Therapie & Fürsorge - Thérapie & Assistance

Art-Thérapie	44
Bioresonanz	44
Gestion de la douleur chronique	44
Nada Akupunktur in Begleitung von Klangschalen erleben	44
Thérapie psychocorporelle - sophrologie	44
Energetische Blockadenlösung	44
Human-Design-Reading	44
Inside-Outside-Coaching-Retreat	44
Medizinrad	45
schamanische und energetische Blockadenlösung	45
Kinder-und Jugendcoaching	45
Kanner an Erwuessenen Coaching	45
Kurs "Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl"	45
Anti-Stress und Burnout Prävention	45
Life Coaching // Stress- und Konfliktbearbeitung	45
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout	45
Kuschelparty	45
Kuschelparty intensiv	45
Traumaisensibles Coaching	46
Thérapie hypnose et aide en santé mentale	46
Coaching thérapeutique, coaching de famille, hypnothérapie, constellations familiales, éducation positive	46
Hypnose-Coaching	46
Hypnosetherapie/Coaching	46
Gewichtsreduktion mit Hypnose	46
Hypno-Onkologie	46
Ohrenkerzenbehandlung	46
Fussreflexzonenbehandlung mit Farbtherapie	47
Therapeutische Frauenbehandlung	47
Hufbettreiten	47
Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten	47

### Training Körper & Geist - Training Corps & Esprit

Denk Dich fit	47
Denksport - Trainéier dein Gehier	47
Life Kinetik-Gehirntraining duerch Beweegung	47
Qi Gong	47
Qi Gong	48
Die Feldenkrais-Methode - Workshop	48
Wellness für die Seele - Thema: meine Grenzen	48
Energetische Wirbelsäulendehnung	48
Creative Healing	48
Taiji (Tai Chi)	48

Taijiquan Cours zu Sëll	48
Lach Yoga	49
Face Yoga - Anytime Autumn Face Yoga	49
Klassisches Yoga	49
Yoga	49
Yoga in the Morning	50
Yoga Anfänger/Mittelstufe	50
Yoga (Mittelstufe/ Fortgeschrittene)	50
Yoga/Entspannung in Kleingruppen	50
Yoga für Senioren in Kleingruppen	50
Yogaübungen mit dem Stuhl	50
Jeûne, yoga et randonnée	50
Personal Training Yoga	50
Hatha Yoga	51
Hatha Yoga - Sich selbst bewusst sein durch Yoga	51
Yin-Yoga	51
Kundalini Yoga & Meditation Kursabo	51
Kundalini Yoga & Meditation Workshops	51
Yoga (Hatha, Vinyasa)	51
Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode	52
Hatha Yoga, oder das „Da Sein im inneren stillen Raum“ in der Körperstellung erfahren	52
"der meditative wache Schlaf des Yogi"	52
Starke Wurzeln - verankert im Lebensfluss	52
Unsere Wurzeln - unsere Lebenskräfte	52

### Wohlfühlprodukte - Produits bien-être

Workshop Wohlfühlprodukte	53
Naturkosmetik	53
Naturkosmetik selbst herstellen	53
1x1 der Ätherischen Öle	53
Aromatherapie: Stärken Sie Ihr Immunsystem	53
Intensiv-Workshop Salben	53
Ätherische Öle für Pferde	53

## Natur & Umwelt - Environnement

Aufforstung: Worauf kommt es bei der Pflanzung an?	54
Mam Feeschter duerch den Bësch	54
Fläizen in Luxemburg – „WässerWiesenWanderung“	54
Nistkästen für Gartenvögel	54
Bau einer „Wildbienen-Nisthilfe“	54
Wassertiere in der Our erforschen	55
Film: Der Waldmacher von Volker Schlöndorff	55
Film: Fantastische Pilze	55
Film: Le chêne	55
Iessbar Stad	55
Naturateliers	55
Bléiend an iessbar Landschaft	55
Wildfrüchte - Workshop	55
Wanderung: Vum Bësch, vun de Louhecken a vum Louschlëssel	55
Baumwanderung – Von der Wurzel bis zur Krone	55
Wildpflanzenwanderung: Hecken und Wurzeln im Herbst	56
Wild- und Heilkräuterwanderung	56
Kräuterwanderung rund um Siebenaler	56
Pilzwanderung: Zwischen Fliegenpilz und Steinpilz	56
Randonnée aux champignons: Entre amanite tue-mouches et bolet	56
Pilzwanderung rund um Biwisch	56
Online-Wildnispädagogik-Ausbildung	56
Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogie - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse	56
Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge	56

## Sport & Bewegung - Sport & Mouvement

### Indoorsport - Sports d'Intérieur

#### Gymnastik & Stretching - Gymnastique & Stretching

Rückbildungsgymnastik für junge Mütter	58
Gym de santé	58
Gymnastik ab 50	58
Senioren Fit	58
Pezzi Ball	58
Fit mat an ouni Stull	58
Réckegym/Gym Douce	59
Ecole du Dos	59
Entraînement du dos	59
Rückenfit	59
Rückenschule/Renforcement du dos	59
Rücken Relax durch BALLance	59
Wirbelsäulengymnastik	59



# Allgemeinbildung Culture Générale

**04.10.23-13.12.23**

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

## Philosophische Gespräche

Wir wollen uns mit der Frage nach dem Sinn unseres Leben beschäftigen. Woher kommt der Sinn, wenn es denn einen gibt? Ist es nicht so, dass wir selbst es sind, die unserem Leben einen Sinn geben? Diese und weitere Fragen werden uns beschäftigen.

mit Georges Mathieu  
Preis: 110€/10 Einheiten

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

**08.11.23**

mittwochs 19:00 Uhr  
Centre Culturel Winrange

## Infoabend über die soziale Mietverwaltung

Resonord informiert über die soziale Mietverwaltung (gestion locative sociale – GLS). Diese bietet steuerliche und andere Vorteile. Info-Abend für Vermieter und Interessierte.

mit Resonord  
Preis: Kostenlos

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

**24.10.23**

dienstags 19:00 Uhr  
in Neidhausen

## Infoowend zum Thema "Sozialt Isolement" mat "Liewen dobaussen asbl"

Programmpunkte: Soziale Isolation und Einsamkeit, mögliche psychische Auswirkungen und Vorstellung der Angebote von Liewen dobaussen asbl.

Preis: Kostenlos

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

**02.10.23**

méindes 17:00 Auer

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

## Informatiounsowend mat den Senioren Sécherheetsberoder

Tricken un der Hausdier, Trickdéifstall, Bettelei! Fir an är Wunneng ze kommen täuscht den Déif iech oft eppes fir oder probéieren op der Strooss oder per Telefon u Suen ze kommen. An dësem Virtrag kritt Dir Tipps an nätzlech Verhalensregelen.

Präis: Gratis

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

**19.10.23**

donneschdes 19:00 Auer  
Vereinsaal zu Hamiville

## Steiererklärung – Wéi – wat - wou?

Op dësem Infoowend kritt Dir erkläert wéi d'Steiererklärung richtig ausgefëllt gëtt - Wat muss wou ausgefëllt ginn? - Wat kann ech ofzëien? Etc. Och op Steierklassen geet hien an. Vill aner Froen ginn op dësem Infoowend thematiséiert.

mam Jeppe Andreasen  
Präis: 15€

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





18.11.23  
samedi 9:45-12:00 hrs  
Treff Aal Schoul à Hobscheid

## Home's Stories - Workshop sur l'organisation des papiers, documents, photos et fichiers numériques

Vos papiers s'entassent? Vous ne retrouvez plus le document recherché? Besoin de retrouver un espace de travail rangé et lui redonner sa fonction première? Venez découvrir quels sont les bienfaits et les enjeux du Office Organizing.

avec Sophie Tournié-Forman  
Prix: 30€

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

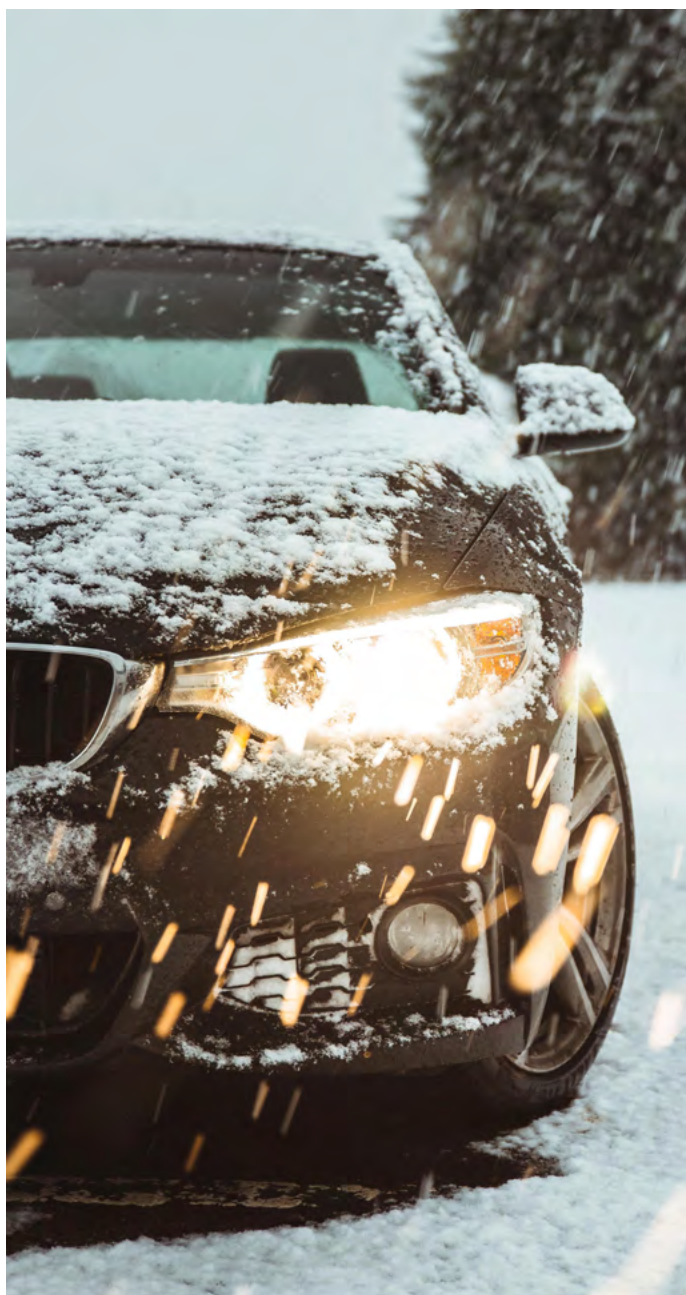
30.09.23  
samstags 10:00 Uhr  
Vereinssaal in Hautbellain

## Sicher durch den Winter - Vorbereitung für das Auto

Langsam, aber sicher nähert sich der Winter. Höchste Zeit sich Gedanken zu machen, sein Auto auf die kalte Jahreszeit einzustellen. Also Winterreifen drauf und fertig, oder doch nicht? Alles was man beachten muss wird hier erklärt.

mit Ken Schroeder  
Preis: 5€

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



permanent buchbar  
10:00-12:00 & 13:00-15:00 Uhr  
Online

### 1. Hilfe für Haustiere

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

mit Stephanie Flammang  
Präis: 145€

Organisator: Salon Fellness  
Umellen iwwer: fellness@pt.lu

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
in Heinerscheid

### Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers

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

mit Stephanie Flammang  
Preis je nach Zeitaufwand

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

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Salon Fellness in Heinerscheid

### Do it yourself Pet Grooming

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

mit Stephanie Flammang  
Preis je nach Zeitaufwand

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

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
in Heinerscheid

### Handling Training für die Pflege meines Hundes

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

mit Stephanie Flammang  
Preis je nach Zeitaufwand

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



# Schule & Beruf Ecole & Profession

**25.09.23-15.07.24**  
du lundi au jeudi 18:30-21:10 hrs  
Lycée du Nord à Wiltz

## 5G (ancienne 9eTE/PO) et 5AD (ancienne 9ePR)

Préparation aux études du cycle moyen de l'enseignement secondaire général.  
Soirée d'inscription le 28.09.2023 de 18:30-19:00 au Forum du Lycée.

Prix: gratuit

Organisateur: Lycée du Nord Wiltz  
Plus d'informations: 95 93 20-209

**permanent buchbar**  
Salon Fellness in Heinerscheid

## Werde professioneller Tierfriseur

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

mit Stephanie Flammang  
Preis je nach Zeitaufwand

Organisator: Salon Fellness  
Anmelden über: 621 48 57 57

**10.10.23**  
dienstags 19:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Infoabend zur Selbstständigkeit

Erfahre alles rund um die Selbstständigkeit. Egal, ob im Rentenalter oder nicht – wir informieren dich über die rechtlichen Voraussetzungen und teilen wertvolle Tipps von Experten. Nutze diese Gelegenheit, um deine Träume zu verwirklichen.

mit Guichet Unique (PME)  
Preis: Kostenlos

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

**04.12.23 & 05.12.23**  
montags und dienstags 9:00-17:00 Uhr  
Centre Arend Fixmer in Medernach

## Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern: Schwierige Gespräche erfolgreich führen

Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern: Schwierige Gespräche erfolgreich führen: Überzeugen Sie ihr Gegenüber! Praxisworkshop am 4.-5.12.2023. Weitere Informationen: [www.reaction.lu](http://www.reaction.lu)

mit R. Burkhardt  
Preis: 489€ inkl. Verpflegungskosten

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

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

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

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

mit Monica Zanetti  
Preis: Kostenlos

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

**permanent buchbar**  
9:00-17:00 Uhr  
Centre Arend Fixmer in Medernach

## Methodenkoffer Teamsitzungen & Versammlungen erfolgreich planen und souverän gestalten

Methodenkoffer Teamsitzungen & Versammlungen erfolgreich planen und souverän gestalten Praxisworkshop. Das Seminar wendet sich an Fachkräfte im Sozial-, Bildungs- und Gesundheitswesen, sowie an alle Interessierten, die Teamsitzungen und Versammlungen verbessern möchten.

Preis: 489€ inkl. Verpflegung

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

20.09.23-16.11.23  
mittwochs und donnerstags 9:00-17:00 Uhr  
Centre Arend Fixmer in Medernach

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

Management im Sozial- und Gesundheitswesen Führungskompetenzen für  
Leitungskräfte. 3 Module à 2 Tage: M1 : 20./21.09.23, M2: 11./12.10.23, M3:  
15./16.11.23. Informationen: [www.reaction.lu](http://www.reaction.lu)

Preis: 1685€ inkl. Verpflegung

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

permanent Offer  
op Rendez-vous  
Mobil

### Outdoor Teambuilding

Profitéiert vun eiser Erfahrung fir Äer Ekippp op de nächste Level ze bréngen. Mir  
entwéckele mat lech ee moosgeschneiderte Programm a gräifen dobäi op eng  
grouss Panoplie vun Aktivitéiten zeréck, déi mir mobil duerch d'ganz Land ubid-  
den.

mam Kris Clees  
Präis je no Dauer an Aktivitéit

Organisator: Natur - Bewegung -  
Entwécklung Sàrl-s  
Umellen iwwer: [www.nbe.lu](http://www.nbe.lu)

permanent Offer  
op Rendez-vous  
Mobil

### Natur- an erliefnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher

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

mam Kris Clees  
Präis je no Dauer an Aktivitéit

Organisator: Natur - Bewegung -  
Entwécklung Sàrl-s  
Umellen iwwer: [www.nbe.lu](http://www.nbe.lu)

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
in Capellen

### "Stärken stärken" Coaching & Textrealisierung

Du hast Schwierigkeiten dabei, dich selbst oder eine Sache zu verkaufen? Ob Bew-  
erbungskontext, bedeutsames Gespräch, kurzer oder langer Text - mit meiner Hilfe  
kommt das Beste und Wichtigste beim Empfänger so an, wie es ankommen soll.

Preis abhängig vom Auftrag

Organisator: Nadine Sarah Oettel  
Anmelden über: 661 539 909



LYCEE du NORD

FORMATION  
DES ADULTES  
COURS DU SOIR  
2023-2024

LYCEE DU NORD  
Rue Général Patton - L-9551 Wiltz  
Tél.: +352 / 95 93 20 - 209  
Site internet: [www.ln.lu](http://www.ln.lu)

## FORMATION DES ADULTES

5<sup>e</sup> G (ancienne 9<sup>e</sup> TE/PO)  
5<sup>e</sup> AD (ancienne 9<sup>e</sup> PR)

Bureautique, Comptabilité (Cours certifiés par la CSL)  
MS Word (Cours certifié par la Landakademie)

Luxembourgeois  
Initiation à l'oénologie  
Bois, Couture, Céramique



Séance d'information  
et d'inscription  
le 28-09-2023  
de 18.30 à 19.00  
au Forum du Lycée

Nos partenaires:





# Computer & Internet Bureautique & Internet

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

## Individuelle Schulung

Es stehen verschiedene Kurse zur Auswahl wie z.B. Umgang mit dem Rechner (Windows, Mac), Mail schreiben, Word, .... dabei können Sie ihre Wünsche gezielt anbringen. Wir verbessern und festigen ihr Wissen sowie Umgang mit ihrem Computer.

mit Philip Pauly  
Preis: 244€/Präsenzunterricht  
inklusive Außendienst

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

**12.10.23-21.12.23**  
donnerstags 9:00-11:00 Uhr  
in Oberfeulen

## Internetführerschein

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

mit Bas Breedijk  
Preis: 60€/10 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

**05.10, 09.11 & 07.12.23**  
les jeudis 10:00/11:00 hrs (45 min sur rdv)  
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. Vous pouvez profiter de ses conseils pendant une séance individuelle.

avec Asun Parrilla  
Prix: 20€ par rdv

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

**21.09.23-26.10.23**  
donneschdes 14:00-16:00 Auer  
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

## Computer, Tablet an Smartphone Welcome to IT World

D'Informatikwelt entwéckelt sech séier weider an et fällt schwéier nozekommen. De Cours geet op verschidden Themen an z.B. Microsoft, Apple, Google, Verbindungen, Secherheet, Email, Apps, Internet, Touchscreen, Upload, Download, Datentransfer.

mam Christiane Gnad  
Präis: 95€/6 séances

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

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

## Computersprechstunde

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

Preis: 10€/Stunde

Organisator: Nordstad Aktiv+  
Anmelden über: 26 81 37 43

**04.10.23-29.11.23**  
mittwochs 9:30-11:00 Uhr  
Club Atertdall in Redange

## Internetcafé

Sie möchten in die digitale Welt eintauchen? Wir stellen Ihnen Handy, Tablet oder Laptop zur Verfügung und helfen Ihnen bei den ersten Schritten.

mit Carole Miny  
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70

permanent buchbar  
op Rendez-vous  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

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

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

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

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

permanent buchbar  
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 zusam-  
men 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

11.10.23 oder 18.10.23  
mittwochs 19:00-21:00 Uhr  
Centre Culturel in Weiswampach

## Fotos einfach auf den PC laden von iPhone... Fotos verwalten und sichern

Sie lernen Ihre Fotos auf den PC hochzuladen, sie zu sortieren, in Ordnern abzu-  
legen und diese nach dem entsprechenden Anlass zu benennen. Außerdem erf-  
ahren Sie, wie man auf dem PC „verlorengegangene Fotos“ wiederfinden kann.

mit Steve Reiffers  
Preis: 35€

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



15.11.23 & 22.11.23  
mittwochs 9:00-12:00 Uhr  
Centre Culturel A Sputz in Neidhausen

## 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

10.11.23-24.11.23  
freides 9:30-11:30 Auer  
Club Haus Am Brill zu Capellen

## Fotoalbum gestalten

Unhand von einfachen Erklärungen an Übungen, kritt dir déi einzel Schrëtt ge-  
weisen, fir Är Fotoe vum Smartphone bis an e schéinen Album ze transferéieren.  
Bréngt Ären Handy an Äre Laptop, gelueden, mat.

mam Christiane Gnad  
Präis: 45€/3 Einheiten

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

28.09.23 & 09.11.23  
dienstags 9:00-11:00 Uhr  
Club Atertdall in Redange

## E-banking & MyGuichet.lu - Einführung

In einer ersten Phase führen wir sie in die Welt von E-Banking & myguichet.lu ein.  
Wozu können Sie es nutzen, was kann man alles damit erledigen, was benötigt  
man um zu starten... Alle diese Fragen werden wir an diesem Morgen erläutern.

mit Carole Miny  
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70

07.12.23  
donnerstags 18:30-21:30 Uhr  
Bibliothèque Tony Bourg in Troisvierges

## Canva-Workshop

Canva ist ein online Grafik-Programm mit dem Sie ganz intuitiv und ohne Vorken-  
ntnisse ansprechende Flyer und viele andere grafische Inhalte erstellen können  
z.B. ein Poster, Flyer, usw.

mit Steve Reiffers  
Preis: 35€

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

**06.10.23-03.11.23**  
freides 18:00-20:00 Auer  
Club Haus op der Heed zu Hupperdange

### 3D-Drock-Cours

Du wëlls genau wëssen wéi een 3D-Drécker funktionéiert? Dir entdeckt hei wat 3D-Drock ass, fir dat jiddereen zum Schluss seng eege Modeller, wéi zB. Ersatzstécker, praktesch Gadgets, Schlësselhänger a villen méi hierstellen kann!

mam Yves Schintgen  
Präis: 105€/5x + Kaf vun engem 3D-Drécker mat Filament (+20-25€ pro Rull)

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

**06.10, 13.10 & 20.10.23**  
freides 9:30-11:30 Auer  
Club Haus Am Brill zu Capellen

### Kreativ Textveraarbechtung

Kreativ Textveraarbechtung um Smartphone\*, Tablette\* a Pc. (\*Android + Iphone). Inhalt: Texteingab, Text Formatage a Biller an der Textveraarbechtung (Word, Pages) verschaffen.

mam Christiane Gnad  
Präis: 45€/3 Einheiten

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

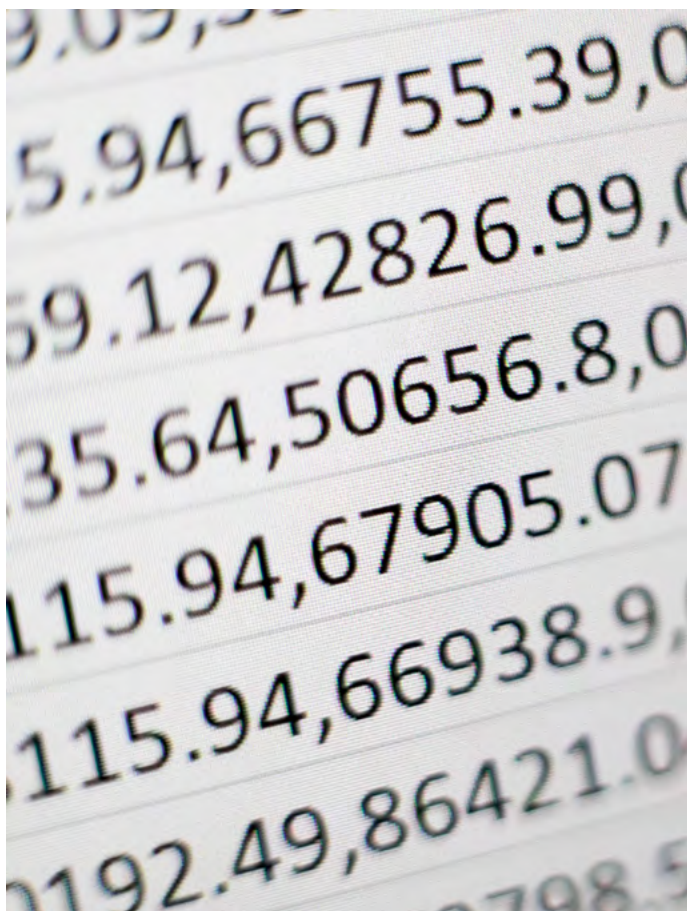
**18.10.23-13.12.23**  
mittwochs 18:00-20:00 Uhr  
in Hupperdange

### Access

Grundlagen des Datenbanksystems Access, das sich hervorragend für Berichte und Präsentationen eignet. Sie lernen den praktischen Umgang mit einer existierenden Datenbank, planen und erstellen dann Ihre eigene Datenbank. Anmeldung bis zum 04.10.2023

mit Mirko Brüls  
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu



### mehrere Termine

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

### Excel

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

in Redange mit Aloyse Ney Preis: 72€/8 Einheiten	23.10.23-18.12.23 montags 19:00-21:00 Uhr
in Wincrange mit Armand Haas Preis: 72€/8 Einheiten	18.10.23-13.12.23 mittwochs 19:00-21:00 Uhr

### 26.09.23-05.12.23

les mardis 18:30-20:30 hrs  
Lycée Technique à Ettelbruck

### Tableurs excel

Apprendre les techniques de base du logiciel : mettre en forme des cellules et des tableaux, utiliser des formules de calcul simples et créer des graphiques. Connaître les techniques de base du logiciel Excel. Soirée d'inscription: jeudi, 21 septembre 2023 à 19.00 heures au lycée.

avec Sanchis da Silva Joy  
Prix: 90€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Plus d'informations: 819 201 1

**17.10.23-12.12.23**  
dienstags 19:00-21:00 Uhr  
in Wiltz

### Word

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

in Wiltz mit Bas Breedijk Preis: 72€/8 Einheiten	17.10.23-12.12.23 dienstags 19:00-21:00 Uhr
in Eischen mit Christiane Gnad Preis: 72€/8 Einheiten	19.10.23-14.12.23 donnerstags 19:00-21:00 Uhr

## Europe Direct Éislek in der Region

Wussten Sie schon, dass das „Europe Direct Éislek“ an 4 verschiedenen Standorten im Éislek Broschüren und Infomaterial zum Thema Europa und die Europäische Union für Sie bereithält?

Die Broschüren sind kostenlos und an folgenden Standorten zu erhalten:

Im soziokulturellen Zentrum „**Prabbeli**“ direkt am Eingang (Wiltz)

In der „**Welubi Bibliothek**“ (Wiltz)

Im Lycée du Nord Wiltz (nur für die Schüler und Lehrer)

Im **Tourist Center** (Clervaux)

Alle unsere Broschüren sind in vielen Sprachen verfügbar und können bei uns kostenlos bestellt werden.

### Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Seit 1997 ist das „Europe Direct Éislek“ in Munshausen ansässig.  
Erreichen können Sie uns über Facebook unter Europe Direct Éislek, per e-mail [munshausen@europedirect.lu](mailto:munshausen@europedirect.lu), oder über Telefon +352 92 93 73

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

<https://european-union.europa.eu/contact-eu>

\*\*\*\*\*

## Europe Direct Éislek dans la région

Saviez-vous que « l'Europe Direct Éislek » met à votre disposition des brochures et du matériel d'information sur l'Europe et l'Union européenne à 4 endroits différents dans l'Éislek?

Les brochures sont gratuites et disponibles aux points suivants :

Au centre socioculturel « **Prabbeli** », directement à l'entrée (Wiltz)

À la « **Bibliothèque Welubi** » (Wiltz)

Au Lycée du Nord Wiltz (uniquement pour les élèves et les enseignants)

Au **Tourist Center** (Clervaux)

Toutes nos brochures sont disponibles dans de nombreuses langues et peuvent être commandées chez nous gratuitement.

### Pour les enfants, les jeunes, les adultes

Depuis 1997, le service « Europe Direct Éislek » est installé à Munshausen.  
Vous pouvez nous contacter via Facebook sous Europe Direct Éislek, par e-mail [munshausen@europedirect.lu](mailto:munshausen@europedirect.lu), ou par téléphone +352 92 93 73.

Vous avez des questions spécifiques sur l'UE ? Alors n'hésitez pas à poser votre question sur l'UE par téléphone : 00 800 6 7 8 9 10 11

<https://european-union.europa.eu/contact-eu>




**EUROPE DIRECT**  
**ÉISLEK** Cofinancé par  
l'Union européenne

11, Duerefstrooss L-9766 Munshausen

Tel. : +352 92 93 73

[munshausen@europedirect.lu](mailto:munshausen@europedirect.lu)

 Europe Direct Éislek



# Essen & Trinken Boire & Manger

**28.09, 12.10 & 23.11.23**

les jeudis 9:45-14:45 hrs  
Veräinshaus à Holzem

## À table comme à la maison

Vous apprenez à préparer des plats culinaires que vous allez déguster ensemble. Pour les menus et prix veuillez consulter notre site web [www.clubhausambrill.lu](http://www.clubhausambrill.lu). Ateliers: 28.09./12.10. et 23.11.2023

avec Jacques Boulanger  
Prix: voir séance

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

**07.12.23**

jeudi 9:00-12:30 hrs  
Veräinshaus à Holzem

## Truffles au chocolat

Lors de cet atelier vous apprenez l'élaboration de truffes avec les 3 chocolats de base. 250g de truffes par personne à emporter.

avec Jacques Boulanger  
Prix: 55€

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

**26.09.23**

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

## Food vitalité-Energy balls & barres céréales

A travers cet atelier, je vous propose de réaliser de délicieuses boules énergies et des barres de céréales naturellement sans gluten ni produits laitiers. Nous réaliserons 4 recettes à déguster sur place et à emporter avec vous.

avec Nancy Grandjean  
Prix: 70€ dégustation incluse

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

**06.10, 20.10, 17.11 & 05.12.23**

freitags 10:30 Uhr  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

## Zesumme Kachen

Begabt oder nicht, begeistert oder nur neugierig – zusammen mit Ihnen werden wir typische Gerichte vorbereiten. Dies alles in gemütlicher Atmosphäre und natürlich werden auch die Gerichte zusammen genossen.

Prix: Beteiligung an Lebensmittelkosten

Organisator: Nordstad Aktiv+  
Anmelden über: 26 81 37 43

**17.10.23**

mardi 10:00-12:30 hrs  
Centre Culturel Capellen

## Food vitalité-Petit déjeuner vitalité

Nous réaliserons des recettes gourmandes et saines sans gluten et sans produits laitiers tels que : Granola "Spécial automne" - Lait végétal fait maison - Green smoothie protéiné- Breakfast Bowl aux saveurs salées.

avec Nancy Grandjean  
Prix: 70€

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

**23.09.23-08.12.23**

23.09. & 25.11. 9:30-13:30 Auer, 27.10. & 08.12. 18:00-22:00 Auer  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

## Kulinaresch Workshops

Sech treffen, gemeinsam preparéieren, kachen, iessen a flott Momenter a gesel-leger Ronn verbréngen. Jiddereen preparéiert mat Uleedung säin eegenen Plat an duerno gëtt zesumme genoss. D'Menüer stinn um Internet. Am Präis inclus: Material, Liewensmëttel, Gedränk (Waasser, Soft & Wäin).

mam Danielle Ludwig  
Präis: 35€-70€ (voir séance)

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



21.10.23  
samstags 11:00-13:00 Uhr  
ISJB in Betzdorf

### Intensiv-Back-Workshop FOCACCIA

Backen Sie mit uns die italienische Spezialität Focaccia mal anders. -mit Sauerteig! Einfach köstlich.

mit Christina Kuhn  
Preis: 65€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

16.09.23  
samstags 10:00-12:00 Uhr  
ISJB in Betzdorf

### Intensiv Workshop Sauerteig

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

mit Christina Kuhn  
Preis: 65€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

21.10.23 oder 18.11.23  
samstags  
ISJB in Betzdorf

### Workshop Intensiv Brotbacken mit Sauerteig für Geübte

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

21.10.23, samstags 14:30-16:30 Uhr  
18.11.23, samstags 14:00-16:00 Uhr

mit Christina Kuhn  
Preis: 65€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013



04.12.23  
montags ab 10:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Hëpperdanger Kachtreff: Gemeinsam kochen und essen

Das Club Haus op der Heed kocht gemeinsam, in gemütlicher Runde mit den Bewohnern aus dem Foyer Eisleker Heem. Danach genießen Sie zusammen das Essen.

Preis: 18€

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

06.11.23 oder 13.11.23  
méindes 19:00 Auer  
Restaurant du Château Clervaux

### Show-Cooking

Bei diesem Show-Cooking präsentiert Euch den Christian Ewen, Chef vom Restaurant du Château Clïäref seng gastronomesch Kichen. Hien wéisst lech, wéi hien een Plat preparéiert an erkläert lech Schratz fir Schratz wéi hien den Plat opbaut.

mit Christian Ewen  
Preis: 56€

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

19.10.23-16.11.23  
les jeudis 18:00-20:00 hrs  
Centre Culturel Capellen

### Oenologie

Etude des vins; les cépages les plus généraux; les terroirs; la culture de la vigne et les vendanges; les techniques d'élaboration des vins: blancs, jaunes, rosés et rouges; Localisation des vignobles français; dégustation.

avec Jacques Boulanger  
Prix: 35€/séance+prix dégustation

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

04.10.23-29.11.23  
les mercredis 18:00-21:00 hrs  
Lycée du Nord à Wiltz

### Initiation à l'oénologie

“ Analyse d'un vin “ ; “ Vinification et vieillissement “ ; “ Introduction à la sommellerie “. Soirée d'inscription le 28.09.2023 de 18:30-19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 108€

Organisateur: Lycée du Nord Wiltz  
Plus d'informations: 95 93 20-209

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

16.10.23 & 23.10.23  
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 hirem Puppelcher besser ze verstoen an ze beäntwerten? D'Elteren kréie vill Informatiounen an Übungen fir unzewenden.

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

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 691 720 603

22.11.23  
mëttwochs 14:00-15:30 Auer  
ManuKultura in Useldange

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

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

mam Viviane Kieffer-Schmit  
Preis: 15€/Person, 20€/Koppel

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 691 720 603

08.12.23  
freides 14:00-15:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Baby's schlafen anders... Babyschlaf und Elternnächte

An deem Virtrag kréien Elteren an zukünfteg Elteren Informatiounen iwwer d'Schlafverhalten an d'Schlafentwécklung vun hirem Kand am éischte Liewensjoer.

mam Viviane Kieffer Schmit  
Präis: 15€/Persoun, 20€/Koppel

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 720 603

18.09.23-24.12.23  
freitags 9:00-10:00 Uhr

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Mutter & Kind - Schwangere Frauen

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

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

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

22.09.23-13.10.23  
freides 9:30-10:30 Auer  
zu Beckerich

### Babymassage

Babymassage verdéift d'Elteren-Kand-Bindung, stimuliert Verdauung an Immunsystem an fördert e gutt Schlofverhaalen.

mam Micheline Schweicher  
Präis: 100€

Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740

21.09.23-18.10.23 oder 09.11.23-07.12.23  
donnerstags 9:00-9:45 oder 10:00-10:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Babymassagen

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

Preis: 109€/5er Karte

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

**18.09.23-24.12.23**  
montags 14:00-15:00 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 Mariana  
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautions  
Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

**18.09.23-24.12.23**  
dienstags  
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

### Baby Schwimmen

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

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

**19.09.23-09.12.23**  
dienstags 9:00-9:30, 9:30-10:00, 10:05-10:35, donnerstags 11:15-11:45, 11:45-12:15, samstags 9:40-10:10, 10:15-10:45, 10:50-11:20, 11:25-11:55 Uhr  
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). Weitere Informationen & Anmeldung: 00352-24519900. [www.aquanatour.lu](http://www.aquanatour.lu).

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



## Eltern - Parents

**19.09.23 oder 25.10.23**  
zu Marnach oder Ettelbruck

### Et gëtt een net als Eltere gebuer

Eng sécher Bindung ass d'Voraussetzung fir eng gesond Entwécklung vum Kand. Zukünftig Elteren stelle sich vill Froer ronderëm d'Erzëiung, d'Begleedung an d'Entwécklung vu hirem Kand bei denen d'Eltereschool se begleeden wëll.

Marnach: 19.09.23, dënschdes 9:30-11:30 Auer  
Ettelbruck: 25.10.23, mëttwochs 19:00-20:30 Auer

Präis: Gratis

Organisator: Eltereschool  
Umellen iwwer: [eltereschool@kannerschlass.lu](mailto:eltereschool@kannerschlass.lu)

**27.09.23, 23.11.23 ou 11.12.23**  
à Ettelbruck, online ou à Marnach

### On ne naît pas parents

Éduquer un enfant: une condition pour bien grandir. Le rôle du père et de la mère: ressources et compétences. La vie en famille: gérer le quotidien.

Ettelbruck: 27.09.23, mercredi 19:00-20:30 hrs

Online: 23.11.23, jeudi 18:00 hrs

Centre Médical Nordstroos à Marnach: 11.12.23, lundi 18:30 hrs

Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschool  
Inscription au: [eltereschool@kannerschlass.lu](mailto:eltereschool@kannerschlass.lu)

**05.10.23**  
thursday 18:00-19:30 PM  
online

### You are not born a parent

Educating a child: a prerequisite for growing up well. The role of mother and father: resource and skills. Family life: managing the day-to-day.

Price: free

Organisation: Eltereschool  
Sign up: [eltereschool@kannerschlass.lu](mailto:eltereschool@kannerschlass.lu)

**10.10.23**  
tuesday 18:00 PM  
online

### Understanding parental burn-out

During this activity, we discuss the challenges of parenting today. What is burnout in general and specifically parental burnout? How does it manifest itself and how can it be prevented or even overcome?

Prix: free

Organisation: Eltereschool  
Sign up: [eltereschool@kannerschlass.lu](mailto:eltereschool@kannerschlass.lu)

**11.10.23**  
mercredi 18:00-19:30 hrs  
online

### Work-Life - Family balance! Comment s'y prendre

Un partage adéquat des responsabilités familiales et professionnelles nécessite des efforts et des aménagements. Qu'est-ce que le concept de Work-life-Family-Balance, quels en sont les défis?

Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschool  
Inscription: [eltereschool@kannerschlass.lu](mailto:eltereschool@kannerschlass.lu)

21.09.23  
thursday 19:00-20:30 PM  
online

### More time for the family! A win-win situation for everyone

When everyday life is all about hurrying, striving, arguing, tiredness, when you feel exhausted and powerless. When you think you are missing the essential... then, this webinar allows you to take a break and gather your thoughts.

Price: free  
Organisation: Eltereschoul  
Sign up: eltereschoul@kannerschlass.lu

---

12.12.23  
mardi 18:00 hrs  
online

### Gestion du stress dans le quotidien familial

Un quotidien familial sans stress n'existe pas. Pour éviter un stress chronique, il est essentiel de comprendre le stress, de connaître ses propres réactions de stress et de réagir consciemment pour interrompre le stress.

Prix: gratuit  
Organisateur: Eltereschoul  
Inscription au: eltereschoul@kannerschlass.lu

---

23.10.23  
lundi 18:00-19:30 hrs  
online

### Séparation/Divorce - les besoins des enfants

La séparation des parents marque une césure dans la vie des enfants. Comment les enfants vivent-ils le divorce? Quels sont leurs besoins? Comment les parents peuvent-ils parler des changements à venir et valoriser les émotions des enfants?

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

---



14.11.23  
tuesday 18:00 PM  
online

### Sleep child go to sleep

We'll talk about the importance of sleep in general, the development of sleep in children aged 0-4 and describe the different sleep problems.

Price: free  
Organisation: Eltereschoul  
Sign up: eltereschoul@kannerschlass.lu

---

20.11.23  
lundi 19:00 hrs  
online

### Comment gérer les émotions intenses de nos enfants?

En famille, nous sommes confrontés tous les jours aux émotions les plus diverses de nos enfants. Quelles sont ces émotions? Pourquoi éclatent-elles? Comment gérer nos propres émotions et celles de nos enfants de manière positive?

Prix: gratuit  
Organisateur: Eltereschoul  
Inscription au: eltereschoul@kannerschlass.lu

---

20.09.23-20.12.23  
sur rendez-vous  
à Mamer

### Enfant hypersensible - atelier pour les parents

Les parents apprennent à comprendre ses enfants, la communication non violente, les stratégies pour motiver et discipliner l'enfant, gérer les émotions, booster sa confiance en soi, et lui aider à trouver sa mission vie. Tél.: 00352621693023

avec Alexandra Barancova  
Prix: 160€/4 séances  
Organisateur: Alexandra Barancova  
Inscription: office@sophrocoach.lu

---

26.10.23  
jeudi 19:00-20:30 hrs  
online

### DigiWorld - les réseaux sociaux perçus par les parents

La formation nous guide à travers l'univers des réseaux sociaux et explique comment ceux-ci sont perçus par les jeunes. Quelles sont les tendances du moment? Où sont les dangers, les chances?

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

---

26.11.23  
sonntags 19:00 Uhr  
Bibliothèque Tony Bourg in Troisvierges

### BEE SECURE: Kinder und Jugendliche im Internet – Eine Herausforderung für Eltern

Um ein möglichst sicheres Online-Erlebnis für Kinder zu unterstützen, sollten sich Eltern sowohl den Chancen als auch Risiken des Internets bewusst sein. BEE SECURE gibt Tipps zu einem sicheren und verantwortungsbewussten Umgang mit dem Internet.

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

---



**13.11.23**  
méindes 19:00 Auer  
online

### Léiere méi liicht gemaach

Wat heescht eigentlech "léieren"? Wéi eng Léierschwieregkeete gëtt et a wat kann een dogéint maachen? Wéi schafft een doheem eng gutt Léieratmosphär? Wéi eng Roll spillen d'Elteren dobäi?

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

**30.11.23**  
jeudi 18:00 hrs  
online

### Même les monstres ont peur!

La peur est une émotion utile pour l'enfant. En faisant une place aux peurs, on apprend à les apprivoiser. Et une peur qu'on apprivoise se transforme toujours en courage! Comment aider les enfants à apprivoiser leurs peurs?

Prix: gratuit Organisateur: Eltereschoul  
Inscription au: eltereschoul@kannerschlass.lu

**07.11.23**  
mardi 18:00-19:30 hrs  
online

### Règles et limites dans l'éducation des enfants

Quelles sont les règles et limites à fixer, de même que les libertés à accorder aux enfants. Quand commencer? Quelles conséquences appliquer? Et si ça ne fonctionne pas?

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

**28.11.23**  
tuesday 19:00 PM  
online

### Stories create wings! How to use stories to let your child's creativity "take flight"

Being read to or being told a story ensures that children get the best possible exposure to language and encourages them to develop imaginative capabilities. But, how to incorporate children's stories into your child's play and creative activities?

Price: free Organisation: Eltereschoul  
Sign up: eltereschoul@kannerschlass.lu

## Kinder - Enfants

### Kreativität - Créativité

**06.10.23 & 01.12.23**  
fridays 17:00-18:30 PM  
ManuKultura in Useldange

#### Ceramics for Kids

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

with Sandra Faia Pereira  
Price: 30€/Person/Course

Organisation: ManuKultura  
Sign up: 23 63 00 51 29

**03.11.23 & 28.11.23**  
freides & donneschdes 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.

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

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 191 068

#### permanent buchbar

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

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

Am Schiefermuseum verziere mir Schiferplacken duerch gravéieren, airbrushen oder punkten. A verschiddenen Ateliere fir Kanner, Jugendlecher a Famille entdeckt dir d'Grouwen, de Beruff vum Leeképpert an de Schifersteen op eng kreativ Aart a Weis.

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

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



**23.09.23-12.12.23**  
dönschdes 14:15-15:15 oder samschdes 9:15-10:15 Auer  
Kreativatelier zu Ettelbruck

### Klangraum - Geschichten erliewen

Gemeinsam an enger gemittlecher entspaanter Atmosphär entdecke Kleng a Grouss Geräicher, Kläng an hir eege Stämm iwver (Klang-)Geschichten, Gedichter a Lidder passend zu der jeeweileger Joreszäit oder engem ausgewielten Thema. E Museksworkshop fir Kanner vun 2-4 Joer.

mam Myriam Otto  
Präis: 95€/6 x 1 Stonn

Organisator: Kreativatelier  
Umellen iwver: 621 691 590

**08.10.23-17.03.24**  
sonndes 9:30-11:00 Auer  
Kreativatelier zu Ettelbruck

### Klangraum - Musek erliewen : "Karneval der Tiere"

Iwver dem C. Saint-Saëns seng musikalesch Interpretatioune zu verschiddehen Déiere gi mir Interessantes iwver dës gewuer, liesen eng passend Geschicht, sange Lidder a bastelen eng Klenggeeket fir als Erënnerung mat heemzehuelen. E Museksworkshop fir Kanner vu 4-7 Joer.

mam Myriam Otto  
Preis: 125€/6 x 1,5 Stonn

Organisator: Kreativatelier  
Umellen iwver: 621 691 590

**01.10.23, 24.12.23, 24.03.24 & 30.06.24**  
sonndes 9:30-11:00 Auer  
Kreativatelier zu Ettelbruck

### Klangraum - Musek erliewen : "Véier Joreszäiten"

Mir maachen eis op eng klanglech Rees duerch déi véier Joreszäiten an entdecken iwver dem A. Vivaldi seng musikalesch Interpretatioune op eng besonesch magesch Manéier d'Natur - et gött gelauschttert, gestaunt a selwer matgemaach. E Museksworkshop fir Kanner vu 4-7 Joer.

mam Myriam Otto  
Preis: 95€/4 x 1,5 Stonn

Organisator: Kreativatelier  
Umellen iwver: 621 691 590



## Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

**21.10.23**  
samschdes 9:00-17:00 Auer  
An der Millen zu Beckerich

### Eischt Hëllef bei Hausaufgaben

Eischt Hëllef bei Hausaufgaben ass en Workshop fir Elteren an Kanner zesummen. Hei léieren mir Tricks an Techniken fir d'Hausaufgaben souwuel fir d'Kanner, ewéi och fir d'Elteren méi einfach an angeneem ze gestalten. Kanner: 7-11 Joer

mam M. Schweicher & N. Schweicher  
Preis: 210€/1 Erwuessenen+1 Kand,  
40€/zousätzlecht Kand

Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwver: 691 202 740

**03.10.23**  
dönschdes 14:00-16:30 Auer  
Grillplatz "Grousse Bësch" zu Hobscheid

### Generatioune-Rallye mam SICONA

D'Bomi an de Bopi kréien d'Geleeënheet fir mat hieren Enkelkanner (5-10 Joer) e flotten Tour duerch de Bësch ze maachen. Bei verschiddehen Etappen ameséiere si sech an der Natur a léieren bei Spill a Spaass de Bësch kennen.

Präis: Gratis

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

**28.10.23**  
samschdes 10:00-11:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Mir bauen een Fudderhäisschen

An dësem Cours, dee vun Natur an Ëmwelt Sektioon Kanton Réiden organiséiert gött, huet all Kand d'Chance säin eegent Fudderhäisschen zesummen ze bauen. All Kand kritt säin Haischen nom Cours mat Heem.

mam Marco Pavani  
Präis: Gratis

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwver: 23 63 00 51 29

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Aquatower in Berdorf

### Weltwassertag

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

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

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

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

permanent buchbar

op Rendez-vous

Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

## Een Dag am Schiefermusée - fir Schoulen

Lieweg Geschicht - Geschicht erliwen Erleift e spannenden Dag am Schiefermusée mat engem individuell zesumme gestallten, pedagogesche Programm fir är Schüler (6-18 Joer).

Präis op Ufro

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

permanent buchbar

op Rendez-vous

Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

## Geburtsdag am Schiefermusée

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

Präis op Ufro

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

permanent Offer

op Rendez-vous

zu Beckerich

## Kanner Coaching

Mir hëllefen Kanner an der Schoul besser léieren an sech konzentréieren ze kënnen. Awer och Ängschten am Alldag an den Grëff ze kréien an entspannen ze léieren. Mir kucken och déi Suergen vun den Kanner, déi hinnen oft Bauchwéi maachen.

Preis: 90€/Stonn

Organisateur: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740

28.09.23-26.10.23

donneschdes 18:00-19:00 Auer

zu Beckerich

## Entspannungskuer fir Kanner

An dësem Kuer léieren mir verschidden Entspannungstechniken an ginn spilleresch mat Stress an dem Opléisen vun Stressblockaden ëm. Den Kuer riicht sech un Kanner vun 7-10 Joër.

mam Nicole Schweicher

Präis: 110€

Organisateur: De Kierperatelier

Umellen iwwer: 691 202 740

19.09.23-02.01.24

dienstags 15:00-16:00 Uhr

Ourrou in Stolzembourg

## Entspannungszeit für Kinder

Kindern in ihrer Gefühlswelt unterstützen & spielerisch Entspannungsmethoden näher bringen. Von Fantasiereisen, Kinderyoga, Klangschalen und wertvollen Übungen die Kinder für sich einsetzen können, wenn die Welt einfach zu stressig wird.

mit Marina Clement

Preis: 25€

Organisateur: Ourrou

Anmelden über: 661 709 167

## Sport - Sport

18.09.23-24.12.23

Centre aquatique Krounebiérg in Mersch

## Ballet/Jazz

Ballet/Jazz kombiniert mit moderner Musik. Schnupperkurs 13,50€/60min, 20€/90min.

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

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

**Sonntags:** 9:00-10:00 (Anfänger, 4-6 Jahre), 10:00-11:00 (Mittelstufe, 6-10 Jahre), 11:00-12:30 (Oberstufe, ab 10 Jahre).

Preis: 105€/Trim/60min,  
157,50€/Trim/90min  
zzgl. 10€ Kautioun

Organisateur: Centre aquatique Krounebiérg  
Anmelden über: 32 88 23-1

14.11.23-21.12.23

Ice Park Beaufort

## Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort

Eislaufkurse für Kinder ab 5 Jahren im Ice Park Beaufort mit M. Arnold-Post.

Dienstags 15:00-15:50, 16:00-16:50, 17:00-17:50, donnerstags 14:00-14:50, 15:00-15:50, 16:00-16:50 Uhr.

mit M. Arnold-Post

Preis: 55€/Kurs ohne Schlittschuhverleih,  
65€/Kurs mit Schlittschuhverleih

Organisateur: Syndicat d'Initiative et du Tourisme Beaufort  
Anmelden über: 83 60 99-300



24.09, 22.10, 26.11 & 10.12.23

les dimanches 10:45-11:30 hrs

ManuKultura à Useldange

## Atelier d'éveil à la danse pour enfants

L'atelier de danse est organisé pour approcher les enfants(3-7ans)à l'art de la danse et la musique en manière ludique et renforcer la communication et l'interaction entre les enfants à travers le jeu, la musique et le mouvement.

avec Rita Marsico  
Prix: gratuit

Organisateur: ManuKultura  
Inscription: rita.marisco@hotmail.com

permanent buchbar

montags und freitags 17:15-18:15 Uhr  
Sportcomplex "Am Bongert" in Rosport

## Karate-Kids und Self-defense für Kinder Cycle 2-4

Karate für Kinder ab 7 Jahre: Auspowern bei Musik und Selbstverteidigungs- und Karate-Techniken werden genauso gelernt wie Koordination und Konzentrationsfähigkeit! Infos auch auf [www.darudo.com](http://www.darudo.com)! Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

mit Daniel Rudolf  
Preis: [www.darudo.com](http://www.darudo.com)

Organisator: Karate-Club Darudo asbl  
Anmelden über: [www.darudo.com](http://www.darudo.com)

permanent buchbar

Krav Maga Nord in Mertzig/Wemperhardt

## Krav Maga - Selfdefence für Kinder

Krav Maga: Ein Selbstverteidigungssystem das auch für Kinder leicht und schnell zu erlernen ist. Neben der Selbstverteidigung führt es zur Verbesserung der Fitness, zur Bildung von Selbstvertrauen und mentaler Stärke.

**Mertzig:** Dienstags 15:30-16:30 Uhr (7-12 J.), samstags 11:30-12:15 Uhr (4-6 J.) & 12:30-13:30 Uhr (7-12 J.)

**Wemperhardt:** Donnerstags 15:30-16:30 Uhr (7-12 J.), samstags 11:30-12:15 Uhr (4-6 J.) & 12:30-13:30 Uhr (7-12 J.)

Preis: 15€/Probetraining

Organisator: Krav Maga Nord  
Anmelden über: 621 155 840



permanent buchbar

sonntags 10:30-11:30 Uhr  
ISJB in Betzdorf

## Kinder- und Familienyoga für Kinder von 4-6 Jahren

Julie geht mit euch in dieser Stunde auf eine einzigartige Yogareise zu kindergerechten Themen. Beispiele: Der Schmetterling im Frühjahr, Zusammen auf eine Reise mit den Tieren....

mit Julie Schaefer  
Preis: Kinderyoga: 12€/Kind, Familienyoga: 25€/Familie (1 Erwachsener + 1 Kind)

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

18.09.23-24.12.23

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

## Kinderschwimmkurs

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

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

19.09.23-09.12.23

dienstags 8:30-9:00, mittwochs 16:45-17:15, 17:15-18:00, 18:00-18:45, samstags 8:15-9:00, 9:05-9:35, 12:00-12:30 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

## Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre

Selbstständig mit Wasser umgehen, erste Schwimmbewegungen erlernen, dies sind die Ziele unserer Wasserkurse für Kleinkinder im Alter von 3-5 Jahre. Infos und Anmeldung unter: 00352-24519900, [www.aquanatour.lu](http://www.aquanatour.lu)

Preis: 179€/10er Karte

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

28.09.23-29.06.24

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

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

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

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

permanent buchbar

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

## inklusive Kinderschwimmkurse ab 5 Jahren

Anfängerschwimmkurse für Kinder ab 5 Jahren.

mit Steffen Jürgen  
Preis: 145€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013





**26.09.23-26.10.23 oder 07.11.23-07.12.23**  
 dienstags und donnerstags 14:00-14:45, 15:00-15:45, 16:00-16:45 Uhr  
 AquaNat'Our in Hosingen

### Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre

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

Preis: 149€/10er Karte  
 Organisor: AquaNat'Our  
 Anmelden über: 24 51 99 00

**permanent buchbar**  
 samstags 14:00-14:45 Uhr  
 ISJB in Betzdorf

### Kinderschwimmkurs für Geübte

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, welche schon schwimmen können und in diesem Kurs ihre Ausdauer und Technik verbessern können.

mit Jürgen Steffen  
 Preis: 87€/6 Einheiten  
 Organisor: Duerftreff beim Lis  
 Anmelden über: 691 719 013

**permanent buchbar**  
 samstags 15:00-17:00 Uhr  
 ISJB in Betzdorf

### Schnuppertauchkurs für Kinder ab 8 Jahren

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

mit Steffen Jürgen  
 Preis: 45€  
 Organisor: Duerftreff beim Lis  
 Anmelden über: 691 719 013

## Tiere - Animaux

**permanent buchbar**  
 halb- oder ganztags  
 Ferme pédagogique "Eppelbléi" in Eppeldorf

### Den Bauernhof erleben

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

mit Carine Clemens, Marc Friederes  
 Preis auf Anfrage  
 Organisor: Eppelbléi  
 Anmelden über: 691 722 884

**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. Ofwiesslungsräich Aktivitéiten mat a ronderëm d'Deieren vun eisem Haff. Fir Kanner ab 4 Joer.

Präis: 240€/Semester  
 Organisor: Alschenter Ponyhaff  
 Umellen iwwer: 691 895 938

**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 bezauubern lassen.

Preis auf Anfrage  
 Organisor: Chu'mani asbl  
 Anmelden über: 26 10 31 96



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

### Ein Tag auf dem Ponyhof

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

Preis: 55€

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938

**permanent buchbar**  
nach Vereinbarung  
Alschenter Ponyhaff in Alscheid

### 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 - Lerntraining auf dem Ponyhof

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938



**permanent buchbar**  
jeden 2. Donnerstag 17:30-18:30 Uhr  
Schëndelser Millen in Schoenfels

### Start ins Parelli Natural Horsemanship

Erlerne die Sprache der Pferde. Themen gehen von beobachten der Pferde bis hin zur Verpflegung, Putzen und Bodenarbeit. Reiten steht nicht im Vordergrund. Ein großer Fokus wird auf die Kommunikation mit dem Pferd am Boden gelegt.

mit Elisabeth Weiss  
Preis: 190€/Trimester

Organisator: Horsemanship Elisabeth Weiss  
Anmelden über: 691 472 929

**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  
Preis auf Anfrage

Organisator: Bricher Pärdsstall  
Anmelden über: 691 611 425

**permanent buchbar**  
9:30-15:30 Uhr  
in Hollenfels

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

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

mit Christiane Betzen  
Preis auf Anfrage

Chu'mani asbl  
Anmelden über: 26 10 31 96

**permanent buchbar**  
14:00-17:00 Uhr  
Tipi in Hollenfels

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

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

mit Christiane Betzen  
Preis auf Anfrage

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

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

### Kindergeburtstag auf dem Ponyhof

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof, zusammen mit Ponys und Tieren Tiere füttern und streicheln, Ponys striegeln, 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

# Partner werden

Sie können sich jederzeit unter [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) als **Kursanbieter** registrieren und Ihre Kurse eintragen. Diese erscheinen sofort auf unserer Website und werden (falls gewollt) in der darauffolgenden Broschüre publiziert.

**Einzige Voraussetzung ist, dass die von Ihnen angebotenen Kurse in einer unserer 48 Partnergemeinden stattfinden:**

Aerenzdall, Beaufort, Beckerich, Berdorf, Boulaide, Bourscheid, Clervaux, Colmar-Berg, Consdorf, Ell, Esch-sur-Sûre, Ettelbruck, Feulen, Fischbach, Garnich, Goesdorf, Grosbous, Heffingen, Helperknapp, Hobscheid, Hosingen, Kiischpelt, Koerich, Lac de la Haute-Sûre, Larochette, Lintgen, Mamer, Mersch, Mertzig, Nommern, Préizerdaul, 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.

## Tarife für die Nutzung der Datenbank

### Erstellen eines Kursanbieterprofils

Leistungen (kostenlos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anbieterprofil mit Logo</li> <li>- Dateien zum Download im Anhang, z.B. Wegbeschreibung, Programm, Fotos</li> <li>- Subdomain-Name im Format <a href="http://www.landakademie.lu/anbieter/ihr-name">www.landakademie.lu/anbieter/ihr-name</a></li> <li>- Passwortgeschützter Zugang zu allen Daten</li> <li>- Technischer Support per Telefon und E-Mail</li> </ul>
---------------------------	--

### Einstellen von Kursen in die Kursdatenbank

Gestaffelt nach Anzahl der Kurse	<ul style="list-style-type: none"> <li>bis 5 Kurse</li> <li>6 bis 20 Kurse</li> <li>21 bis 50 Kurse</li> <li>&gt; 50 Kurse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50€/Jahr</li> <li>100€/Jahr</li> <li>150€/Jahr</li> <li>200€/Jahr</li> </ul>
Leistungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anbieterprofil (siehe oben)</li> <li>- Kurseinstellung per Formular oder per Schnittstelle</li> <li>- Publikation der Kurse in der Landakademie Broschüre</li> <li>- Übermittlung von Anfragen zu Ihren Kursen</li> <li>- Dateien zum Download im Anhang zu jedem Kurs, z.B. Unterrichtsmaterial, Arbeitsergebnisse</li> <li>- Download aller Ihrer eingestellten Kurse als XML-Datei zur Weiterverarbeitung als Kursverwaltung</li> <li>- Technischer Support per Telefon und E-Mail</li> </ul>	

### Dozentendatenbank

Leistungen (kostenlos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dozentenprofil</li> <li>- Foto zum Profil</li> <li>- Passwortgeschützter Zugang zu allen Daten</li> <li>- Technischer Support per Telefon und per E-Mail</li> </ul>
---------------------------	--

### Tagungsraumdatenbank

Leistungen (kostenlos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passwortgeschützter Zugang</li> <li>- Raumeinstellung per Formular inkl. aller Beschreibungsmerkmale</li> <li>- Dateien zum Download im Anhang zu jedem Raum, z.B. Wegbeschreibung, Mietvertrag usw.</li> <li>- Übermittlung von Belegungsanfragen per E-Mail</li> <li>- Technischer Support per Telefon und per E-Mail</li> </ul>
---------------------------	---

### Werbung auf Startseite - [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

Kurswerbung auf Startseite oben links	- 5€/Woche
Anbieterwerbung/Sponsoring	- 150€/Vierteljahr, 500€/Jahr



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

# landakademie

2 am Fournicherwee | L-9151 Eschdorf | Tel: 89 95 68-23 | [info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)

## Tarifs pour l'utilisation de la base de données

### Création d'un compte offreur de formation

Prestations (gratuites)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- profil d'offreur de formation avec logo</li> <li>- fichiers téléchargeables dans l'annexe p.ex. itinéraire, programme, images, etc.</li> <li>- sous-domaine <a href="http://www.landakademie.lu/offreurs/votre-nom">www.landakademie.lu/offreurs/votre-nom</a></li> <li>- accès sur toutes vos données protégées par mot de passe</li> <li>- support technique par téléphone ou email</li> </ul>
----------------------------	---

### Inscription de cours dans la base de données

Echelonné selon nombre de cours	<ul style="list-style-type: none"> <li>jusqu'à 5 cours</li> <li>6 à 20 cours</li> <li>21 à 50 cours</li> <li>&gt; 50 cours</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50€/an</li> <li>100€/an</li> <li>150€/an</li> <li>200€/an</li> </ul>
Prestations	<ul style="list-style-type: none"> <li>- profil d'offreur de formation (cf. ci-dessus)</li> <li>- inscription de cours par formulaire ou par interface de transmission</li> <li>- publication des cours dans la brochure Landakademie</li> <li>- transmission des demandes d'inscription par email</li> <li>- fichiers téléchargeables dans l'annexe pour tous les cours p.ex. scripts, exercices etc.</li> <li>- téléchargement des listes de cours et listes des participants en format XML</li> <li>- support technique par téléphone ou email</li> </ul>	

### Formateurs

Prestations (gratuites)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- profil de formateur</li> <li>- image sur votre profil</li> <li>- accès sur toutes vos données protégées par mot de passe</li> <li>- support technique par téléphone ou email</li> </ul>
----------------------------	--

### Offreurs de salles

Prestations (gratuites)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- accès sur toutes vos données protégées par mot de passe</li> <li>- inscription de salles par formulaire</li> <li>- fichiers téléchargeables dans l'annexe p.ex. directions, contrat de location etc.</li> <li>- transmission des demandes de location par email</li> <li>- support technique par téléphone ou email</li> </ul>
----------------------------	---

### Publicité page d'accueil - [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

Promouvoir cours sur la page d'accueil	- 5€/semaine
Promouvoir entreprise	- 150€/3 mois, 500€/an



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

## Devenir partenaire

Vous pouvez à tout moment vous enregistrer comme **prestataire de cours** sur notre site [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) et inscrire vos cours. Les cours vont immédiatement être présentés sur le site et ils seront publiés dans la brochure à venir (si souhaité).

**Seuls les cours qui ont lieu dans une de nos 48 communes partenaires sont acceptés:**

Aerenzdall, Beaufort, Beckerich, Berdorf, Boulaide, Bourscheid, Clervaux, Colmar-Berg, Consdorf, Ell, Esch-sur-Sûre, Ettelbruck, Feulen, Fischbach, Garnich, Goesdorf, Grosbous, Heffingen, Helperknapp, Hobscheid, Hosingen, Kiischpelt, Koerich, Lac de la Haute-Sûre, Larochette, Lintgen, Mamer, Mersch, Mertzig, Nommern, Préizerdaul, Putscheid, Rambrouch, Redange/Attert, Rosport-Mompach, Saeul, Steinfort, Tandel, Troisvierges, Useldange, Vianden, Vichten, Wahl, Waldbillig, Weiswampach, Wiltz, Winrange et Winseler.

Une exception constituent les excursions qui commencent et finissent dans une commune partenaire ou les cours en ligne.

Vous voulez diriger des cours sans les organiser vous-même? Vous pouvez vous enregistrer gratuitement comme **formateur**. Cela permet aux entreprises, associations, prestataires de cours privés etc. de voir votre profil et de vous contacter le cas échéant.

Vous avez en outre la possibilité d'enregistrer gratuitement vos **salles** pour des cours de formation continue.



# Kultur & Freizeit Culture & Loisirs

## Geselligkeit - Convivialité

05.10, 09.11 & 14.12.23

donnerstags 12:00-17:00 Uhr

Restaurant "Reiff" in Fischbach (Heinerscheid)

### Gemeinsamer Mittagstisch

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

Preis je nach Menü

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

### permanent buchbar

jeden 2. Mittwoch 14:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Rummikub-Nachmittag

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

Preis: Kostenlos

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

### alle 3 Wochen

freitags 14:00-17:00 Uhr

Restaurant Reiff in 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! (alle 3 Wochen) Termine bitte im Club Haus nachfragen.

Preis: Kostenlos

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

21.09.23-21.12.23

donneschdes 8:30-10:00 Auer

Restaurant Nuno zu Mertzig

### Kaffi drénken a babbelen

Verbréngt Moies e bëssen Zäit a sympathescher Gesellschaft vun anere Leit bei enger Mëtsch an enger gudder Taass Kaffi. Mir poteren e bëssen zesummen a wann Dir dat wëllt, kenne mir gären och mat lech e klengen Tour duerch d'Duerf trëppelen.

Präis jee no Bestellung

Organisator: Nordstad Aktiv+  
Umellen iwwer: 26 81 37 43

05.10.23-21.03.24

donneschdes 19:00-20:00 Auer

Centre Culturel Reemerhoof zu Rosport

### Leieren Kaartspillen

Déi meescht kennen Mau Mau, Krich oder villäicht nach Monte Carlo. Et gëtt awer nach aner Kaartespiller. Un Hand vun den Reegelen vum Spill 66 léieren mir d Grondlagen fir vill aner Spiller, wéi Skat, Whist, Belote asw.

Präis: Gratis

Organisator: Privat  
Umellen iwwer: 28 79 40 08

### permanent buchbar

jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat

"Um Schumann's Eck" in Nothum

### Konter a Matt Treff

Wir treffen uns wieder jeden 1. und 3. 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

## offre permanente

les jeudis 19:30 hrs  
LichtenEck à Medernach

### Soirée atelier de jeu "Créons nos synchronicités"

Atelier de jeu sur les synchronicités. Ensemble nous créons des coïncidences en conscience, magie de la pensée créatrice. Venez à LichtenEck avec votre âme d'enfant pour tester que le hasard n'existe pas!

avec Solange Guégan  
Prix: 30€/soirée

Organisateur: Solange Guégan  
Inscription au: 621 629 552

## Handwerk - Artisanat

26.09.23-27.02.24

dienstags 18:00-21:00 Uhr  
Lycée Technique in Ettelbruck

### Grundkurs Wartungsarbeiten Motorrad

Allgemeine Instandhaltungsarbeiten am Motorrad. Pflege- und Inspektionsintervalle bei der Wartung (Checkliste). Betriebsflüssigkeiten prüfen und wechseln (Motoröl, Bremsflüssigkeit...). Fahrwerk, Antrieb, Reifen und Bremsen (Einstellungen, Kette, Räder, Bremsbeläge). Elektrik (Batterie, Beleuchtung, Sicherungen, Fehlersuche, ...). Allgemeine Reparaturen. Einschreibung: Donnerstag, den 21.09.22 um 19:00 Uhr im Lycée.

mit P. Van Den Heuvel & J. Dohm  
Preis: 243€

Organisator: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Mehr Informationen: 819 201 1

02.10.23-20.11.23

les lundis 17:00-20:00 hrs  
Lycée Technique d'Ettelbruck

### Metall- und Schweißarbeiten module de base / Basismodul

Metall- und Schweißarbeiten module de base/Basismodul : Introduction théorique, connaissance des machines d'outils, prévention d'accidents et sécurité, exercices pratiques, projets. Kleine Projektarbeiten/Petits projets. Soirée d'inscription : jeudi, 21 septembre 2023 à 19.00 heures au lycée.

avec Ndoj Alban et Schoos Gary  
Prix: 94,50€

Organisator: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Plus d'informations: 819 201 1

04.10.23-22.11.23

les mercredis 17:00-20:00 hrs  
Lycée Technique à Ettelbruck

### Soudure autogène module de base

Introduction théorique, connaissance des matériaux, prévention d'accidents et sécurité, croquis, exercices pratiques. Soirée d'inscription : jeudi, 21 septembre 2023 à 19.00 heures au lycée.

avec Ndoj Alban  
Prix: 94,50€

Organisator: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Plus d'informations: 819 201 1



14.10.23-15.10.23

samstags und sonntags 9:00-18:00 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### Bogenbaukurs

An den 2 Tagen des Kurses stellen wir einen gebrauchsfertigen Bogen nach historischen Vorbildern her, komplett mit Bogensehne. 3 Pfeile mit Befiederung und Spitzen aus Geweih oder Stahl ergänzen die Ausrüstung. Verschiedene Bögen stehen zur Verfügung. Preis: Holzbogen 240€, Englischer Langbogen 250€, Osagehornbogen 290€, Robinie Bogen: 270€, Bambus recurve 260€.

mit Michel Bombardier  
Preis: 240€-290€

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 23 63 00 51 29

05.10.23-23.05.24

donnerstags 18:00-21:00 Uhr  
Lycée du Nord in Wiltz

### Holz - Möbelherstellung

Herstellen von Möbeln aus Massivholz und Plattenwerkstoffen auf traditionellen Holzbearbeitungsmaschinen und/ oder auf dem CNC-Bearbeitungszentrum. Anzahl freie Plätze: 14. Einschreibung am 28.09.23 von 18:30-19:00 Uhr im Forum möglich.

Preis: 324€

Organisator: Lycée du Nord Wiltz  
Mehr Informationen unter: 95 93 20-209

03.10.23-27.05.24

montags 18:00-21:00 Uhr  
Lycée du Nord in Wiltz

### Holz - Grundfertigkeiten

Erlernen der Grundfertigkeiten in der Holzverarbeitung sowie der üblichen Holzverbindungen. Anzahl freie Plätze: 14. Einschreibung am 28.09.23 von 18:30-19:00 Uhr im Forum möglich.

Preis: 324€

Organisator: Lycée du Nord Wiltz  
Mehr Informationen unter: 95 93 20-209

30.09.-01.10, 21.10.-22.10. oder 25.11.-26.11

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: 190€ (inkl. Mittagessen,  
Kaffee & Kuchen)

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

## Kreativität - Créativité

### Basteln & Erschaffen Bricoler & Créer

03.11.23

freitags 14:00-17:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

#### Pimp my Sneakers und/oder Gestaltung eines Lederarmbands

Pimp my Sneakers und/oder Gestaltung eines Lederarmbands Im Workshop können Sie mit verschiedenen Acryl-Farben, bunten Stiften ihre Turnschuhe oder ein Lederarmband auf eine einfache Art und Weise kreativ gestalten.

mit Steve Reiffers Organisations: Club Haus op der Heed  
Preis: 30€/Erwachsene, 25€/Kinder Anmelden über: 99 82 36

26.09.23-05.12.23

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

#### Krea-tiv

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, viele Materialien kennenzulernen und unterschiedliche Ideen zu verwirklichen. Sie können selbst wählen, mit welchem Material Sie arbeiten möchten: Papier, Draht, Wolle, Mosaiksteine, Beton...

mit Ursula Scheuern Huppertz Organisations: Club Haus am Brill  
Preis: 125€/10 Einheiten Anmelden über: 30 00 01

28.09, 05.10 & 12.10.23

donnerstags 14:00-18:00 Uhr  
Atelier Saitlech Verstoppt in Vianden

#### Mixed Media Kurs

Die Teilnehmer malen unter Anleitung ein oder mehrere Bilder auf Papier in Mischtechnik mit Goache, Wasserfarbe, verschiedenen Stiften und Collage und lernen, wie man selber Gesso herstellt.

mit Christiane Schmalen Organisations: Club Haus op der Heed  
Preis: 225€ (inkl. Material) Anmelden über: 99 82 36

23.11.23

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

#### Atelier créatif-Mixed média

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

avec Anick Boltz Organisations: ManuKultura  
Prix: 115€ Inscripton: vintagehomemore@gmail.com

25.11.23-26.11.23  
samedi et dimanche 9:00-13:00 hrs  
ManuKultura à Useldange

#### Steampunk Upcycled Workshop

Création d'un magnifique ballon Steampunk, dirigeable ou sous-marin (œuvre d'art en 3D) à partir d'objets dont personne ne veut. Vous avez besoin de mains créatives, d'une bonne humeur et d'un sourire pour cet atelier. Matériel mis à disposition.

avec Stanislava Boudová Organisations: ManuKultura  
Prix: 100€/Pers. + 30€ matériel Inscripton au: 23 63 00 51 29

19.10.23

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

#### Atelier relooking petit mobilier

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

avec Anick Boltz Organisations: ManuKultura  
Prix: 135€ Inscripton: vintagehomemore@gmail.com

21.10.23

samedi 10:00-15:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

#### Relooking de petit mobilier et objets

Venez découvrir comment donner une seconde vie à des petits meubles ou objets (petit chevet, plateau, vase, cadre, etc). Vous apprendrez différentes techniques: effet usé, blanchi, patiné, voilé, brossé et veiné, toutes sans décapage.

avec Betty Ries Organisations: Club Haus am Brill  
Prix: 80€ Inscripton au: 30 00 01



#### permanent buchbar

freitags ab 17:00 Uhr  
Konschthaus - A Frantzen in Heiderscheid

#### Töpfereitreffen für alle: Freie Gestaltung

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

Preis: 15€ Organisations: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80





**02.10.23-06.11.23**  
montags 14:00-15:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Floristik

Zwei Termine, zwei verschiedene Themen, welches floristische Kunstwerk Sie in Angriff nehmen werden, können wir Ihnen erst kurz vor dem Kurs mitteilen. Mitbringen: eine Gartenschere, ein Messer und zum Thema entsprechendes Gefäß.

mit Sandra Funez  
Preis: 15€/Einheit+Materialkosten  
Organisator: Club Haus am Brill  
Anmelden über: 30 00 01 (50-60€)

**30.09.23 oder 14.10.23**  
samstags 9:30-11:30 Uhr  
ISJB in Betzdorf

### DIY: Blumenstrauß mit saisonalen Blumen

Gestaltet mit Stefanie einen individuellen Blumenstrauß mit saisonalen Blumen von ihrer Blumenwiese in Kapenaker.

mit Stefanie Hildebrand  
Preis: 25€  
Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

**28.10.23**  
samstags 10:00-12:00 Uhr  
Vereinsaal in Binsfeld

### Flaschengarten

Gestalten Sie ihr eigenes kleines Ökosystem in einem geschlossenen dekorativen Glasbehälter. Er kann durch einen in sich geschlossenen Kreislauf über Jahre bestehen. Sie können ihr Glas nach ihren Wünschen bepflanzen und dekorieren.

Preis: 65€  
Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

**26.10.23**  
donnerstags 13:00-17:00 Uhr  
Tuchfabrik in Esch-sur-Sûre

### Generationenworkshop: Filzen für Halloween

Passend zu Halloween können Sie in diesem Workshop Gespenster, Kürbisse, einen Hexen-Hut oder sonstige schaurige Gegenstände filzen.

Preis: 10€/Kinder, 20€/Erwachsene  
Organisator: Naturpark Öwersauer  
Anmelden über: info@naturpark-sure.lu

**14.12.23**  
donnerstags 13:00-17:00 Uhr  
Tuchfabrik in Esch-sur-Sûre

### Generationenworkshop: Filzen für Weihnachten

Weihnachten bietet Ihnen Inspiration um Schneemänner, Weihnachtskugeln, Engel und Vieles mehr zu filzen.

Preis: 10€/Kinder, 20€/Erwachsene  
Organisator: Naturpark Öwersauer  
Anmelden über: 89 93 31-1

**14.12.23**  
jeudi 12:30-17:30 hrs  
ManuKultura à Useldange

### Atelier créatif - décoration de Noël

Pendant cet atelier nous allons créer ensemble une chouette décoration de Noël à partir d'objets de récupération en bois, boîtes de conserves et autres en utilisant différentes techniques simples et faciles.

avec Anick Boltz  
Prix: 115€/personne  
Organisateur: ManuKultura  
Inscription: vintagehomemore@gmail.com

**11.12.23**  
montags 19:00 Uhr  
Centre Culturel in Wilwerwiltz

### Weihnachtsatelier

Gestalten Sie für die Weihnachtszeit aus frischem Grün, schönen Zweigen, Moos, Naturmaterialien und weiterem Dekomaterial ein Unikat.

mit Monique De With  
Preis: 40€ (inkl. Material)  
Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

**30.11.23**  
donnerstags 14:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Weihnachtsdekoration

Damit Sie kurz vor der Adventszeit ihr zu Hause weihnachtlich schmücken können, melden Sie sich, um eine schöne mehrjährige Dekoration selbst herzustellen. Aus Kork, Naturmaterialien, usw.

mit Sandra Arend  
Preis: 56€  
Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36



## Bücher & Papier - Livres & Papier

30.09.23

samedi 9:00-17:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Atelier de cartonnage

On sent chez le maître relieur Fons son enthousiasme pour son métier. Lors de ce atelier, vous apprendrez, sous la direction d'un expert, à confectionner des chemises, des boîtes et des étuis.

avec Fons Hirtz  
Prix: 45€, matériel inclus

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

25.09.23-04.12.23 oder 28.09.23-07.12.23

montags 18:30-21:00 oder donnerstags 14:30-17:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Buchbinderkurs

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

mit Fons Hirtz  
Preis: 125€/10 Einheiten

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

27.10.23

friday 19:00-20:00 PM  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Lesung: "Lost Worlds and Nightscapes"

"Nightscapes" is a collection of 13 short stories by Percy Lallemand, ranging from insights into the minds of serial killers, supernatural and mystical creatures, to crime thrillers, historical fiction and post-apocalyptic dystopias.

with Percy Lallemand  
Price: 15€

Organisation: Club Haus am Brill  
Sign up: 30 00 01

23.11.23

donneschdes 19:00-20:00 Auer  
Club Haus Am Brill zu Capellen

### Lesung: Lët'z druddel!

Lët'z druddel ass eng kabaretisteschesch Liesung vum a mam Marc Weydert. A sengen Texter spillt hie mat der Lëtzebuurger Sprooch a Versform, a Verbindung mat bekannte Wierker aus der Literatur, awer och mat der Aktualitéit an der Gesellschaft.

mam Marc Weydert  
Präis: 15€

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

22.10.23

dimanche 11:00-17:00 hrs  
ManuKultura à Useldange

### OULIPons-nous!!!

Prendre un dimanche pour soi, commencer un carnet créatif de mots coupés, de phrases cachées, de proverbes choisis, de souvenirs customisés ... Vivre ensemble un 'Ouvroir de Littérature Potentielle'.

avec A'Musée  
Prix: 20€

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 23 63 00 51 29

## Fotografie - Photographie

22.09.23-15.12.23

les vendredis 9:30-11:30 hrs  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations à Hobscheid

### Cours de Photographie pour débutants

Ce cours de photographie s'adresse aux amateurs photographes débutants qui souhaitent découvrir les bases de la photographie et participer à des sorties thématiques pour mettre en pratique la matière vue en classe.

avec Christophe Van Biesen  
Prix: 170€/12 séances

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

21.09.23-21.12.23

les jeudis 19:30-21:30 hrs  
Moulin à Beckerich

### Cours de photographie pour débutants

Dominique Gaul est photographe professionnel et enseigne la photographie depuis de nombreuses années. [www.dominiquegaul.com](http://www.dominiquegaul.com)

avec Dominique Gaul  
Prix: 195€/10 cours

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



## Fotoconcours

Dir maacht gäre Fotoen a géift Äert Bild gär um Cover vun der Landakademie gesinn?

### Da siche mir lech!

Fotograféiert Är schéinste Plazen aus eise Partnergemengen a loosst eis Är maximal 2 Fotoe bis spéitstens den 31. Oktober 2023 zoukommen. Wéi Dir dat maacht? Am Einfachste op eis Email [info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu). Gären och per WeTransfer, Dropbox oder Änleches.

D'Dateie solle w.e.g. Folgendes respektéieren: Format: Standard JPEG an eng Opléisung vun Minimum 1820 x 2600 Pixel. D'Fotoe kënnen faarweg oder och schwaarz-wäiss sinn. Schreift eis dobäi, a wéienger Gemeng d'Foto gemaach gouf.

Dono siche mir déi schéinste Foto eraus, déi dann op de Cover vun der nächster Landakademie kënn.

Fir weider Informatiounen kënn Dir eis gäre kontaktéieren:



**Landakademie**  
2, am Fournicherwee  
L-9151 Eschdorf  
Tel.: 89 95 68-23  
Fax: 89 95 68-40  
[info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)  
[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

## Malerei - Peinture

**21.09.23-21.12.23**  
les jeudis 14:00-16:00 hrs  
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

### Atelier Peinture

Des connaissances spécifiques ne sont pas nécessaires. Vous découvrez les bases de la peinture acrylique ou de dessin fusain. Vous pouvez reproduire une œuvre, exprimer votre côté créatif en créant une nouvelle pièce et expérimenter.

avec Patricia Rocha  
Prix: 10€ participation matériel par cours

Organisateur: Nordstad Aktiv+  
Inscription au: 26 81 37 43

**14.09.23-21.12.23**  
donneschdes 18:30-21:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Mol-Coursen

Op eng flott Aart a Weis kann C. Maillet lech bei der Realisatioun vun Äre Biller, der Kompositioun an der Mëschung vun de Faarwen ënnerstëtzen. Materiallëscht kritt Dir op Nofro. Grupp A: 14.09, 05.10, 26.10, 16.11, 30.11, 14.12.2023. Grupp B: 28.09, 12.10, 09.11, 23.11, 07.12, 21.12.2023.

mam Claudine Maillet  
Präis: 78€/6 Coursen

Organisateur: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 191 068

**07.10, 04.11 & 02.12.23**  
samschdes 13:00-16:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Molen um Samschdeg

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. Keng Molerfahung néideg.

mam Claudine Maillet  
Präis: 20€/Cours (Material inklusiv)

Organisateur: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 191 068



**permanent buchbar**  
Rendez-vous no Ofsprooch  
Atelier Säitlech Verstoppt zu Vianden

### Individuell Mol- an Zeechecoursen

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

Präis: 20€/Stonn

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

**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 hrs, ME 09:00-13:00 hrs\*, JE 17:00-20:00\* hrs, VE 17:00-20:00 hrs, SA 09:00-13:00\* hrs (\*au choix 2 ou 3 heures de cours).

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

Organisateur: articulum  
Inscription au: 47 20 12

**22.09.23-22.12.23**  
les vendredis 9:00-12:00 hrs  
Moulin/salle "Atelier" à Beckerich

### Atelier de peinture pour adultes

Thème : fragment. Nous allons exploiter des morceaux d'objets, de corps, de photographies... et en réaliser une peinture complète en juxtaposant peinture figurative et peinture abstraite.

avec Françoise Bande  
Prix: 120€/trimestre

Organisateur: d'Millen asbl  
Inscription: francoise.bande@beckerich.lu

**permanent buchbar**  
montags 9:00-11:00 Uhr  
Club Atertdall in Redange

### Zeichnen oder Pastel

Zeichnen oder Pastelmalerei... Jeder ist willkommen – Anfänger sowie Fortgeschrittene. In jedem steckt die Fähigkeit sich bildlich zu verwirklichen. Bitte Ihre Zeichen- und/oder Pastellutensilien mitbringen.

mit Pascale Seyler  
Preis: 143€

Organisator: Club Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70

**11.11.23-12.11.23**  
samstags und sonntags 10:00-13:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Aquarell - 2 tägiger Workshop

Unter der Anleitung von Samantha Stankiewicz erlernen Sie zwei verschiedene Techniken der Aquarellmalerei Schritt für Schritt. Sie erhalten eine Materialliste bei der Anmeldung.

mit Samantha Stankiewicz  
Preis: 80€

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



**16.09.23-13.07.24**  
 dënschdes 16:00-17:30 oder samschdes 10:45-12:15 Auer  
 Kreativatelier zu Ettelbruck

### Malort Lëtzebuerg - d'Molspill erliwewen

D'Molspill - an déi domadder verbonne "Formulation" - fördert Fäegkeeten, déi zur Entfaltung a Stärkung vun der Perséinlechkeet féieren. (Kanner-)zeechnunge ginn als ee vum Kand erliwewent Spill, dat kee Friemen abezitt, unerkannt. Fir Kleng a Grouss vun 3-99 Joer. D'Aschreiwung ass eemoleg, d'Coursé gi pro Trimester facturéiert.

mam Myriam Otto  
 Präis: 25€/Cours inkl. Material

Organisator: Kreativatelier  
 Anmelden über: 621 691 590

**29.10.23 & 17.12.23**

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

### Zentangle® Basiskurs

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

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

Organisator: ManuKultura  
 Anmelden über: 621 66 19 13

**permanent buchbar**

montags 19:15-20:45 Uhr  
 Onlinekurs

### Art journaling & intuitives Zeichnen

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

mit Christiane Schmalen  
 Preis: 65€

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

**18.11.23**

samstags 14:00-17:00 Uhr  
 Kunschthaus "A Frantzen" in Heiderscheid

### Workshop: Kreative Übungen beim Malen

Sind Sie bereit, Ihr inneres Kind zu wecken und die Freude am Gestalten zu erleben? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Freuen Sie sich auf eine Vielzahl von Techniken, die unsere künstlerischen Fähigkeiten erweitern.

mit Lenka Sevcikova  
 Preis: 50€

Organisator: Club Uewersauer  
 Anmelden über: 27 40 27 80

**30.09.23**

samstags 14:00-17:00 Uhr  
 in Lultzhausen

### Workshop: Skizzieren unter freiem Himmel

Wenn Sie die Natur lieben und bereit sind, Ihrer kreativen Stimme näher zu kommen, ist dieser Workshop genau das Richtige für Sie. Wir setzen uns in die Natur und skizzieren mit Hilfe von verschiedenen Übungen unsere Umgebung.

mit Sevcikova Lenka  
 Preis: 50€

Organisator: Club Uewersauer  
 Anmelden über: 27 40 27 80

**18.09.23-18.11.23**

les lundis 9:00-12:00 ou 14:00-17:00 hrs  
 Moulin de Beckerich

### Cours de calligraphie contemporaine

Stéphane Alfonsi vous fera découvrir le monde des belles écritures grâce à des exercices adaptés à votre niveau. Session de 6 ou de 10 cours au choix.

avec Stéphane Alfonsi  
 Prix: 180€/6 cours, 280€/10 cours

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

**07.10.23**

samedi 9:30-16:00 hrs  
 Club Haus Am Brill à Capellen

### La diversité des couleurs végétales

Vous apprendrez à connaître et reconnaître les espèces végétales, à extraire les colorants naturels pour fabriquer vous-même des encres végétales et réalisez des aquarelles et vous allez voir des réactions chimiques parfois étonnantes.

avec Maggy Backes  
 Prix: 75€, matériel inclus

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

## Nähen & Stricken Couture & Tricotage

**30.09.23-07.10.23**  
samstags 9:00-12:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Wie funktioniert meine Nähmaschine?

Dieser Workshop richtet sich an Nähanfänger welche die verschiedenen Funktionen ihrer Nähmaschine kennenlernen möchten und erfahren möchten, wie sie ein erstes Nähprojekt angehen. (Es ist kein Nähkurs)

mit Ursula Scheuern Huppertz  
Preis: 80€/2 Einheiten

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

**18.09.23-27.11.23**  
montags 18:45-21:45 Uhr  
Atelier der Schneiderin in Binsfeld

### Nähkurs für Anfänger

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

mit Lucia Rumagnuolo  
Preis: 470€/10 Einheiten

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

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

### Nähkurs

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

mit Longhino-Koster Chantal  
Preis: 180€/Trimester

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



**19.09.23-30.11.23**

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

### Bitzcours - Cours de couture

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

mam Jacqueline Mertens  
Präis: 150€/10 Coursen

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

**03.10.23-11.06.24**  
les mardis 18:00-21:00 hrs  
Lycée du Nord à Wiltz

### Couture

Prise de mesures complète ; tracés de la jupe et du corsage d'après mesures ; approche des patrons commerce ; techniques d'exécutions fermetures, poches, ceintures, poignets... exécution complète des pièces. Nombre de places disponibles: 8. Soirée d'inscription le 28.09.2023 de 18:30-19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 324€

Organisateur: Lycée du Nord Wiltz  
Plus d'informations: 95 93 20-209

**04.10.23-12.06.24**  
les mercredis 18:00-21:00 hrs  
Lycée du Nord à Wiltz

### Couture - Connaissances de base

Apprentissage des connaissances de base. L'utilisation de la machine à coudre, confection de vêtements simples. Nombre de places disponibles: 8. Soirée d'inscription le 28.09.2023 de 18:30-19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 324€

Organisateur: Lycée du Nord Wiltz  
Plus d'informations: 95 93 20-209

**05.10.23-13.06.24**  
les jeudis 18:00-21:00 hrs  
Lycée du Nord à Wiltz

### Couture - Réalisation de vêtements

Création et réalisation de vêtements sophistiqués et doublés. Nombre de places disponibles: 8. Soirée d'inscription le 28.09.2023 de 18:30-19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 324€

Organisateur: Lycée du Nord Wiltz  
Plus d'informations: 95 93 20-209

**28.10.23-20.12.23**  
mëttwochs 17:00-19:00 Auer  
Moulin zu Beckerich

### Bitzcours fir Avancé(e)ën

Bitzcours fir Avancé(e)ën. All Participant kann dee Projet ugoen, deen him virschwift. Jidderee ka seng Bitzmaschinn matbréngen oder et besteet och d'Méiglechkeet eng geléint ze kréien.

mam Chantal Koster  
Präis: 180€

Organisateur: d'Millen asbl  
Umellen iwwer: 691 510 370 /-371

04.10.23-20.12.23  
mëttwochs 9:30-11:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

## De Fuedem deen eis verbënnt

Bei enger Taass Téi, kréiere mir Upcycling Kreatiounen fir d'Gemeinschaft. Den éischte Cours ass den 04.10 an duerno zweemol de Mount bis den 20.12.2023: 04.10, 18.10, 08.11, 22.11, 06.12, 20.12.

mam Shirley Dewilde  
Präis: Gratis

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 621 489 685

## 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

02.10.23-23.10.23

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

## Tricots: dentelles et torsades; lire des diagrammes

Nous apprendrons à déchiffrer les diagrammes de motifs à torsades, reliefs et dentelle, puis nous nous exercerons à quelques techniques de base afin de réaliser un petit châle, ou plus. Niveau intermédiaire.

avec Laure Faber  
Prix: 116€/4 séances

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

06.11.23-04.12.23

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

## Tricots: Pulls tout doux

Le mohair est une matière aux utilisations multiples... en fil simple, doublé, en fil d'accompagnement. Nous allons d'abord expérimenter un peu avec ces combinaisons pour ensuite réaliser des pullovers top down.

avec Laure Faber  
Prix: 116€/4 séances

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

## Theater - Théâtre

03.10, 7.11 & 28.11.23

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

## reACTION- En Theaterworkshop

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.

mam Laetitia Lang  
Preis: 30€/Cours, 25€ fir Studenten

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

## Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

20.10.23

freides 18:30 Auer  
Centre polyvalent Habscht

## Konferenz - Triple Crown of Hiking

Den Äischener Guy Christen ass 12 000 km fir kriibskrank Kanner gewandert an ass den éischten Lëtzebuurger deen d'Triple Crown am Hiken gemaach huet! Spannend Geschichten, fantastesch Fotoen a villes méi erwaart iech.

mam Guy Christen  
Präis: 15€

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

27.10.23

freitags 12:30 Uhr  
Musée rural Binsfeld

## Landmuseum Binsfeld - Gemeinsam mit dem Club Syrdall

Im Landmuseum „Musée rural Binsfeld“ erkunden Sie bei einer geführten Besichtigung das Leben von früher. Mehr als 50 Themen, mit tausenden antiken Ausstellungstücken und Fotografien aus vergangenen Zeiten sind ausgestellt.

Preis: 40€ (Eintritt, geführte  
Besichtigung, 2-Gänge Menü)

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

24.09.23 & 01.10.23

les dimanches 14:00-16:00 hrs  
Mairie à Boulaide

## Animation à l'exposition « Our common heritage »

Dans le cadre des Journées Européennes du Patrimoine, une animation familiale vous fera découvrir les détails passionnants de la vie civile et militaire, de la Belle Époque à la construction européenne.

Prix: gratuit

Organisateur: Naturpark Öwersauer  
Inscription: info@naturpark-sure.lu



**23.09.23 & 24.09.23**  
samstags und sonntags 10:00-12:00 oder 14:00-16:00 Uhr  
Përmesknupp in Kaundorf

## Animierter Spaziergang auf Përmesknupp

Erleben Sie anlässlich der Journées Européennes du Patrimoine einen animierten Spaziergang für die ganze Familie. Begeben Sie sich mit dem Heiligen Pirminus, dem schrecklichen Jaas, Bruder Thinnès und vielen anderen auf eine Zeitreise!

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öwersauer  
Anmelden über: info@naturpark-sure.lu

**23.09.23, 24.09.23, 30.09.23 & 01.10.23**  
10:00-12:00 auf Deutsch und Luxemburgisch, 14:00-16:00 auf Französisch  
Schumannseck in Nothum

## Geführte Besichtigung des Schumannseck

Im Rahmen der „Journées européennes du Patrimoine“ laden der Naturpark Öwersauer und die National Liberation Memorial a.s.b.l. dazu ein, einen nationalen Erinnerungsort zu entdecken. Der Schumannseck bewahrt die Spuren der Ardenenschlacht.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öwersauer  
Anmelden über: info@naturpark-sure.lu



**permanent buchbar**

mittwochs 10:00-12:00 und jeden letzten Samstag im Monat 10:00-16:00 Uhr  
Transition Nord Treff in Wiltz

## Kreeslaf-Schaf

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord  
Anmelden über: 621 813 178

**jeden ersten Donnerstag im Monat**

19:00 Uhr  
Transition Nord Treff 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: 621 813 178

**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 Elisabeth Ney  
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei  
Anmelden über: 691 119 090

**permanent buchbar**  
nach Vereinbarung  
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

## Brot backen wie damals

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

mit Elisabeth Ney  
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, Dreschflügel, ... 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 Elisabeth Ney  
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei  
Anmelden über: 691 119 090



permanent buchbar  
Termin nach Absprache  
De Leederwon asbl in Betzdorf

### Planwagenfahrt

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

Preis: 150€

Organisator: De Leederwon asbl  
Anmelden über: 621 524 630

permanent buchbar  
Termin nach Absprache  
De Leederwon asbl in Betzdorf

### Pferdekutsche fahren - Schnupperkurs

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

Preis: 120€

Organisator: De Leederwon asbl  
Anmelden über: 621 524 630



## Musik - Musique

15.12.23

vendredi 18.30-22.30 hrs  
Centre Culturel Capellen

### Le Blues, son histoire et ses histoires! Soirée Quiz

Quatrième édition de soirée QUIZ, concocté sur base de questions relatives au blues, bien entendu, mais aussi au rock et à la musique en général. Les questions seront en luxembourgeois; des traductions, française et allemande possibles.

Prix: 10€

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

09.10.23

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

### Le Blues: son histoire et ses histoires! Pink Floyd

Groupe-phare du rock progressif britannique des années 70, Pink Floyd a connu un succès mondial. Cette soirée permettra de partir à la (re)découverte de quelques joyaux enfouis dans une discographie amplement fournie. En luxembourgeois.

avec Ben Boulanger  
Prix: 10€

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

21.09.23

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

### Virtrag iwwert de Blues: Joe Bonamassa

Virtrag iwwert de Joe Bonamassa vum Ben Boulanger. Dëse Virtrag gëtt op Lëtzebuerger geschäl a gëtt mat ville Biller an Audiomaterial illustriert. Umeldung obligatoresch.

am Ben Boulanger  
Präis: 10€

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

20.09.23-13.12.23

mittwochs 18:30-19:45 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  
Preis: 150€/12 Einheiten

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

21.09.23-14.12.23

les jeudis 17:30-19:00 (débutants), 18:30-20:00 (avancés) hrs  
Centre culturel à Elvange (Beckerich)

### Cours de Djembé

Sada propose de découvrir le djembé et d'autres instruments de musique africaine : une belle façon de développer son sens du rythme avec un professeur exceptionnel ! Pour adolescents et adultes.

avec Sada  
Prix: 150€/12 cours

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



# Mensch & Gesundheit Homme & Santé

## Beratung & Information Consultation & Information

16.11.23

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

### Konferenz HeBa-Studie "Gesund Altern"

Es handelt sich um eine Informationsversammlung zur Studie "Gesund Altern", die das Ziel hat, Risikofaktoren zur Entstehung neurodegenerativer Erkrankungen zu entdecken. Bitte zur Konferenz anmelden.

mit Luxembourg Institute of Health  
Preis: Kostenlos

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

27.09.23

mittwochs 14:00-17:00 Uhr  
in Baschleiden

### Nutritherapie: Was ist das?

Die Nutritherapie ist eine medizinische Disziplin, die insbesondere darauf abzielt, unsere Essgewohnheiten zu verbessern. Sie wird gemeinsam mit Ihnen versuchen, die Fehler zu identifizieren, die Sie am Abnehmen hindern.

mit Sabine Kinzinger  
Preis: 60€/Person

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

### 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

04.10.23

mëttwochs 9:00-16:00 Auer  
Centre Culturel Winrange

### ALA - Cours fir betrafte Familjen

De Cours riicht sech un d'Familljemembere vun de Betraffenen, déi Informatiounen iwwert d'Thema Demenz an den Ëmgang mat der Erkrankung kréie wëllen. Verschidden Theme gi behandelt. Mat der Associatioun Lëtzebuerg Alzheimer.

Präis: Gratis

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

14.10.23

samstags 10:00-17:00 Uhr  
Centre Culturel in Wilwerwiltz

### Immunsystemstärkung mit naturheilkundlichen Methoden

Das Immunsystem ist komplex und strebt nach Gesundheit. Vor der kalten Jahreszeit ist es wichtig, unseren Körper natürlich mit Heilpflanzen zu entgiften und zu stärken. In diesem Seminar werden Heilpflanzen und ihre Wirkungen vorgestellt.

mit Juliane Neu  
Preis: 60€

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

jeden 2. Mittwoch

20:00-21:30 Uhr  
online-Webinar

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

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

mit Monica Zanetti  
Preis: Kostenlos

Organisator: LuxBalance  
Anmelden über: info@xbalance.ch



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

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

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

mit Monica Zanetti  
Preis: Kostenlos

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

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

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

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

mit Monica Zanetti  
Preis: 89€/Abend

Organisator: LuxBalance  
Anmelden über: info@xbalance.ch

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

## Ganzheitliche Farbberatung

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 185€ Farbpass inkl.

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
in Colmar-Berg

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

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

Preis: 85€/50 min

Organisator: Find Yourself  
Anmelden über: 621 710 969

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Online

## Ernährungsberatung - online

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

mit Sonja Muller  
Preis: 40€/Stunde

Organisator: Kalon Consulting Sàrl  
Anmelden über: 691 907 828

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Conseil socio- familial in Deiffelt

## Conseil socio-familial

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

mit Isabelle Nilles  
Preis: 75€/Sitzung

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

## Entspannung & Relaxation Relaxation

permanent buchbar  
dienstags 19:30-20:30 Uhr  
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

## Anti-Stress-Training

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

18.09.23-11.12.23  
montags 19:00-20:30 Uhr  
Centre Médical in Winrange

## Autogenes Training

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

mit Patricia Berchem  
Preis: 205€/12 Einheiten

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

07.10.23  
samstags 9:00-12:00 Uhr  
Merscher Wald

## Achtsamkeitswanderung – Glücksmomente auf Schritt und Tritt

Möchten Sie die heilende Wirkung der Natur auf eine neue Art erleben und gleichzeitig Ihre Achtsamkeit schärfen? Dann laden wir Sie herzlich ein zu unserer Achtsamkeitswanderung in der Natur. Mehr Informationen und Anmeldung unter [www.nbe.lu](http://www.nbe.lu)

mit Karen Decker  
Preis: 36€ p.P.

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

14.10.23  
samstags 9:30-16:00 Uhr  
Misärshaff in Arsdorf

## Natura 2000: Achtsamkeitswanderung

Bei dieser wunderbaren Tour durch das Natura 2000 Gebiet der Obersauer wollen wir durch das langsame, achtsame Wandern vom Alltag entschleunigen.

Preis: 40€

Organisator: Naturpark Öwersauer  
Anmelden über: [info@naturpark-sure.lu](mailto:info@naturpark-sure.lu)

**permanent buchbar**  
donnerstags 18:30 Uhr  
Parking Naturschutzzentrum Burfelt in Insenborn

### “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

**07.10.23**  
samstags 9:30-11:30 Uhr  
in Baschleiden

### Meditatives Wandern im Herbst

Wir laufen vom Parkplatz in der rue du barrage in Baschleiden zum Tempelskamp hin und zurück und finden so zur Natur und zu uns selbst durch bewusstes Atmen und Achtsamkeitsübungen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öwersauer  
Anmelden über: info@naturpark-sure.lu

**30.09.23**  
samschdes 10:00-17:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Mini- Retreat: En Dag fir dech eleng

Vill erhuelensam Zäit just FIR DECH! Dech erwaart: e kleng Grupp, e Sënnespazéiergang, Achtsamkeit an der Natur, e leckert Mëttegiessen, Meditatioun an e ganz douce Yoga, Wëssen zum Thema, Stressmanagement Selbstfürsorge a Selbstmatgefill.

mam Nathalie Krier  
Präis: 155€

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwe: 621 15 58 68

**05.11.23 oder 07.01.24**  
sonndes 9:30-15:30 Auer  
Kreativatelier zu Ettelbruck

### Pen To Brain - Relax day (meditatiivt Molen)

Entspannung - eng Raritéit an eisem Alldag. An dese besonnesche Workshope komme mir zur Rou andeems mir mat fléissende Linnen, Faarf an einfache Formen eist eegent Wierk schafen an op eng entspaante Manéier mental Blockade léisen. lessen, Gedréinks a Material sinn am Präis abegraff

mam Myriam Otto  
Präis: 250€

Organisator: Kreativatelier  
Umellen iwwe: 621 691 590

**permanent buchbar**  
freitags 19:00-20:00 Uhr  
Oa6 in Oberfeulen

### Meditation & Achtsamkeit

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

mit Viviane Kandel  
Preis: 70€/5 Einheiten

Organisator: Viviane Kandel  
Anmelden über: 621 162 460



**18.09.23-11.12.23**  
montags 19:15-20:45 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie meditieren können und davon im täglichen Leben profitieren. Sie werden sich mit den Grundübungen der Achtsamkeits-Meditation vertraut machen. Bitte mitbringen: Decke, Matte, bequeme Kleidung, warme Socken.

mit Marianne Erasmus  
Preis: 148€/12 Einheiten

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

**20.10.23**  
freitags 19:00-20:30 Uhr  
in Nommern

### 5-Sinne Meditation für Paare

In dieser Meditation entdecken wir unseren Partner Schritt für Schritt auf eine ganz neue Art und Weise. Wir bauen eine tiefe Verbindung auf & stärken unsere Gefühle zueinander.

mit Stella Witry  
Preis: 60€/Paar

Organisator: Stellabodywork  
Anmelden über: team@stellabodywork.com

13.09.23-03.01.24  
mittwochs 19:30-21:00 Uhr  
Ourrou in Stolzenbourg

## Klangschalen Meditationoun

Komme in deine UR-Ruhe in Begleitung von Klangschalen. Sich Gutes tun, atmen und nur SEIN. Entdecke deine Ruhe & lerne äußere Stressfaktoren abzuschalten. Gönn dir diese Zeit im Ourrou, um die vielen Stunden danach entspannt zu bleiben.

mit Marina Clement  
Preis: 32€

Organisator: Ourrou  
Anmelden über: 661 709 167

14.10.23

samedi 10:00-11:30 hrs  
Centre Culturel Capellen

## Sophrologie et bols tibétains

Deux chemins pour explorer ses résonances: Sophrologie: Ancrage, respiration et évacuations des tensions. Voyage sonore: Sons et vibrations grâce aux bols tibétains. La combinaison des deux techniques visant l'harmonie.

avec Anne-Marie Jean & Ingrid Schaus  
Prix: 35€

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

02.10, 06.11 & 04.12.2023

les lundis 19:00-20:00 hrs  
Mamerhaff, Salle Schapp (derrière le bâtiment principal)

## 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. Rendez-vous: lundis 2.10, 6.11, 4.12.2023 et 15.1, 5.2, 4.3, 15.4, 6.05 et 10.06.2024

avec Valérie Schiel  
Prix: 25€/séance

Organisator: Valérie Schiel  
Inscription au: 691 689 520

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](http://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 95€

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

## Massagetechniken Techniques de Massages

permanent buchbar

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

## Kindermassagen

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

Preis: 89€/60 Min, 50€/30 Min

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

offre permanente

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

## Formation énergétique et magnétisme

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

avec Solange Guégan  
Prix: 100€/séance

Organisator: Solange Guégan  
Inscription au: 621 629 552

permanent buchbar

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

## Shiatsu

Erlerne Shiatsu! Shiatsu ist eine Druckmassage nach fernöstlicher Tradition, die Körper, Geist und Seele harmonisiert. Durch sanften, tief wirkenden Druck nimmt die Massage positiven Einfluss auf Ihre Lebensenergie.

Preis: 100€/60 Min, 130€/90 Min

Organisator: Shiatsu Marisa  
Anmelden über: 691 835 265



## Thérapie & Fürsorge Thérapie & Assistance

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

### Art-Thérapie

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

avec Ingrid Decot  
Prix: 40€/séance

Organisateur: ART-THERAPIE  
Inscription au: 621 151 820

**permanent Offer**  
op Rendez-vous  
zu Beckerich

### Bioresonanz

Mat Hëllef vun der Bioresonanz bidden mir lech en weideren Tool zu enger ausgeglichener Health Balance. Am Kader vun enger ganzheetlecher an ënnerstëtzer Approche verbannen mir d'Bioresonanz gären mat gezielten Stressreduktionen.

Präis: 180€/2 Stonnen

Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740

**20.09.23-15.12.23**  
sur rendez-vous  
à Mamer

### Gestion de la douleur chronique

La douleur chronique nous bouleverse. En apprenant les stratégies comportementales, les techniques de relaxation, visualisation et des exercices dynamiques vous apaisez le corps et l'esprit. Tél: 00352 621693023, office@sophrocoach.lu

avec Alexandra Barancova  
Prix: 240€/6 séances

Organisateur: Alexandra Barancova  
Inscription au: 621 693 023



**22.09.23-15.12.23**  
freitags 19:30-21:00 Uhr  
Ourrou in Stolzembourg

### Nada Akupunktur in Begleitung von Klangschalen erleben

Das Nada-Protokoll ist eine standardisierte Akupunktur von 5 Ohrpunkten auf beiden Ohren. Die Kombination von der Nada Akupunktur in Begleitung von Klangschalen dient der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit. Abschlussrunde mit Tee.

mit Marina Clement & Lynn Mersch  
Preis: 48€

Organisator: Ourrou  
Anmelden über: 661 709 167

**offre permanente**  
du lundi au vendredi 8.30-19.00, samedi 8:00-13:00 hrs  
salle a définir

### Thérapie psychocorporelle - sophrologie

Accompagnement: changement de la carrière, problèmes relationnels, la maladie chronique, le deuil, management du stress, les problèmes de sommeil, préparation aux examens, les changements dans la vie. Tel: 00352 621693023, office@sophrocoach.lu

avec Alexandra Barancova  
Prix: 70€/adultes

Organisateur: Alexandra Barancova  
Inscription au: 621 693 023

50€/enfants et étudiants jusqu'à 26 ans

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung

Inner Change by Nicole Steinfort in Winseler

### Energetische Blockadenlösung

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

Preis: 66€

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

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

### Human-Design-Reading

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

mit Nicole Steinfort  
Preis: 111€ pro Reading

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

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

### Inside-Outside-Coaching-Retreat

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

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

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

## Medizinrad

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

mit Nicole Steinfort                      Organisator: Inner Change by Nicole Steinfort  
Preis: 99€ pro Coachingeinheit                      Anmelden über: 69 195 0072

---

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
in Colmar-Berg

## schamanische und energetische Blockadenlösung

Ganzheitlicher Ansatz (Körper, Geist und Seele) zur Harmonisierung des Energiesystems und Auffinden und Lösen von Blockaden.

Preis: auf Anfrage    Organisator: Find Yourself  
Anmelden über: 621 710 969

---

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
in Colmar-Berg

## Kinder- und Jugendcoaching

Das Coaching hilft dem Kind und Jugendlichen ihre Belastungen zu verarbeiten, Stress und Blockaden aufzulösen, Motivation zu entwickeln, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und so die täglichen Anforderungen erfolgreich zu meistern.

Preis: 75€/50 Minuten    Organisator: Find Yourself  
Anmelden über: 621 710 969

---

**permanent Offer**  
op Rendez-vous  
zu Beckerich

## Kanner an Erwuessenen Coaching

Mir ënnerstëtzen lech op Ärem Wee am Liewen weiderzekommen. Mir hëllefem Ängschten, Blockaden an aal Glaawenssätz opzeléisen an Stress ze reduzéieren.

Preis: 90€/Stonn    Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740

---

**08.11.23 & 15.11.23**  
mittwochs 19:30-21:30 Uhr  
online (Zoom)

## Kurs "Selbstfürsorge und Selbstmitgefühl"

In diesem 2-teiligen Kurs lernen wir unsere Bedürfnisse kennen und wie wir sie im vollen Alltag respektieren können. Es geht um Selbstmitgefühl und um das WARUM und WIE der Fürsorge für sich selbst. Im Preis inbegriffen sind 4 Kursstunden, E-Mail-Begleitung, Audio-Downloads und ein ausführliches Handout.

mit Berenice Boxler    Organisator: being mindful  
Preis: 100€    Anmelden über: 621 491 723

---

**permanent buchbar**  
nur nach telefonischer Vereinbarung  
feel your body Gesundheitszentrum in Ernzien

## Anti-Stress und Burnout Prävention

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

mit Tanja Schiertz    Organisator: feel your body Gesundheitszentrum  
Preis auf Anfrage    Anmelden über: 621 191 101

---

**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    Organisator: Viviane Kandel  
Preis: 60€/Stunde    Anmelden über: 621 162 460

---

**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    Organisator: Viviane Kandel  
Preis: Kostenlos    Anmelden über: 621 162 460

---

**24.09.23**  
sonntags 15:00-18:00 Uhr  
in Nommern

## Kuschelparty

Die Kuschelparty ist ein Raum, in dem ausschließlich absichtslos berührt wird. Regeln sorgen für Sicherheit. Wir beschränken uns auf nicht-erotische Berührungen, wie Streicheln, Kraulen, Halten, Knuddeln usw. Inhalt: Verbindung zu sich selbst & anderen, Wahrnehmen der eigenen Grenzen, erste Berührungen bis hin zum freien Kuschneln.

mit Stellabodywork    Organisator: Stellabodywork  
Preis: 30€    Anmelden über: 691 469 990

---

**26.11.23**  
sonntags 15:00-19:00 Uhr  
Stella Bodywork in Nommern

## Kuschelparty intensiv

Im Fokus liegt der Oxytocinrausch! Diese Kuschelparty ist für alle, die schon Erfahrung mit Kuschelpartys haben. Die Kennenlernübungen werden verkürzt, so dass der Fokus auf dem Kuschneln selbst liegt. Regeln sorgen für Sicherheit, wir beschränken uns auf nicht-erotische Berührungen, wie Streicheln, Kraulen, Halten, Knuddeln usw.

Preis: 40€    Organisator: Stellabodywork  
Anmelden über: 691 469 990

---

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Huldange

## Traumaisensibles Coaching

NI Neurosystemische Integration® ganzheitlich-integrative Traumaarbeit. Mit dem Wissen aus Neurobiologie, Systemik und Psychotraumatologie begleite ich dich bei deiner heilsamen Veränderung.

Preis: 90€

Organisator: Nadja Heck  
Anmelden über: 671 154 101

offre permanente

sur rendez-vous  
LichtenEck à Medernach

## Thérapie hypnose et aide en santé mentale

Hypnose, magnéto-thérapie, énergétique, prévention suicide, accompagnement au deuil, libération des mémoires, Burn-Out, attaques de panique, éveil spirituel, aide à la fertilité, recouvrement et passage d'âmes, soutien avec les compléments et la pharmacopée. [www.solangeguegan.weebly.com](http://www.solangeguegan.weebly.com)

avec Solange Guégan  
Prix: 100€/séance

Organisateur: Solange Guégan  
Inscription au: 621 629 552

offre permanente

sur rendez-vous  
à Koerich

## Coaching thérapeutique, coaching de famille, hypnothérapie, constellations familiales, éducation positive

Sessions individuelles de coaching thérapeutique, de coaching parental et de hypnothérapie. Constellations familiales. Approche holistique. Pour de plus amples informations et pour contact: [www.coachingandfamily.com](http://www.coachingandfamily.com)

avec Hajnalka Szenner  
Prix: 85€/séances familiales,  
75€/séances individuelles

Organisateur: Hajnalka Szenner  
Inscription au: 661 188 322

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Hypnose Nei Liewensfreed in Tuntange

## Hypnose-Coaching

Erlerne, durch Hypnose schnell und langfristig deine Lebensfreude wiederzufinden. z. Bsp. bei: Ängsten, Stress, Schlafproblemen, mangelnder Selbstwert, Gewichtsreduktion, Persönlichkeitsentwicklung, Konzentration, Entscheidungsfindung, innere Zufriedenheit.

Preis: 125€/90min Erstsitzung,  
100€/60min Folgesitzung

Organisator: Hypnos Nei Liewensfreed  
Anmelden über: 621 312 564

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Redange

## Hypnosetherapie/Coaching

Hypnose Hilft! Erlerne, dich durch Hypnose wohler zu fühlen und Deinen Tag entspannter zu starten.

mit Milli Kirtz  
Preis: 120€/Stunde

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



permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Redange

## Gewichtsreduktion mit Hypnose

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

Preis: 695€

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

## Hypnose-Coaching

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

mit Karin Krausch  
Preis: 150€/Stunde

Organisator: Cabinet Neie Wee  
Anmelden über: 621 217 446

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

## Hypno-Onkologie (mentale Unterstützung bei Krebserkrankungen)

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

mit Karin Krausch  
Preis: 150€/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: 55€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

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

### Fussreflexzonentherapie mit Farbtherapie

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 85€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

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

### Therapeutische Frauenbehandlung

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 95€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

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

### Hufbettleiten

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

Preis: 50€

Organisator: De Leederwon asbl  
Anmelden über: 621 524 630

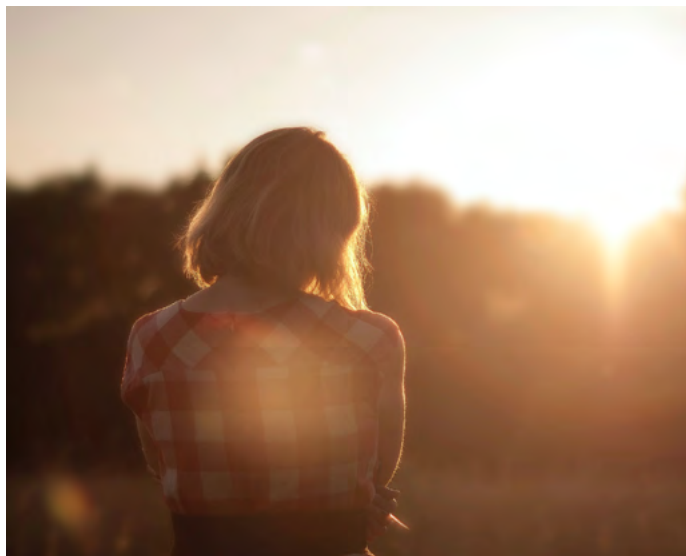
**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Alschenter Ponyhof in Alscheid

### Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten

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

mit Liette De Roy-Weber  
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhoff  
Anmelden über: 691 895 938



## Training Körper & Geist Training Corps & Esprit

**permanent buchbar**  
dienstags 14:30-15:30 Uhr  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Denk Dich fit

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

mit Tom Diederich  
Preis: 5€/Kurseinheit

Organisator: Nordstad Aktiv+  
Anmelden über: 26 81 37 43

**19.09.23-07.11.23**

dönschdes 14:00-15:30 Auer

Treff Aal Schoul I Maison des Générations zu Hobscheid

### Denksport - Trainéier dein Gehier

Ganzheetlechen Gediechnistraining richt sech net nëmmen u Senioren mee un all d'Altersklassen. Ganzheetlech well soen, dass net nëmmen de Geescht, d'Konzentriou, dat logescht Denken asw. trainéiert ginn, mee och de Kierper an d'Séil.

mam Astride Lallemand  
Präis: 65€/6 Coursen

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

**03.10.23-12.12.23**

dönschdes 16:00-17:00 oder 17:15-18:15 Auer

Centre Culturel Capellen

### Life Kinetik-Gehirtraining duerch Bewegung

Life Kinetik ass eng Trainingsform, déi ongewéinlech Bewegungen, Koordinatioun, Wahrnehmung a kognitiv Aufgabe matenee verbënnt. E reegelméisseg Training féiert zu enger Verbesserung vun der kognitiver Leeschtung an der Stressresistenz.

mam Carole Becker  
Präis: 135€/9x

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

**26.09.23-05.12.23**

les mardis 10:45-11:45 hrs

Salle des Fêtes Holzern

### Qi Gong

Le Qi gong est une pratique corporelle, accessible à tous, qui est composée de mouvements lents, de postures et d'automassages. Les exercices seront adaptés à chaque personne en fonction de ses possibilités.

avec Sandra Chenut  
Prix: 160€/10 séances

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

**27.09.23-12.06.24**

les mercredis 19:00-20:30 hrs

Lycée Technique à Ettelbruck

### Qi Gong

Entretenir et renforcer sa santé physique, mentale et émotionnelle par des mouvements lents associés à la respiration et à l'attention. Soirée d'inscription: jeudi, 21 septembre 2023 à 19.00 heures au lycée.

avec Pascal Garin  
Prix: 189€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Plus d'informations: 819 201 1

02.10.23-18.12.23  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

## Qi Gong

Mit Qi Gong erreichen Sie mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Harmonie von Körper, Geist und Seele. Es stärkt und stabilisiert ebenfalls Ihr Immunsystem. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

Anfänger: Montags 15:45-16:45 Uhr  
Fortgeschrittene: Montags 14:30-15:30 Uhr

mit Joëlle Rischette  
Preis: 160€/10 Kurseinheiten

Organisator: Nordstad Aktiv+  
Anmelden über: 26 81 37 43

03.10, 21.11 & 12.12.23  
dienstags 19:00-21:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Die Feldenkrais-Methode - Workshop

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

mit Marianne Erasmus  
Preis: 32€/Kurs

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

30.09.23 & 07.10.23  
samstags 14:00-17:00 Uhr  
MS Day Center in Bill

## Wellness für die Seele - Thema: meine Grenzen

Durch Körperübungen, seine eigenen Grenzen besser spüren lernen um diese selbst zu respektieren und auch anderen mitteilen zu können.

mit Michèle Kremer  
Preis: 70€/2 Kurse

Organisator: Michele Kremer  
Anmelden über: 621 190 656

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: 85€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

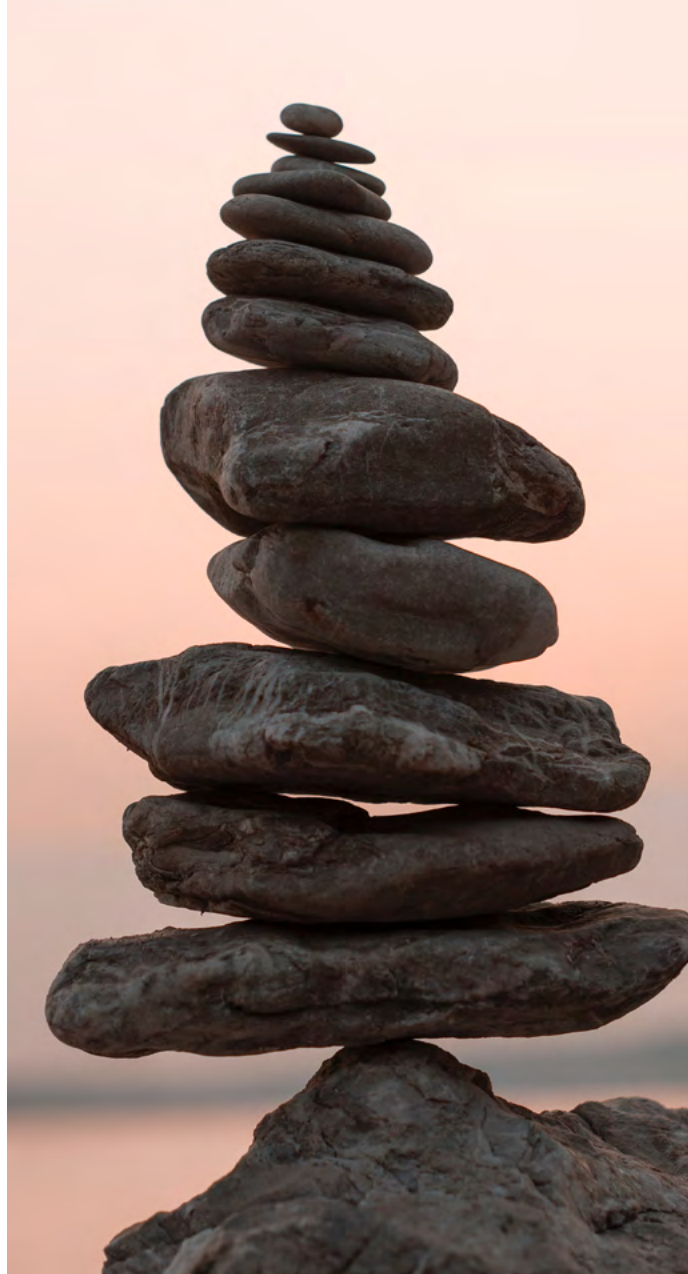
nach Vereinbarung  
dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr  
in Reckange

## Creative Healing

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 95€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80



18.09.23-18.12.23  
méindes 9:30-10:30, 10:30-11:30 Auer  
Treff Aal Schoul I Maison des Générations zu Hobscheid

## Taiji (Tai Chi)

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

mam Volker Bänsch  
Präis: 192€/12 unités

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

permanent buchbar  
méindes 20:00-21:00 Auer  
Festsall Saeul

## Taijiquan Cours zu Sëll

Taijiquan (oft just Taiji oder Tai-Chi genannt) ass eng chineesesch Kampf- a Bewegungskonscht déi sech duerch lues a fléissend Bewegungen auszeechent. De Kierper gëtt duerch dës Praxis flexibel a staark, de Geescht konzentréiert an entspaant.

mam Patrick Hallé  
Präis: 10€/Einheit,  
100€/10 Einheiten

Organisator: Taijiquan Cours zu Sëll  
Umellen iwwer: 621 409 683



15.09, 06.10, 24.11 & 22.12.23  
freitags 19:30-21:00 Uhr  
Ourrou in Stolzenbourg

## Lach Yoga

Lerne selbst verantwortlich für dein Lachen zu sein und tu somit was für Körper, Seele & Geist. Stärke deine Lebensfreude und dein Immunsystem. Lachen ist nicht nur gesund, sondern auch der größte Feind von Stress!

mit Marina Clement  
Preis: 22€/Séance

Organisator: Ourrou  
Anmelden über: 661 709 167

29.09.23-01.12.23  
freitags 9:00-10:00 Uhr  
Club Haus Am Brill 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. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablock und Yogagurt, Decke, Kissen

mit Manuela Schrade  
Preis: 117€/9 Einheiten

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

21.10.23  
saturday 10:00-11:30 AM  
Club Haus Am Brill in Capellen

## Face Yoga - Anytime Autumn Face Yoga

This final workshop will relax the neck, scalp and jaw in preparation for a new routine of classic Face Yoga Poses and their variations. Perfect for this changing season.

with Kim Marel Ronin  
Price: 25€

Organisation: Club Haus am Brill  
Sign up: 30 00 01

20.09.23-10.07.24  
mittwochs 20:10-21:10 Uhr  
Sporthalle Beckerich

## Yoga

Yoga.

mit Anne-Sophie  
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten

Organisator: Gym Schweechedaul a.s.b.l.  
Anmelden über: 621 218 056

18.09.23-24.12.23  
montags 19:00-20:45 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

## Yoga

Yoga erlaubt Einklang zwischen Körper und Geist zu erlangen. Yoga ist ein aktivierendes Workout, das den Körper vitalisiert und dehnt und dem Geist innere Ruhe schenkt. Schnupperkurs: 23,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Chrescht Cornette  
Preis: 184€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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

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

## Klassisches Yoga

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

Judo-Saal in Wincrange mit Perla Ghidale Preis: 185€/10 Einheiten	20.09.23-13.12.23 mittwochs 18:00-19:30 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 145€/11 Einheiten	21.09.23-07.12.23 donnerstags 9:30-10:45 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 145€/11 Einheiten	19.09.23-05.12.23 dienstags 9:30-10:45 Uhr
Judo-Saal in Wincrange mit Clarinda Da Rocha Preis: 205€/14 Einheiten	19.09.23-19.12.23 dienstags 19:00-20:00 Uhr



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

## Yoga

Yoga ist eine aus Indien stammende Lehre zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Zum Yoga gehören Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken.

Preis: 169€/10er Karte

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

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

## Yoga

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

**18.09.23-11.12.23**  
méindes 15:00-16:30 oder 18:30-19:45 Auer  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

## Yoga

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

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

### permanently bookable

wednesdays 8:15-9:15 AM  
in Mamer

## Yoga in the Morning

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

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

### permanent buchbar

donnerstags 19:00-20:00 Uhr  
Mamerhaff/Familylab Luxembourg in Mamer

## Yoga Anfänger/Mittelstufe

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

mit Dunja Grunow                      Organisateur: Dunja Grunow  
Preis: 210€/Trimester                      Anmelden über: 621 507 077

### permanent buchbar

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

## Yoga (Mittelstufe/ Fortgeschrittene)

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

mit Dunja Grunow                      Organisateur: Dunja Grunow  
Preis: 210€/Trimester                      Anmelden über: 621 507 077



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

## Yoga/Entspannung in Kleingruppen

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

mit Dunja Grunow                      Organisateur: Dunja Grunow  
Preis: 300€/Trimester                      Anmelden über: 621 507 077

### permanent buchbar

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

## Yoga für Senioren in Kleingruppen

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

mit Dunja Grunow                      Organisateur: Dunja Grunow  
Preis: 270€/Trimester                      Anmelden über: 621 507 077

### 29.09.23-01.12.23

freitags 10:15-11:15 Uhr  
Centre Culturel Capellen

## Yogaübungen mit dem Stuhl

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

mit Manuela Schrade                      Organisateur: Club Haus am Brill  
Preis: 117€/9 Einheiten                      Anmelden über: 30 00 01

### offre permanente

les samedis et dimanches 9:30-17:00 hrs  
LichtenEck à Medernach

## Jeûne, yoga et randonnée

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

avec Solange Guégan                      Organisateur: Solange Guégan  
Prix: 180€                      Inscription au: 621 629 552

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Heinerscheid

## Personal Training Yoga

Einzelstunden Yoga - Yoga kennenlernen - Yoga-Routine aufbauen

Preis: 45€/St. ohne Fahrt oder <10km                      Organisateur: Tom De Bondt - yourbestlife.lu  
60€/St. mit Fahrt >10km                      Anmelden über: 691 688 693

**02.10.23-11.12.23**  
les lundis 17:30-18:30 ou 19:00-20:00 hrs  
Centre Culturel Capellen

## Hatha Yoga

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

avec Annick Simonet  
Prix: 130€/10 séances

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

### offre permanente

les lundis 16:45-18:00 hrs  
Salle polyvalente de Büderscheid

## 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: 12€/cours

Organisateur: Beurlet Claudine  
Inscription au: 691 711 250

### permanent buchbar

donnerstags 9:00-10:30, 10:40-12:10 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  
Preis: 180€/10 Einheiten, 20€/1 Einheit

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

### permanent buchbar

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

## 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  
Preis: 15€/Kurs, 140€/13 Kurse

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

### 19.09.23-19.12.23

dienstags 18:30-20:00 Uhr  
ManuKultura in Useldange

## Kundalini Yoga & Meditation Kursabo

Kundalini Yoga & Meditation ist das Yoga des Bewusstseins und unterstützt dich dabei, deinen Energiefluss zu erhöhen. Jede Stunde bietet dir die Möglichkeit, dir eine kleine Auszeit für dich zu gönnen und Kraft zu tanken. Keine Vorkenntnisse nötig. Kein Kurs am 03.10, 07.11, 28.11.

mit Jessica Hoffmann  
Preis: 199€/10 Kurse

Organisator: ManuKultura  
Anmelden: info@jessyenia.lu



**23.09.23 oder 13.12.23**

ManuKultura in Useldange

## Kundalini Yoga & Meditation Workshops

Kundalini Yoga & Meditation ist das Yoga des Bewusstseins und unterstützt dich dabei, deinen Energiefluss zu erhöhen, kraftvoll die Hürden des Lebens zu meistern und dich mit deinem wahren Selbst zu verbinden.

23.09.23, samstags 10:00-12:00 Uhr (all Equinox-In Dankbarkeit loslassen)  
13.12.23, mittwochs 19:00-21:30 Uhr (Quiet Visions-Neumond in Schütze)

mit Jessica Hoffmann  
Preis: 66€

Organisator: ManuKultura  
Anmelden: info@jessyenia.lu

### 21.09.23-21.12.23

donnerstags 18:30-19:30 Uhr  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

## Yoga (Hatha, Vinyasa)

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

mit Clarinda da Rocha  
Preis: 162€/13 Kurse

Organisator: Nordstad Aktiv+  
Anmelden über: 26 81 37 43

## VividFloatingGreen- "Intensément Vivant" Stimulierung der Lebenskräfte von Körper, Seele und Geist

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



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



Gabrielle Heintz  
Ettelbrück  
Tel.: +352 691 155 662  
gabrielle@vividfloatinggreen.com  
www.VividFloatingGreen.com



### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Ettelbruck

### Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode

Zurück ins Gleichgewicht ! Erlerne Shiatsu als Vitalisierung der Lebenskraft & Stimulierung der Selbstheilungsentelligenz von Körper-Seele-Geist durch sanfte Körperberührung am Meridian- & craniosacralen System.

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 90€

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 691 155 662

### mehrere Termine

Organisator: Gabrielle Heintz Sàrl-S  
Anmelden über: 691 155 662

### Hatha Yoga, oder das „Da Sein im inneren stillen Raum“ in der Körperstellung erfahren

Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellung achtsam erspüren, bewusste Atemführung erfahren, den Energiefluss im Körper wahrnehmen. Einstieg jederzeit möglich. Preis: 190€/Trimester, 21€/Schnupperkurs, 90€/Einzelkurs.

Chalet Scouts in Ettelbruck Preis: 190€/Trimester	02.10.23-08.07.24 montags 18:30-20:00 Uhr
Paarsall in Grosbous Preis: 190€/Trimester	03.10.23-09.07.24 dienstags 18:00-19:30 Uhr
Day Center "Um Bill" in Bill Preis: 190€/Trimester	04.10.23-10.07.24 mittwochs 18:00-19:30 Uhr

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Ettelbruck

### Nidrâ Yoga

### "der meditative wache Schlaf des Yogi"

Nidrâ Yoga oder "der wache Schlaf des Yogi" - eine sinnstiftendere „Neuordnung“ des Denkens & Fühlens : den Gedankenfluss achtsam beobachten, nicht mehr dienliche Gedankenmuster erkennen & auflösen.

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 90€/Einzelkurs

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 691 155 662

12.11.23

sonntags 9:30-12:30 Uhr  
MS Day Center "Um BILL" in Bill

### Matinée Yoga I :

### Starke Wurzeln - verankert im Lebensfluss

Die feinstoffliche Dimension der Yogastellung : durch geführte Atmung die Auswirkung auf das innere Fühlen & das geistige Bewusstsein in der Körperstellung erspüren.

Vorschau : Matinée Yoga II 28/04/24 Der Atem des Lebens – lebendiges « Sein »

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 60€/early bird (bis 06.11.23),  
65€ nach diesem Datum,  
30€ Vorkaufzahlung

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 691 155 662

14.01.24

sonntags 9:30-12:30 Uhr  
Paarsall in Grosbous

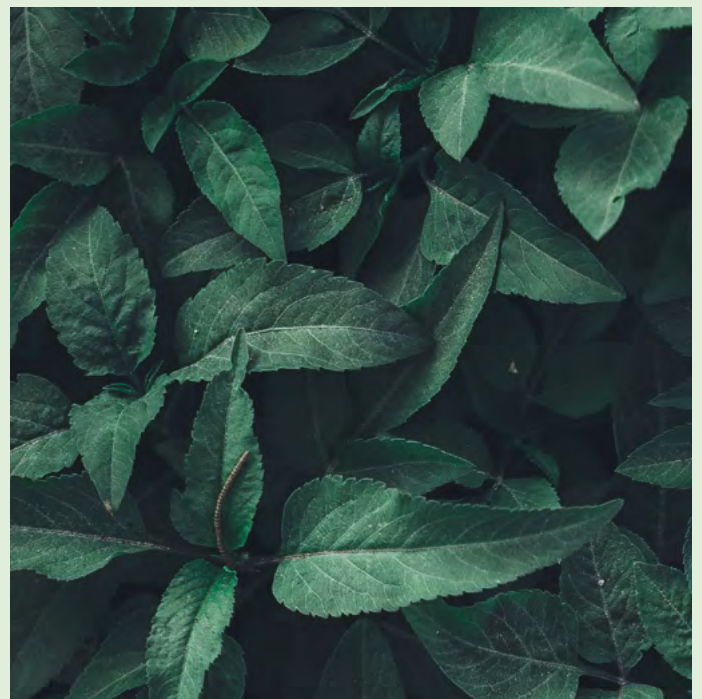
### Trilogie Yoga I :

### Unsere Wurzeln - unsere Lebenskräfte

Ist der Energiefluss in Becken, Beine & Bauch geöffnet, fühlen wir uns verwurzelt & gleichzeitig freier, unseren Lebensplan des MenschSeins zu entfalten. Vorschau : Trilogie Yoga II: 03/03/24 "Der Weg des Herzens- ein Leben in der Fülle"

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 60€/early bird (bis 05.01.24),  
65€ nach diesem Datum,  
30€ Vorkaufzahlung

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 691 155 662



## Wohlfühlprodukte Produits bien-être

**18.11.23**  
samstags 10:00-12:00 Uhr  
ISJB in Betzdorf

### Workshop Wohlfühlprodukte

In diesem Workshop stellen wir unsere persönlichen Wohlfühlprodukte mit natürlichen Zutaten her. Beispiele: Körper Öl und Balsam, Peelings, Kräuter-Bade Salz, Zahncreme, Deo.

mit Christina Kuhn  
Preis: 65€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

**02.12.23**  
samstags 14:00-17:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Naturkosmetik

Sie stellen eine schützende Hautcreme, eine Handcreme, eine Tagescreme, einen Deoroller, Lippenpflegestifte und eine heilende Ringelblumencreme, her. Sie dürfen ihre Produkte gerne zum Herstellungspreis (15€) mit nach Hause nehmen.

mit Myriam Rehlinger  
Preis: 35€ + Materialkosten (15€)

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

**23.09.23**  
samstags 10:00-15:00 Uhr  
Konschthaus "A Frantzen" in Heiderscheid

### Naturkosmetik selbst herstellen

In diesem Workshop lernen Sie die verschiedenen Pflanzen aus der Naturkosmetik, samt ihren Inhaltsstoffen kennen. Im Preis inbegriffen sind die Herstellung verschiedener Kosmetikprodukte, die Rezepte, sowie Getränke und Snacks

mit Valie Weber  
Preis: 80€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**21.10.23**  
samstags 13:00-17:00 Uhr  
in Kaundorf

### 1x1 der Ätherischen Öle

Lernen Sie, wie Sie sich selbst kleine Weg Begleiter herstellen können, welche Sie einfach zu jeder Zeit anwenden können. Der Preis beinhaltet die Herstellung verschiedener Öle, sowie die Rezepte zur Nachbereitung.

mit Jil Kirsch  
Preis: 60€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**15.11.23**  
mittwochs 14:00-17:00 Uhr  
in Baschleiden

### Aromatherapie: Stärken Sie Ihr Immunsystem

Lernen Sie, wie man die eigene Immunabwehr mit ätherischen Ölen stärken kann. Im Preis inbegriffen ist die Herstellung einer Mischung von Ölen, sowie alle nötigen Dokumente zur Zubereitung verschiedener Öle und Sprays.

mit Sabine Kinzinger  
Preis: 80€ Material inbegriffen

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

mehrere Termine  
ISJB in Betzdorf

### Intensiv-Workshop Salben

In diesem Workshop stellen wir Salben mit natürlichen Zutaten her mit viel Spass und Freude.

16.09.23, samstags 14:00-16:00 Uhr  
24.10.23, dienstags 15:00-17:00 Uhr

mit Christina Kuhn  
Preis: 65€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

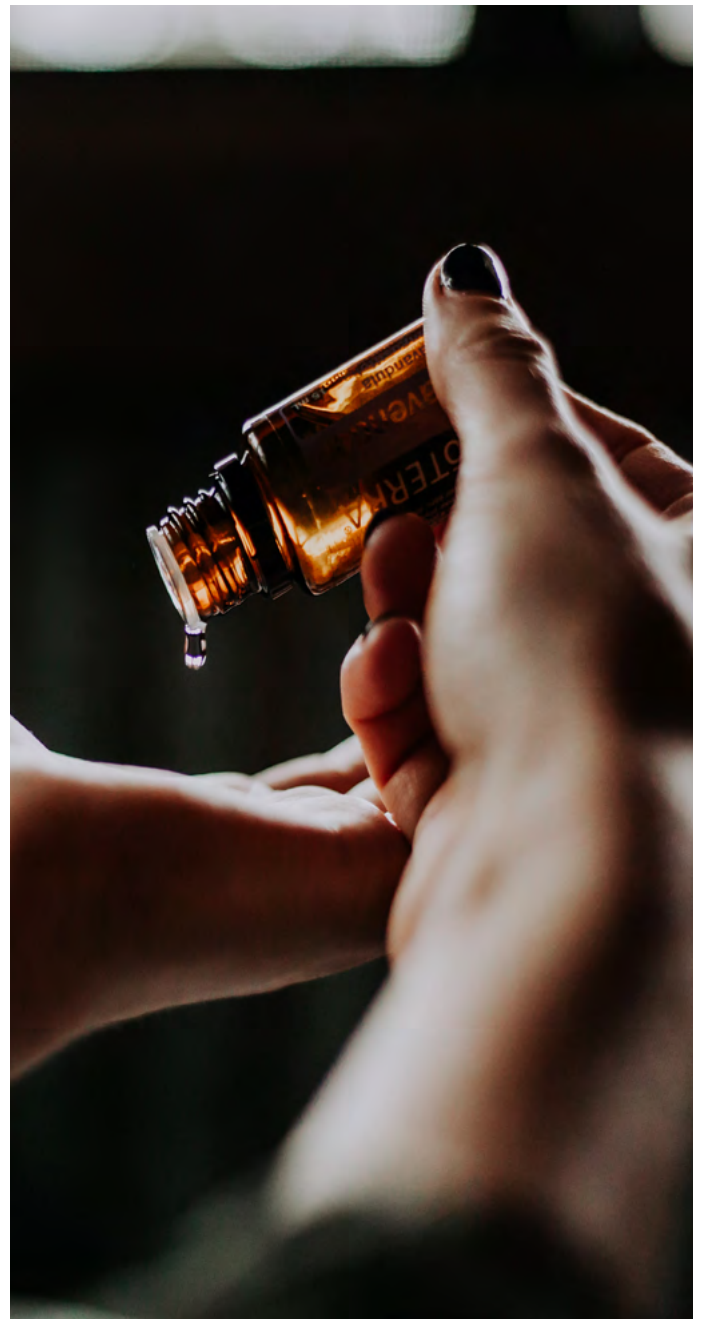
**02.12.23**  
samstags 13:00-17:00 Uhr  
Centre Culturel in Kaundorf

### Ätherische Öle für Pferde

Sie erfahren, wie Sie Ihr Pferd bestmöglich im Alltag mit den ätherischen Ölen unterstützen können. Wir besprechen eine Vielzahl an körperlichen und seelischen Problemen, gehen auf die passenden Öle sowie auf die genaue Anwendung ein.

mit Jil Kirsch  
Preis: 60€ (Material inbegriffen)

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80





# Natur & Umwelt Environnement

**11.11.23**  
samstags 9:30-16:00 Uhr  
in Eschdorf

## Aufforstung: Worauf kommt es bei der Pflanzung an?

Wie viele Pflanzen brauche ich? Wie erkenne ich eine gute Pflanzenqualität? Wie schütze ich mich vor Wildschäden? In einer Aktion zum Nationalen Tag des Baumes bietet Lëtzebuurger Privatbësch ein Seminar zur Aufforstung von Waldflächen an.

Preis: 30€

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

**26.09.23**  
dienstags 16:30-19:30 Uhr  
in Heiderscheidergrund

## Fléizen in Luxemburg – „WässerWiesenWanderung“ an der Obersauer

Erleben sie das Kulturerbe des Fléizen im Naturpark im Rahmen der Journées Européennes du Patrimoine. Zusammen mit Experten folgen wir den Spuren dieser traditionellen Wiesenwässerung auf einer ca. 5 km langen Wanderung über kleine Pfade.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öewersauer  
Anmelden über: 89 93 31-1

**28.09.23**  
donnerstags 14:00 Uhr  
Helzer Klaus, Hachiville

## Mam Feeschter duerch den Bësch

Während einer Wanderung (+-4km) rundum die „Helzer Klaus“ mit dem Förster, gibt er Erklärungen und Informationen über seine Arbeit, über Flora und Fauna. Sie können Fragen zu diesen Themen stellen.

mit Frank Schmitz  
Preis: Kostenlos

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

**15.11.23**  
mittwochs 18:00-20:30 Uhr  
CoLab in Wiltz

## Nistkästen für Gartenvögel

In diesem Workshop wollen wir uns anschauen welcher Vogel welchen Nistkasten braucht und auch gemeinsam welche bauen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öewersauer  
Anmelden über: info@naturpark-sure.lu

**28.09.23**  
donnerstags 10:15-15:00 Uhr  
Rackésmillen in Enscherange

## Fléizen in Luxemburg – „WässerWiesenWanderung“

Erleben sie das Kulturerbe des Fléizen im Naturpark im Rahmen der Journées Européennes du Patrimoine. Zusammen mit Experten folgen wir den Spuren dieser traditionellen Wiesenwässerung auf einer Wanderung über kleine Pfade.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öewersauer  
Anmelden über: 89 93 31-1

**25.10.23**  
mittwochs 18:00-21:00 Uhr  
CoLab in Wiltz

## Bau einer „Wildbienen-Nisthilfe“

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam eine Wildbienen-Nisthilfe bauen und uns anschauen was es zu beachten gibt um damit Erfolg zu haben. Denn leider macht nicht alles Sinn was auch zum Kauf angeboten wird.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öewersauer  
Anmelden über: info@naturpark-sure.lu

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

21.10.23

20:00 Uhr

Ciné Orion in Troisvierges

### Film: Der Waldmacher von Volker Schlöndorff

Tony Rinaudo ist ein Waldmacher in Afrika. Der Film zeigt Rinaudos Herangehensweise zur Wiederherstellung von Wäldern, die als "FMNR" (Farmer-Managed Natural Regeneration) bekannt wurde.

Preis: Kostenlos

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

27.11.23

20.00 Uhr

Ciné Orion in Troisvierges

### Film: Fantastische Pilze

In betörend schönen Zeitraffer-Aufnahmen zeigt der Film von Regisseur Louie Schwartzberg die geheimnisvolle Vielfalt der Pilze und welche Rolle sie im Kreislauf der Natur spielen.

Preis: Kostenlos

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

19.12.23

20:00 hrs

Ciné Orion à Troisvierges

### Film: Le chêne

Le film raconte l'histoire d'un chêne pendant une année civile et son lien profond avec la nature et les animaux qui l'entourent. Découvrez un monde merveilleusement vibrant, qui se passe de tout commentaire d'accompagnement.

Prix: gratuit

Organisator: Naturpark Our  
Inscription au: 90 81 88-1

permanent buchbar

dienstags ab 14:00 Uhr  
Transition Nord Treff 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! Anmeldung erforderlich.

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord  
Anmelden über: 621 813 178

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

30.09.23

samschdes 14:00-17:00 Auer

Treff Aal Schoul I Maison des Générations zu Hobscheid

### Bléiend an iessbar Landschaft

Visitt duerch de Kraidergaart um Feld op den Héichten vun Habscht, mat sengem klenge Gemeinschaftsgaart, a senger Diversitéit u Planzen a Straicher. Entspanen bei engem Kraidertei a kreativ ginn, mat Planzefuerwen.

mam Maggy Backes

Preis: 16€/Persoun, 4€/Kanner

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid

Umellen iwwer: 39 01 33 501

21.10.23

samstags 10:00-16:00 Uhr

in Siebenaler

### Wildfrüchte - Workshop

Wir besprechen interessante Details über die einzelnen Pflanzen. Die Früchte bzw. Beeren werden verarbeitet und wir verwenden sie für das Mittagessen.

mit Christine Quandt

Preis: 60€

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

27.09.23

mittwochs 17:00-19:00 Uhr

in Esch-sur-Sûre

### Wanderung:

### Vum Bësch, vun de Louhecken a vum Louschlëssel

Im Rahmen von den Journées Européennes du Patrimoine machen wir eine Wanderung mit Erklärungen von erfahrenen Naturparkmitarbeitern durch die „Louhecken“ der Region.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öewersauer  
Anmelden über: info@naturpark-sure.lu

22.10.23

sonntags 9:00-12:00 Uhr

Merscher Wald

### Baumwanderung – Von der Wurzel bis zur Krone

Zusammen werden wir uns auf eine Reise durch unseren heimischen Wald begeben und die Faszination der Bäume hautnah erleben. Mehr Informationen und Anmeldung unter [www.nbe.lu/agenda](http://www.nbe.lu/agenda).

mit Karen Decker

Preis: 36€ p.P.

Organisator: Natur-Bewegung-Entwicklung Sàrl-s

Anmelden über: [www.nbe.lu](http://www.nbe.lu)

**15.10.23**  
sonntags 9:00-12:00 (Gruppe 1), 13:30-16:30 (Gruppe 2)  
in Vichten

### Wildpflanzenwanderung: Hecken und Wurzeln im Herbst

Diese Wanderung bietet Ihnen die perfekte Gelegenheit, Wissen über die Verwendung verschiedener Wildpflanzenarten (Hecken und Wurzeln) zu erlangen. Anmeldung und alle Termine unter [www.nbe.lu/agenda](http://www.nbe.lu/agenda)

mit Manon Bissen  
Preis: 36€ p.P.

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

**08.10.23**  
sonntags 10:00-16:00 Uhr  
Touristcenter Heringer Millen in Müllerthal

### Wild- und Heilkräuterwanderung

Kurze Wanderung im Müllerthal mit Einführung in die Wild- und Heilkräuterkunde. Gemeinsames Kochen und Vertiefung der Verwendungsmöglichkeiten in der Küche. Inkl. Picknick und Verköstigung.

mit Hans-Joachim Hoppe  
Preis: 30€

Organisator: Touristcenter Heringer Millen  
Anmelden über: 87 89 88

**16.09.23**  
samstags 10:00-14:00 Uhr  
in Siebenaler

### Kräuterwanderung rund um Siebenaler

Einladung zu einer kleinen Kräuterwanderung. Fühlen, riechen, schmecken. Was wächst vor unserer Haustür und wie können wir es verwenden. Im Anschluss werden wir die gesammelten Wildkräuter verarbeiten und gemeinsam genießen.

mit Christine Quandt  
Preis: 36€

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

**24.09.23**  
sonntags 9:00-12:00 (Gruppe 1), 13:00-16:00 (Gruppe 2)  
in Mersch

### Pilzwanderung: Zwischen Fliegenpilz und Steinpilz

Lassen Sie sich auf unserer thematischen Wanderung von einem Experten die Welt der Lamellen, Sporen und Myzelien näher bringen. Anmeldung und alle Termine unter [www.nbe.lu/agenda](http://www.nbe.lu/agenda)

mit Christoph Postler  
Preis: 36€ p.P.

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

**08.10.23**  
dimanche 9:00-12:00 (Groupe 1), 13:00-16:00 (Groupe 2)  
à Mersch

### Randonnée aux champignons: Entre amanite tue-mouches et bolet

Laissez un expert vous faire découvrir le monde des lamelles, des spores et du mycélium. Inscription et notre agenda complet sur [nbe.lu/agenda](http://nbe.lu/agenda)

avec Norbert Valmorbidia Organisateur: Natur · Bewegung · Entwicklung Sàrl-s  
Prix: 36€ p.p. Inscription: [www.nbe.lu](http://www.nbe.lu)

**01.10.23 oder 08.10.23**  
sonntags 14:00-17:00 Uhr  
Windmühlenpark bei Weiler (Winrange)

### Pilzwanderung rund um Biwisch

In den Wäldern rund um Biwisch erwarten Sie im Herbst die verschiedensten Pilzsorten. Spüren Sie verschiedene Sorten auf und entdecken Sie die interessante Pilzvielfalt in den Éisleker Wäldern. Anmeldung erforderlich.

mit Claude Fandel  
Preis: 6€

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



**ab dem 14. Dezember**  
1-2 mal die Woche 20:00-21:00 Uhr  
online über Zoom

### Online-Wildnispädagogik-Ausbildung

Informationen zu Inhalte, Themen, Ausbilder, ... bitte per Anfrage an [info@otium.lu](mailto:info@otium.lu)

Preis auf Anfrage

Organisator: Otium Sàrl  
Anmelden über: [info@otium.lu](mailto:info@otium.lu)

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

### Zertifikatslehrgang Kräuterpädagoge - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagoge - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse mit 11 x 2 Präsentagen Tagen immer SA/SO innerhalb eines Jahres. Sie lernen die Kräuter selbst, deren Standorte, Vorkommen und Verwendung kennen. Umfangreiches Schulungsmaterial und Zugang zur Gundermannschule-Digital. Teilnahmegebühr: 2.750,- inkl. Prüfungsgebühr, in vier Raten zahlbar oder nach besonderer Vereinbarung. Mehr Informationen unter: [www.gundermannschule.com](http://www.gundermannschule.com)

mit Karin Greiner  
Preis: 2.750€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule  
Anmelden über: +49 2157 128520

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

### Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge

Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge: Wirkung der Natur auf den Menschen - Grundlagen, Methoden und Praxis. 7 mal 2 Tage (SA&SO). Teilnahmegebühr: 1.495,80€ zzgl. gesetzlicher deutscher 19 % MWST = 1.780€. Mehr Informationen unter [www.gundermannschule.com](http://www.gundermannschule.com)

mit Karin Greiner  
Preis: 1.780€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule  
Anmelden über: +49 2157 128520



# Dir sidd Formateur fir Sproochecoursen

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

## Da siche mir lech!

D'Landakademie bitt verschidde Sproochecoursen an Zesummenaarbecht mat senge Partnergemeinden an dem Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse un, a sicht reegelméisseg no Formateuren.

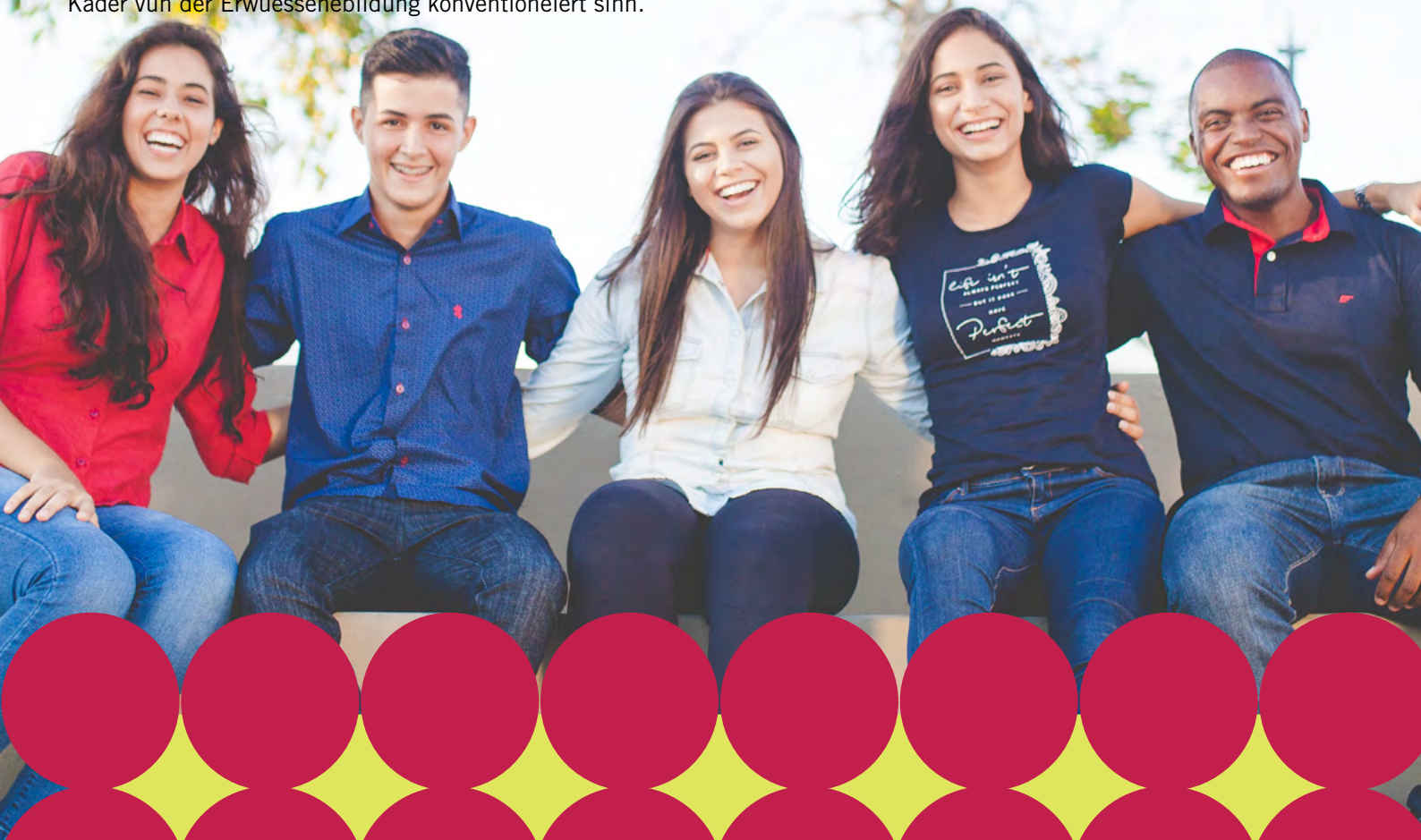
Wann Dir intresséiert sidd Coursen ze halen a mat der Landakademie zesummen ze schaffen, da schéckt eis w.e.g. Ären CV an eng Kopie vun Ärem Agreement un [info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu).\*

Fir weider Informatiounen kënnt Dir eis gäre kontaktéieren:



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

\*Viraussetzung fir mat der Landakademie als Formateur resp. Chargé de Cours kënnen zesummen ze schaffen, ass ee gëltgen 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



# Sport & Bewegung Sport & Mouvement

## Indoorsport - Sports d'Intérieur

### Gymnastik & Stretching - Gymnastique & Stretching

**permanent buchbar**  
dienstags 11:00-12:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

#### Rückbildungsgymnastik für junge Mütter

Rückbildungsgymnastik bringt durch funktionsgerechtes Beckenbodentraining und sanftes Kräftigen, des oft verspannten Schulter- und Nackenbereichs, Körper und Seele nach der Schwangerschaft (ca. 6-8 Wochen) wieder in Einklang.

Preis: 169€/10er Karte

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

**21.09.23-21.12.23**  
les jeudis 15:00-16:00 hrs  
Nordstad Aktiv+ 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 Clarinda da Rocha  
Prix: 162€/13 unités

Organisateur: Nordstad Aktiv+  
Inscription au: 26 81 37 43

**19.09.23-05.12.23**  
dienstags 14:00-15:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

#### Gymnastik ab 50

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

mit Mariette de Dood  
Preis: 99€/11 Einheiten

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

#### permanent buchbar

montags 10:15-11:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

#### Senioren Fit

Seniorenfit enthält altersgerechte und gelenkschonende Übungen, welche die Beweglichkeit und das Gleichgewicht verbessern, wodurch Verletzungen und ein erhöhtes Sturzrisiko vorgebeugt werden.

Preis: 139€/10er Karte

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

#### permanent buchbar

freitags 9:30-10:30 Uhr  
Sporthalle in Beckerich

#### Pezzi Ball

Ganzkörpertraining mit Hilfe eines Balles von 65 cm Durchmesser, Rückengymnastik, Gleichgewicht, Stretching, Kraft- und Dehnungsübungen.

mit Dhana  
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten

Organisator: Gym Schweechedaul a.s.b.l.  
Anmelden über: 691 786 207

#### permanent buchbar

donnerstags 9:00-10:00 Uhr  
Festsaal Saeul

#### Fit mat an ouni Stull

Entspannung und innere Ruhe, Ablenkung von unangenehmen Zuständen und Situationen. Eine Mischung aus präventiver Gymnastik, Gleichgewichtsübungen und leichtem Muskelaufbau.

mit Chantal Back  
Preis: 104€/14 Kurse

Organisator: Club Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70

**03.10.23-19.12.23**  
dienstags 9:00-10:00 Uhr  
ManuKultura in Useldange

## Réckegym/Gym Douce

Wir dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder, stabilisieren & kräftigen die Körpermitte, fördern die Koordination & Gleichgewicht. Der Kurs richtet sich an alle, die fit, aktiv & gesund bleiben wollen, als auch an jene die bereits Rückenprobleme haben.

mit Kirsten Fassian  
Preis: 88€/11 Kurse, 12€/1 Kurs

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 23 63 00 51 29

---

**offre permanente**  
rendez-vous sur demande  
Le 5ème élément Fitness à Wemperhardt

## Ecole du Dos

Recevez tous les conseils d'un kinésithérapeute spécialisé pour votre dos. Cours théorique et pratique.

Prix: 150€/10 unités

Organisateur: Le 5ème élément fitness  
Inscription au: 26 90 00

---

**19.09.23-19.12.23**  
les mardis 16:00-17:00 hrs  
Nordstad Aktiv+ 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 Ludovic Barbot  
Prix: 162€/13 unités

Organisateur: Nordstad Aktiv+  
Inscription au: 26 81 37 43

---

**permanent buchbar**  
dienstags 9:15-10:00, freitags 14:00-14:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

## Rückenfit

Rückenfit enthält Übungen zur Stärkung des Rückens und verbessert rücken-gerechtes Verhalten im Alltag, wobei die Beweglichkeit der Muskulatur ebenfalls trainiert wird und Verspannungen gelöst werden.

Preis: 139€/10er Karte

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

---

**18.09.23-24.12.23**  
dienstags 12:20-13:20 Uhr  
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

## Rückenschule/Renforcement du dos

Die Rückenschule ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm für die Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive.

mit Marinela  
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautions

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

**permanent buchbar**  
dienstags 10:05-10:35, 17:00-17:30 Uhr, mittwochs 20:05-20:35 Uhr, freitags  
14:50-15:20 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

## Rücken Relax durch BALLance

Rücken Relax durch BALLance bewirkt pure Entspannung für die Rückenmuskulatur. Durch die Entlastung von Wirbelsäule und Bandscheiben werden Rückenschmerzen gelindert.

Preis: 139€/10er Karte

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

---

**permanent buchbar**  
dienstags 19:00-20:00, donnerstags 9:00-10:00 Uhr  
feel your body Gesondheitscenter in Ernzien

## 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 Gesondheitscenter  
Anmelden über: 621 191 101

---

**18.09.23-11.12.23**  
montags 20:00-21:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Stretching

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

mit Benoit Cravatte  
Preis: 180€/12 Einheiten

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

---

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

## Stretching

Stretching ist eine Übungsform bei der Muskeln unter Zugspannung gesetzt werden um eine verbesserte Beweglichkeit und Gelenkigkeit zu erreichen. Das allgemeine Verletzungsrisiko sinkt und eine bessere muskuläre und psychische Erholung steigt. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

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

---

**21.09.23-21.12.23**  
donnerstags 19:30-20:30 Uhr  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

## Stretching - Dehnung und Straffung

Entspannen und straffen Sie Ihren Körper mit tiefen Muskeldehnungsübungen. Durch regelmäßiges Üben verbessern Sie Ihre Körperhaltung, lindern Rücken- und Gelenkschmerzen und verbessern Sie Ihr allgemeines Wohlbefinden.

mit Clarinda da Rocha  
Preis: 162€/13 Kurseinheiten

Organisator: Nordstad Aktiv+  
Anmelden über: 26 81 37 43

## Leichtes Training - Training Doux

**19.09.23-19.12.23**  
dienstags 18:00-19:00 Uhr  
Judo-Saal in Wincrange

### BallFit

Ballbasierter Trainingskurs, der Ihre Muskeln herausfordert und dabei hilft, die Kernmuskeln Ihres Körpers wie Bauchmuskeln, Rücken, Gesäß und Oberschenkel zu stärken und aufzubauen.

mit Clarinda Da Rocha  
Preis: 200€/14 Einheiten

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

**offre permanente**  
les jeudis 17:00-18:00 hrs  
Le 5ème élément Fitness à Wemperhardt

### Swissball

Rejoignez-nous pour une séance ludique et stimulante qui exploite tout le potentiel de cet équipement polyvalent. Renforcez vos muscles profonds, améliorez votre équilibre et votre stabilité tout en vous amusant.

Prix: 150€/10 cours

Organisateur: Le 5ème élément fitness  
Inscription au: 26 90 00

### permanent buchbar

dienstags 19:30-20:15 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Step

Step bringt Ihren gesamten Körper in Schwung und stärkt mit einfachen Mitteln Ihre Ausdauer und Muskulatur. Dabei schont diese Unterform der Aerobic auch noch die Gelenke und hilft beim Abnehmen.

Preis: 139€/10er Karte

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

**permanent buchbar**  
mittwochs 18:00-18:45, freitags 10:15-11:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Faszientraining

Faszientraining fördert durch spezielle Übungen die Straffung der kollagenen Fasernetze zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Bindegewebes.

Preis: 139€/10er Karte

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

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

### Wellnessworkout

Ein Wellnessworkout wird dein Körper auf sanfte und behutsame Weise trainiert. Gleichgewicht, Körperbeherrschung und Spass stehen an oberster Stelle. Macht Spaß und tut gut. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

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

**18.09.23-18.12.23**

méindes 19:30-20:30 Auer  
Centre polyvalent Habscht

### Fit for Fun

E flotten an ofwiesslungsräiche Fitness Cours mat rhythmischer Musek. Eng Stonn fir vu Kapp bis Fouss an enger agreabeler Atmosphär an enger gudder Ambiance ze trainéieren.

mam Mylène Voss, Marion Le Clerc  
Präis: 85€/13 Séances

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

**18.09.23-24.12.23**  
dienstags 10:00-11:00, freitags 12:15-13:15 Uhr  
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

### Force & Souplesse

Stärke dein körperliches Wohlbefinden mit Hilfe von gezielten Übungen für Körper und Geist. Schnupperkurs: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kautio

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

### permanent buchbar

montags 19:30-20:15 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Strong & Flexibility

Strong & Flexibility ist eine Yoga-Alternative, in der sowohl statische, als auch dynamische Bewegungen, mit dem Ziel der Kräftigung und Mobilität durchgeführt werden.

Preis: 139€/10er Karte

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



**offre permanente**  
sur rendez-vous de chez vous  
online

## Séance Pilates online

Le Pilates est une méthode qui vous permet de renforcer la musculature profonde, d'améliorer la mobilité et de vous connecter avec vous même. La séance est personnalisée.

avec Maud Dumay  
Prix: 45€ en visioconférence

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

**18.09.23-24.12.23**

dienstags 18:30-20:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

## Tabata/Pilates

Tabata ist eine Variante des Hochintensitäts-Intervalltrainings beim Sport. Pilates ist eine Übungsmethode, die darauf abzielt, die Muskelleistung zu verbessern. Schwache Muskeln werden aktiviert, verspannte Muskeln werden entspannt. Schnupperkurs 20€. 1 Std. Schwimmbad inklusive.

mit Anna  
Preis: 157,50€/Trim. + 10€ Kaution

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

**22.09.23-22.12.23**

les vendredis 8:30-9:30 hrs  
Nordstad Aktiv+ 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 Maud Dumay  
Prix: 150€/12 unités

Nordstad Aktiv+  
Inscription au: 26 81 37 43

**22.09.23-22.12.23**

les vendredis 9:45-10:45 hrs  
Nordstad Aktiv+ 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 Maud Dumay  
Prix: 150€/12 unités

Organisateur: Nordstad Aktiv+  
Inscription au: 26 81 37 43

**18.09.23-11.12.23**

montags  
Centre Culturel in Hupperdange

## Pilates - Training für Körper und Geist

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainings-Methode für Körper und Geist. Die Übungen bringen Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung.

Für Anfänger: 18:00-19:00 Uhr

Für Fortgeschrittene: 19:00-20:00 Uhr

mit Benoit Cravatte  
Preis: 180€/12 Einheiten

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



## permanent buchbar

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

## Pilates

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefen Muskulatur. Der Kurs verbessert die Körperhaltung, regt das Herz-Kreislauf-System an und stärkt das Immunsystem.

Preis: 139€/10er Karte

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

**27.09.23-06.12.23**

mittwochs 10:30-11:30 Uhr  
Centre Culturel 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. Yogateppich mitbringen.

mit Pia Lickes  
Preis: 130€/10 Einheiten

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

## 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

**18.09.23-24.12.23**  
monatgs bis freitags  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Pilates

Übungsmethode die den Muskelaufbau fördert. Ziel ist es ein Muskelgleichgewicht herzustellen. Das Stretching ist eine sanfte Gymnastik die den Körper und Organismus in Einklang bringt. Montags 12:15-13:15, mittwochs 10:00-11:00, donnerstags 12:15-13:15, freitags 17:30-18:30 Uhr. Schnupperkurs: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

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

---

**permanent buchbar**  
montags 10:00-11:00, donnerstags 18:00-19:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Pilates

Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, in dem ganze Muskelketten gearbeitet werden. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit. Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft. Schnupperkurs kostenlos.

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

---

**20.09.23-11.07.24**  
mittwochs 19:00-20:00 Uhr, donnerstags 19:30-20:30 Uhr  
Sporthalle Beckerich

### Pilates

Körperbeherrschung, körperliches und mentales Gleichgewicht, wohltuende Dehnungen und Verbesserung der Beweglichkeit.

mit Anne-Sophie                      Organisator: Gym Schweecherdal a.s.b.l.  
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten                      Anmelden über: 621 218 056 (nach 18h00)

---

**September bis Juni**  
montags 20:00-21:00 Uhr  
in Grosbous  
**Yoga meets Pilates**

Yoga meets Pilates.

mit Anne-Sophie                      Organisator: DTV Groussbus 91  
Preis: 180€/Jahr                      Anmelden über: 621 275 028



## Intensives Training - Training Intensif

**starting september 12th**  
tuesdays 11:30-12:30 AM  
A Lannen in Osweiler

### PowerMama - Mixed

A training for pregnant women to stay strong and fit and for mothers to recover after birth. Strength exercises in a small group with special attention to the core, pelvic floor, breathing and posture. (EN, DE, NL) More info: [www.lifeconnect.lu](http://www.lifeconnect.lu)

with Lilian                      Organisation: LifeConnect  
Preis: 25€/1 course, 95€/5 courses,                      Sign up: 691 124 752  
180€/10 courses

---

**18.09.23-24.12.23**  
montags 18:00-19:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Bauch Beine Po

Training der Problemzonen, speziell Bauch, Beine, Po. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes. Schnupperkurs: 13,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

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

---

**19.09.23-19.12.23**  
dienstags 20:00-21:00 Uhr  
Judo-Saal in Wincrange

### Bauch, Beine, Po

Effektive Übungen und kurze Workouts speziell für die Problemzonen stärken Bein- und Rumpfmuskulatur und Sie erzielen eine gesunde Körperspannung.

mit Clarinda Da Rocha                      Organisator: Club Haus op der Heed  
Preis: 105€/14 Einheiten                      Anmelden über: 99 82 36

---

**21.09.23-21.12.23**  
donnerstags 17:30-18:30 Uhr  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Bauch, Beine, Po

Effektive Übungen und kurze Workouts speziell für die Problemzonen stärken Bein- und Rumpfmuskulatur. Durch dieses Training erzielen Sie eine gesunde Körperspannung.

mit Clarinda da Rocha                      Organisator: Nordstad Aktiv+  
Preis: 162€                      Anmelden über: 26 81 37 43

---

**permanent buchbar**  
dienstags 18:45-19:15, mittwochs 8:15-8:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Bauch Spezial

Bauch Spezial stärkt durch gezielte Übungen die Körpermitte und bildet die Basis für einen flachen Bauch.

Preis: 139€/10er Karte                      Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00



**permanent buchbar**  
dienstags 8:15-9:00, freitags 9:15-10:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Fatburner

Fatburner ist eine Kombination aus intensivem Kraft- und Cardiotraining. Dieser Kurs macht das Training besonders effektiv beim Kampf gegen die Kalorien.

Preis: 139€/10er Karte      Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**18.09.23-24.12.23**  
donnerstags 9:00-10:00, freitags 10:00-11:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Fatburner/Perfect Sculpt

Ganzkörpertraining, Verbesserung der Kondition sowie Muskelaufbau aller Zonen des Körpers. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

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

**September bis Juli**  
montags 19:00-20:00 Uhr  
in Grosbous

### Bodyworkout

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

mit Christiane Weis      Organisator: DTV Groussbus 91  
Preis: 180€/Jahr      Anmelden über: 621 275 028

**permanent buchbar**  
montags 18:30-19:15, donnerstags 9:30-10:15, freitags 17:30-18:15 Uhr  
Aquanatour in Hosingen

### BodyFit

Bodyfit sorgt für gut trainierte Muskeln und strafft den Körper. Im Bodyfit wird der ganze Körper mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po trainiert - mit und ohne Zusatzgeräte.

Preis: 139€/10er Karte      Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**18.09.23-08.07.24**  
montags 18:45-19:45, 19:50-20:50 Uhr  
Sporthalle Beckerich

### Body Shape

Ganz Körper Muskulationstraining.

mit Gabriela      Organisator: Gym Schweecherdal a.s.b.l.  
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten      Anmelden über: 691 828 118

**20.09.23-20.12.23**  
les mercredis 18:30-19:30 hrs  
Salle de théâtre à Bourscheid

### Boxe pieds poings

Optimisez votre santé mentale et votre bien-être grâce à la boxe! Quel que soit votre niveau, développez vos qualités physiques tout en extériorisant les émotions débordantes sans coup directement porté au corps.

avec Julien Valet      Organisateur: Nordstad Aktiv+  
Prix: 162€/13 séances      Inscription au: 26 81 37 43

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Heinerscheid

### Personal Training Fitness

Einzeltraining Fitness bei Ihnen Zuhause, draussen oder bei mir im Studio. Gewichtsreduzierung, Allgemeine Fitness verbessern, Muskelaufbau, Faszientraining ...

Preis: 45€/Stunde bei mir Zuhause      Organisator: Tom De Bondt - yourbestlife.lu  
oder im Umkreis von <10km,      Anmelden über: 691 688 693  
60€/Stunde mit Fahrt >10km

### permanent buchbar

Termin nach Absprache  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Coaching

Wenn es an nötiger Motivation fehlt. Wenn du sicht- und spürbaren Erfolg haben willst oder an einem bestimmten Ziel arbeitest. Dann leiste dir einen Personal-Trainer. Auch als Duo oder Trio möglich!

Preis: 70€/Stunde      Organisator: Le 5ème élément fitness  
Anmelden über: 26 90 00

### permanent buchbar

dienstags 7:00-7:30 Uhr  
AquaNat'Our Hosingen

### Early Bird

Early Bird ist ein abwechslungsreiches Training mit verschiedenen Übungen aus den Bereichen Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, optimal für einen guten Start in den Tag.

Preis: 139€/10er Karte      Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

### permanent buchbar

montags 18:00-19:00, dienstags 19:00-20:00, donnerstags 8:15-9:15 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Crosstraining

Crosstraining ist eine spezielle und hochintensive Form des Fitnessstrainings. Es beinhaltet Elemente aus der Leichtathletik, dem Turnen und dem Gewichtheben.

Preis: 139€/10er Karte      Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

freitags 8:15-9:00 Uhr  
Aquanatour in Hosingen

### Core (Rumpfmuskulatur-Training)

Gezieltes Training der Problemzonen im Bauch- und Rückenbereich. Rumpfstabilität ausbauen und gleichzeitig Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainieren.

Preis: 139€/10er Karte

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

18.09.23-24.12.23

donnerstags 10:00-11:00 Uhr  
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

### Core Training

Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

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

18.09.23-24.12.23

mittwochs 12:15-13:15 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Jumping Fitness

Das Springen auf dem Trampolin verbessert die Ausdauer und stärkt die Muskeln. Der Gleichgewichtssinn wird ebenso trainiert wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Schnupperkurs: 13,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

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



permanent buchbar

Krav Maga Nord

### 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.

In Mertzig: Montags, donnerstags und freitags 18:30-19:30 Uhr

In Wemperhardt: Dienstags, mittwochs und freitags 18:30-19:30 Uhr

Preis: 15€/Probetraining

Organisator: Krav Maga Nord  
Anmelden über: 621 155 840

permanent buchbar

montags und freitags 19:15-20:15 Uhr  
Sportcomplex "Am Bongert" in Rosport

### Karate, Fitness & Self-defense für Jugendliche und Erwachsene

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

mit Daniel Rudolf  
Preis: [www.darudo.com](http://www.darudo.com)

Organisator: Karate-Club Darudo asbl  
Anmelden über: [www.darudo.com](http://www.darudo.com)

permanent buchbar

mittwochs 9:00-9:45, donnerstags 17:45-18:30 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Functional

Functional ist eine sportartübergreifende Trainingsform, bei der komplexe Bewegungsabläufe mehrere Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen. Dadurch werden sowohl Kraft, Beweglichkeit als auch Ausdauerleistung gefördert.

Preis: 139€/10er Karte

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

permanent buchbar

montags 12:30-13:00 & 18:00-19:00 Uhr, mittwochs 20:00-21:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Functional Training

Functional Training (funktionelles Training) ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, das Ganze meist ohne Gewichte. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

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

18.09.23-24.12.23

dienstags 9:00-10:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Functional Training

Functional Training besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind. Schnupperkurs: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

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

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



nach Vereinbarung

dienstags 18:15-18:45 Uhr

AquaNat'Our Hosingen

### Functional HIIT

Functional HIIT ist ein hochintensives, im Zirkel aufgebautes, Intervalltraining mit verschiedenen Ausdauer- und Eigenkörpergewichtsübungen aus dem funktionellen Training.

Preis: 139€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

---

permanent buchbar

montags 17:45-18:15 Uhr

Aquanatour in Hosingen

### HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

HIIT bedeutet High Intensity Interval Training und ist eine Trainingsform, die durch hochintensive Intervalle mit kurzen Regenerationsphasen das Körperfett zum Schmelzen bringt.

Preis: 139€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

---

permanent buchbar

dienstags 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: 139€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

---

offre permanente

les mardis 12:30-13:00 hrs

Le 5ème élément Fitness à Wemperhardt

### Full Body Workout

30min de Workout pour une séance complète et intense.

Prix: 150€/10 cours

Organisateur: Le 5ème élément fitness

Inscription au: 26 90 00

---

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Power Plate

Die Power Plate ist ein Ganzkörper-Trainingsgerät. Über eine spezielle Beschleunigungstechnik werden Muskelreflexe (97%) in allen Körperzonen ausgelöst. Preise: 48€/50min mit Coach, 35€/30min mit Coach, 20€/30min ohne Coach, 12€/15min ohne Coach.

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Anmelden über: 32 88 23-1

---



permanent buchbar

donnerstags 18:30-19:15 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

### Skifit

Skifit dient der Vorbereitung auf die Ski-Saison. Bei motivierenden Après-Ski-Hits werden Kondition, Kraft und Koordination gezielt trainiert.

Preis: 139€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

---

18.09.23-24.12.23

donnerstags 19:15- 20:15 Uhr

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Spinning

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Anmelden über: 32 88 23-1

---

permanent buchbar

montags 8:15-9:00 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

### Indoor Cycling für Anfänger

Indoor Cycling ist ein gruppenspezifisches und sehr motivierendes Fahrradprogramm, bei dem mit Hilfe der Musik in unterschiedlichen Intensitäten gefahren wird.

Preis: 139€/10er Karte 139€

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

---

permanent buchbar

donnerstags 19:30-20:30, samstags 9:00-10:00 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

### Indoor Cycling für Fortgeschrittene

Indoor Cycling ist ein gruppenspezifisches und sehr motivierendes Fahrradprogramm, bei dem mit Hilfe der Musik in unterschiedlichen Intensitäten gefahren wird.

Preis: 139€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

---

### permanent buchbar

montags 19:00-20:00, mittwochs 18:00-19:00, donnerstags 12:30-13:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### TopRide

Beim TopRide fährst du Fahrrad zum Rhythmus von kraftvoller Musik. Schwitzen und verbrenne ohne Ende Kalorien und erlebe grenzenlose Endorphin- Ausschüttung, die dich süchtig machen wird. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

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

03.11.23

freitags 14:00-17:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### T-WALL mit dem Jugendtreff Norden

Auf der Wand werden Segmente in einer bestimmten Reihenfolge beleuchtet u. berührt, auf bestimmte Signale reagiert, um die Reaktionszeit zu verbessern, indem so schnell wie möglich auf ein Signal reagiert wird. Hoher Spaßfaktor mit dem Jugendtreff.

Preis: 5€/3 Runden

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

18.09.23-24.12.23

mittwochs 18:00-19:00 (Fortgeschrittene), 19:00-20:00 Uhr (Anfänger)  
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

### TRX

Der Kurs ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Schnupperkurs 13,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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

### permanent buchbar

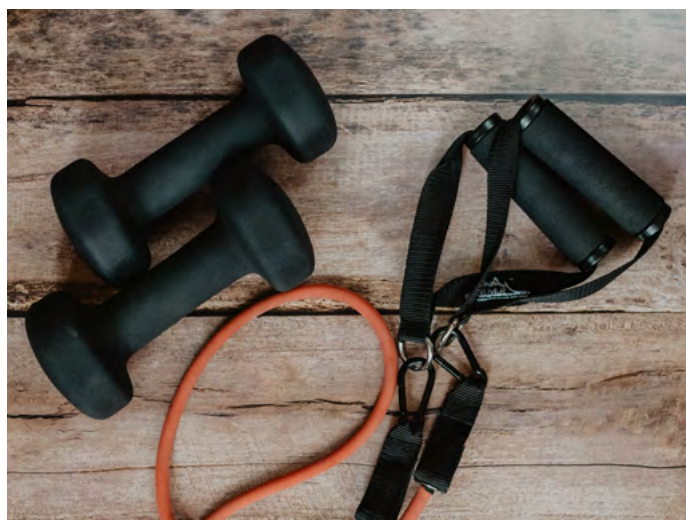
mittwochs 12:30-13:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### TRX Suspension Training

TRX-Training sind hoch effektive Ganzkörperübungen, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

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



## Tanz - Danse

19.09.23-12.12.23

dienstags 18:00-19:30 Uhr  
Centre Culturel in Wilwerwiltz

### Afrikanischer Tanz

Neben der sportlichen Seite erzählt der afrikanische Tanz auch die Geschichte Afrikas und zeigt die Fähigkeiten des menschlichen Körpers. Es ist die Kunst der Bewegung, die Geist und Körper in den Diensten der Schönheit vereint.

mit Sada Diagne

Preis: 110€/7 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

23.09.23-23.12.23

les samedis 11:00-12:30 hrs  
Hall Sportif de Hovelange

### Cours de danse africaine

La danse étant l'union de l'esprit et du corps au service de la beauté, Sada vous offre l'opportunité de vous exprimer à travers des rythmes africains. Apprenez à exprimer, par votre corps, des sentiments et des sensations uniques!

avec Sada

Prix: 150€/trimestre

Organisateur: d'Millen asbl

Inscription au: 691 510 370 /-371

05.10.23-14.12.23

donnerstags 18:30-19:30 Uhr  
Vereinsaal Doennange

### Line-Dance

Line-Dance ist eine Form des Tanzes, bei der eine Gruppe von Personen in Reihen und Linien nebeneinander tanzt. Diese Tanzart ist für Tänzer/innen jeden Alters geeignet, die sich locker bewegen möchten und Country- und Popmusik lieben.

mit Alexandra Esnault

Preis: 75€/10 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

19.09.23-25.06.24

les mardis 19:00-20:00 (2e année), 20:00-21:00 (débutants) hrs  
Salle des fêtes à Wilwerdange

### Country Line Dance

Country Line Dance s'adresse à tout le monde quelque soit l'âge des danseurs. Il existe des chorégraphies de différents niveaux, avec rythmes et styles. La pression sanguine et le rythme cardiaque diminuent, les muscles travaillent tout en douceur et notre corps nous remercie. Infos + Inscriptions: PLÜMER Romain; romain.pluemer@gmail.com; Tél.: 691 580 221

Prix: 70€/10 cours

Organisateur: Commission des sports Troisvierges

Inscription au: 691 580 221

27.09.23-13.12.23

mëttwochs 19:00-20:00 Uhr  
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

### Bauchdanz / dance orientale

Diese Kuer bréngt ausser Spaass e neit Kierpergefill, Ofbau vu Stress a Spannungen, Verbesserung vun der Kierperhaltung an e Renforcement vu Muskelen. Jidderee ka matmaachen. Bréngt w.e.g. e Schal fir em d'Heft ze bannen mat.

mam Nancy Theis

Präis: 110€/10 Coursen

Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid

Umellen iwwer: 39 01 33 501

**27.09.23-06.12.23**  
les mercredis 9:15-10:15 hrs  
Salle des Fêtes Holzern

### Danse espagnole: Sevillanas y Rumbas

Les Sévillanes et les Rumbas sont deux « palos » (branches) du flamenco, faciles à exécuter et parmi les plus amusants à apprendre. Ils peuvent être dansés en toute occasion, sans avoir besoin de trop de technique.

avec Victoria Villalba  
Prix: 130€

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

**25.09.23-04.12.23**  
montags 15:00-16:30 Uhr  
Centre Culturel Capellen

### Standard- und lateinamerikanische Tänze

In diesem Kurs können Sie als Anfänger die Tanzschritte der verschiedenen Standard- und lateinamerikanischen Tänze kennenlernen oder als Wiedereinsteiger Ihre lange nicht mehr ausgeübten Tanzkenntnisse auffrischen. Bitte zu 2 anmelden.

mit Vladka Perl-Babincova  
Preis: 135€/Person für 10x

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

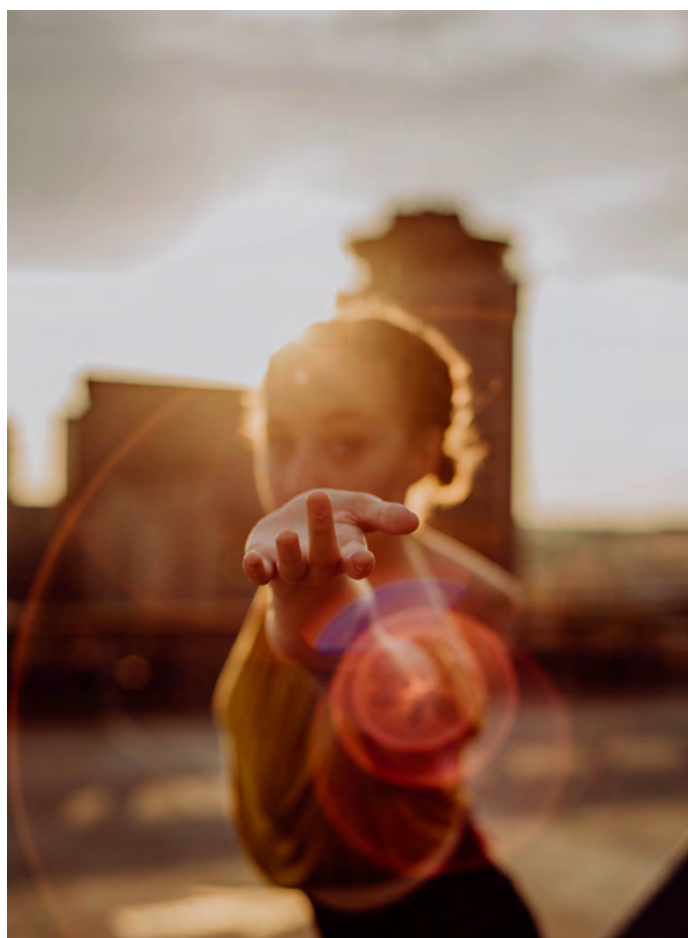
**21.09.23-21.12.23**  
donnerstags 18:30-19:50 oder 20:00-21:30 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### Tanzkurs: Standard- und lateinamerikanische Tänze für Fortgeschrittene

Entdecken sie in unserem Kurs viele neue Figuren und Tanzschritte, noch mehr Freude am Tanzen gemeinsam mit anderen Tanzpaaren. Donnerstags 18:30-19:50 Fortgeschrittene 1, 20:00-21:30 Fortgeschrittene 3.

mit Vladka Perl  
Preis: 135€/15 Lektionen

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 691 682 032



**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
in Beaufort

### individuelle Tanz- und/oder Bewegungsangebote

individuelle Tanzstunde oder Gruppenangebote nach Ihren Wünschen: Erlebnisorientiertes oder ausdrucksorientiertes Tanzen, Seniorentanz oder Ladystyle für Anfänger (Salsa/Bachata).

Preis: 100€/Einzelstunde,  
30€/Gruppenstunde

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

**16.09-17.09, 23.09-24.09 oder 14.10-15.10**  
samstags und sonntags  
in Mamer

### „La rentrée to your soul sun“ Dance & Movement Workshops für Frauen

Wir holen die Lebensenergie des Sommers in unseren Körper zurück. Durch verschiedenste Tanz- und Bewegungselemente sowie effektverstärkender Musik werden wir auch in der kühlen Jahreszeit von innen heraus strahlen.

Preis: 150€/Workshop

Organisator: Nadine Sarah Oettel  
Anmelden über: 661 539 909

**September bis Juni**  
donnerstags 19:00-20:00 Uhr  
in Grosbus

### Bailafit

Bailafit mit Momo: Ein Mix von Zumba und Latino.

Preis: 180€/Jahr

Organisator: DTV Groussbus 91  
Anmelden über: 621 275 028

**20.09.23-10.07.24**  
mittwochs 19:00-20:00 Uhr  
Sporthalle Beckerich

### Baila Fit

Baila Fit ist eine energiegeladene Mischung aus Tanz und Fitness, die begeistert und sehr effektiv ist.

mit Momo  
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten

Organisator: Gym Schweechedaul a.s.b.l.  
Anmelden über: 691 855 890

**19.09.23-12.12.23**  
dönschdes 10:45-11:30 Auer  
Centre polyvalent Habscht

### Danz-Gymnastique (Danse et Gymnastique)

An dësem Kuer ginn Übungen an Dänz geléiert, déi ganz gezielt är Muskulatur, Ausdauer, Koordinatioun, Motorik a Gläichgewicht trainéieren an dat a Begleedung vun flotter Musik.

mam Peggy Octave  
Präis: 140€/12 Coursen

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

**September bis Juni**  
donnerstags 20:00-21:00 Uhr  
in Grosbous

## Danza Gym

Danza Gym mam Momo Choereographie auf verschiedene Tanzrichtungen ( Latino, Hiphop, Salsa..) und Fitness.

mit Hama Mejri Mohamed  
Preis: 180€/Jahr

Organisator: DTV Groussbus 91  
Anmelden über: 621 275 028

---

**05.10.23-21.12.23**  
les jeudis 19:30-20:30 hrs  
Theatersaal Bourscheid

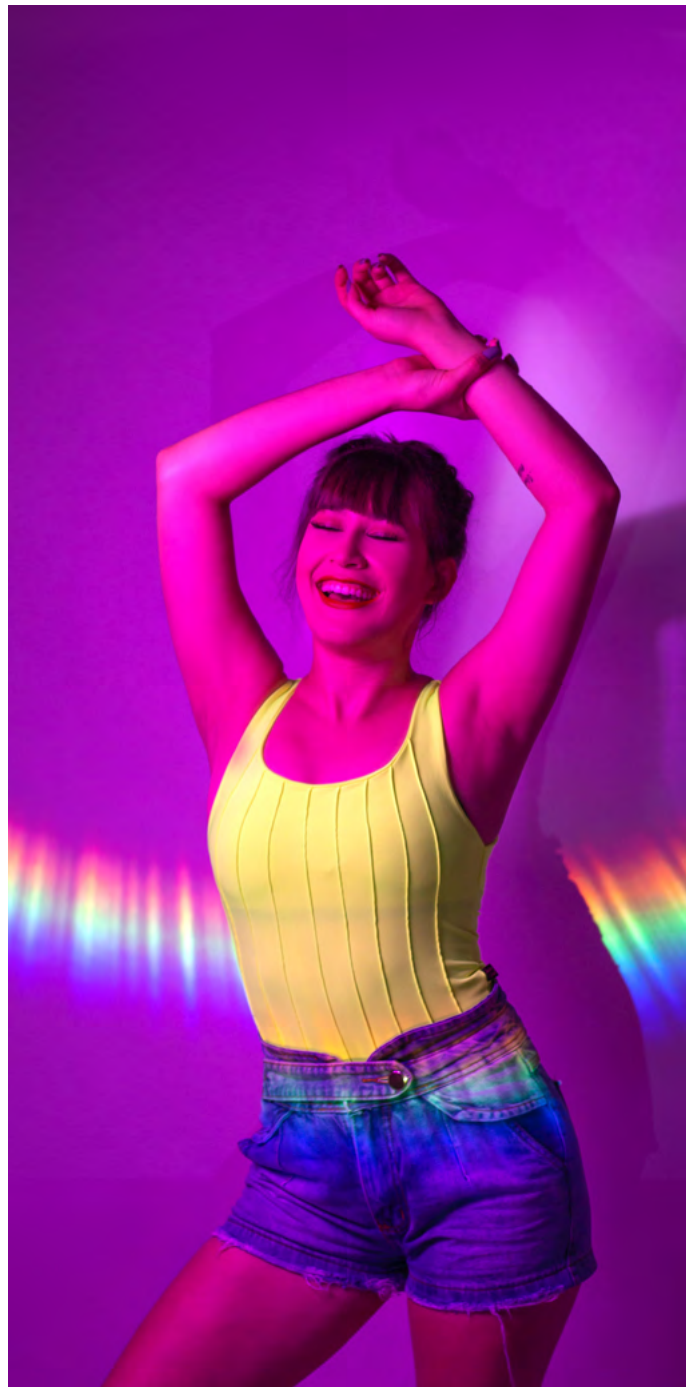
## Zumba

Ce cours combine Aérobic et danses latino-américaines ou musiques du monde. Les mouvements à haute intensité mêlés aux mouvements à basse intensité entraînent votre mobilité et endurance. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique.

avec Claudine Wirix  
Prix: 137,50€/11 unités

Organisateur: Nordstad Aktiv+  
Inscription au: 26 81 37 43

---



**18.09.23-24.12.23**  
donnerstags 18:00-19:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

## Zumba

Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht. Ähnlich wie Latino oder Salsa Dance. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs: 13,50€.

mit Malou  
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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

---

**19.09.23-09.07.24**  
à Larochette ou Steinheim

## Zumba

Se défouler, rester en forme et garder la ligne, le tout dans un esprit festif. Voilà le programme qui vous attend!!

Au Centre sportif Filano à Larochette les lundis de 19:00-20:00 ou les vendredis de 19:15-20:15 hrs.

Au Centre Culturel Fraïhof à Steinheim les mardis de 19:00-20:00 hrs.

avec Mireille Bier  
Prix: 215€

Organisateur: M.E.C. asbl  
Inscription au: 26 72 00 35

---

**20.09.23-10.07.24**  
mittwochs 20:05-21:05 Uhr  
Sporthalle in Beckerich

## Zumba Strong

Körpertraining , Muskulation und Ausdauer Keine Kurse in den Schulferien. Einschreibungen im Laufe des ganzen Jahres.

mit Momo  
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten

Organisator: Gym Schweechedaul a.s.b.l.  
Anmelden über: 621 641 915

---

**21.09.23-16.12.23**  
donnerstags oder samstags  
Festsaal Weiler (Putscheid) oder Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Zumba

ZUMBA bietet ein ganzheitliches Training zu Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden. Die genauen Daten, erhalten sie bei der Anmeldung.

21.09.23-14.12.23: Donnerstags 19:00-20:00 Uhr im Festsaal Weiler (Putscheid)  
23.09.23-16.12.23: Samstags 9:15-10:15 Uhr im Club Haus in Hupperdange

mit Mike Medernach  
Preis: 104€/9 Einheiten

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

---

**19.09.23-12.12.23**  
dönschdes 9:30-10:30 Auer  
Centre polyvalent Habscht

## Zumba®Gold & Dancefitness

Danz-Fitness mat laténgesch amerikanischer Musek. Bleift fit an hutt Spaass.

mam Peggy Octave  
Präis: 145€/12 Coursen

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

---

## Outdoorsport - Sports d'Extérieur

**18.09.23-18.12.23**

montags

Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Fahrradtour

Rad fahren ist eine ideale Bewegungsart; sie ermöglicht uns, Sport zu treiben, unsere Umwelt bewusst wahrzunehmen und auf die Schönheiten der Natur einzugehen. Ob wir eine kleine oder große Fahrradtour machen, ist wetterabhängig.

Preis: Kostenlos

Organisator: Nordstad Aktiv+

Anmelden über: 26 81 37 43

**25.09.23-09.10.23**

montags 17:30-19:00 Uhr

Golf Club 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.

mit Wolfdieter Gotschlich

Organisator: Club Haus op der Heed

Preis: 95€/3 Einheiten

Anmelden über: 99 82 36

**18.09.23-18.12.23**

montags und donnerstags 8:30-9:30 Uhr

Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Laufen

Laufen ist einfach und unkompliziert zu erlernen. Damit Sie sich als Anfänger wohl fühlen, beginnen wir mit langsamen Laufen und Gehpausen, das Laufen wird etappenweise aufgebaut und das Tempo gesteigert. Objektif : 5 Km

mit Maud Dumay

Organisator: Nordstad Aktiv+

Preis: Kostenlos

Anmelden über: 26 81 37 43

**18.09.23-18.12.23**

montags 14:00 Uhr

in Bourscheid

### Nordic Walking

Nordic Walking ist ein Ausdauersport, bei dem Sie viele Muskeln beanspruchen und gleichzeitig die Schönheiten der Natur genießen können. Machen Sie mit!

Preis: Kostenlos

Organisator: Nordstad Aktiv+

Anmelden über: 26 81 37 43

**04.10.23 & 08.11.23**

Uhrzeit ändert je nach Trail

Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Trail

Für anspruchsvollere Wanderer bieten wir 1x pro Monat eine längere Wanderung an. Zusammen werden wir die bekannten Trails in Luxemburg entdecken. Schwierigkeitsgrad dieser Touren: hoch. Treffpunkt und Uhrzeit bitte telefonisch erfragen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Nordstad Aktiv+

Anmelden über: 26 81 37 43

**17.10.23-21.11.23**

dienstags 19:00-20:30 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Fitness für Mensch und Tier

Hunde-Fitness: Koordination, Gleichgewicht sowie die Muskeln des Hundes werden trainiert, um den Hund bis ins hohe Alter möglichst fit zu halten und Verletzungen vorzubeugen. Die Bindung zwischen Ihnen und ihrem vierbeinigen Begleiter wird gestärkt

mit Patricia Berchem

Organisator: Club Haus op der Heed

Preis: 110€/5 Einheiten

Anmelden über: 99 82 36

**alle 2 Wochen**

dienstags 10:30-11:30 Uhr

Nordstad Aktiv+ 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: Kostenlos

Organisator: Club Senior Nordstad

Anmelden über: 26 81 37 43

**immer montags**

13:30 am Treffpunkt

Club Atertdall in Redange

### Kleine Wanderung (5-7km)

Neben der großen Wanderung können Sie auch gerne von einer kleinen Wanderung profitieren. Hierbei sind ein paar festgelegte Rundgänge vorgesehen, die wir dann in regelmäßigen Abständen gemeinsam erkunden.

mit Noémie Wealer

Organisator: Club Atertdall

Preis: Kostenlos, ggf. Transport-

Anmelden über: 27 55 33 70

kosten

**wöchentlich**

donnerstags 14:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Wanderungen (6km)

1x wöchentlich treffen wir uns für eine Tour. Strecke und Tempo werden an die Teilnehmer angepasst. (5-6 km)

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

**wöchentlich**

mittwochs 9:30-12:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Wanderungen (10km)

Bei den Wanderungen können Sie sich der Gruppe morgens (10km) anschließen. Zum Mittagessen kehrt die Gruppe in ein Restaurant in der Gegend ein.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

## Wassersport - Sports Nautiques

19.09.23-19.12.23

dienstags 19:00-19:45 Uhr  
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Swim Adultes "Beginners"

Zu Beginn geht es vor allem darum, sich mit dem Wasser vertraut zu machen. Sie lernen mit dem Gesicht im Wasser zu schweben, bevor Sie sich der richtigen Schwimmtechnik (Brustschwimmen) zuwenden.

Preis: 100€/Trim. Organisor: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg  
Anmelden über: 83 55 43-342

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 Organisor: Sportzentrum Steinfort  
Preis: 74,50€/Trimester Anmelden über: 39 93 13-400

18.09.23-24.12.23

montags 17:00-17:45, 17:45-18:30 Uhr  
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

### Schwimmkurs für Erwachsene

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird. Montags 17:00-17:45 Uhr Anfänger, 17:45-18:30 Uhr Fortgeschrittene. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Diane Organisor: Centre aquatique Krounebjerg  
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution Anmelden über: 32 88 23-1

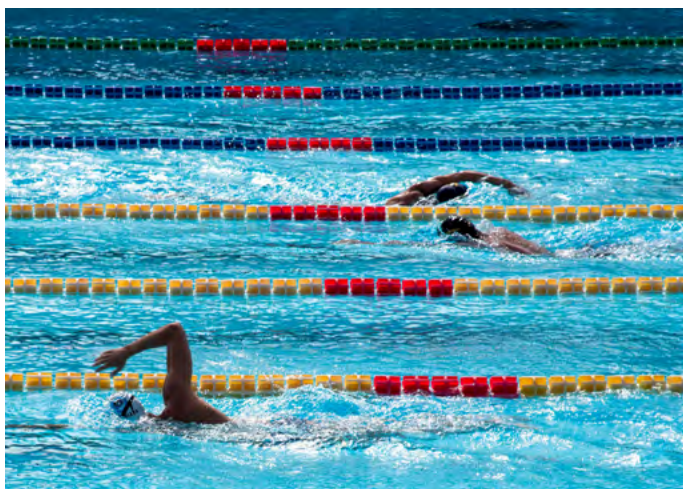
permanent buchbar

mittwochs 19:00-19:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Perfektionskurs Erwachsene

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

mit Carole Kettenmeyer Organisor: AquaNat'Our  
Preis: 189€/10er Karte Anmelden über: 24 51 99 00



permanent buchbar

freitags 9:00-10:00 Uhr  
ISJB in Betzdorf

### Aquagym für Jeden

Hier kann jeder sich eine Stunde aktiv im Wasser bewegen mit leichten Übungen.

mit Jürgen Steffen Organisor: Duerftreff beim Lis  
Preis: 50€/6 Einheiten Anmelden über: 691 719 013

permanent buchbar

donnerstags 9:30-10:15 Uhr  
AquaNat'Our Hosingen in Hosingen

### Aquastep

Aquastep ist ein gelenkschonendes Bewegungstraining im Wasser, um die Muskulatur und Ausdauer zu verbessern. Der Step wird als Stufe, Erhöhung und Hindernis genutzt.

Preis: 139€/10er Karte Organisor: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

mittwochs 15:15-16:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Schwangerschaftsgymnastik

Schwangerschaftsgymnastik fördert die Kreislaufstabilisierung, die Beweglichkeit, die Koordinations- sowie Entspannungsfähigkeit. Im Fokus stehen hier die Stärkung von Rücken, Bauch und Beckenboden.

Preis: 79€/5er Karte Organisor: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

22.09.23-15.12.23

freitags 19:00-20:00 Uhr  
Schwimmbad in Winrange

### Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein sanftes, gelenkschonendes Training. Da die Übungen im niedrigen Wasserbecken stattfinden, sollten auch die Nichtschwimmer sich nicht scheuen und mitmachen.

mit Peggy Ysebaert Organisor: Club Haus op der Heed  
Preis: 108€/12 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

**18.09.23-22.12.23**  
montags 15:30-16:15 oder 16:30-17:15 Uhr  
Nordpool in Colmar-Berg

## Aqua-gym Senioren

Wassergymnastik ist optimal geeignet als Fitness- und Ausgleichssport für gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit der Gelenke und Ihre Ausdauer trainiert.

Preis: 117€/13 Kurseinheiten

Organisator: Nordstad Aktiv+  
Anmelden über: 26 81 37 43

---

**offre permanente**  
les mercredis 8:10 ou 9:00 hrs  
Piscine à Redange

## Aquagym Seniors

Aquagym Seniors suivi d'un petit déjeuner au bistro de la piscine. Tarif réduit pour les habitants des communes membres: 90€/10 cours.

Prix: 99€/10 cours Organisator: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"  
Inscription au: 23 62 003 237

---

**permanent buchbar**  
montags 9:00-9:45, 10:00-10:45, 19:15-20:00, mittwochs 9:30-10:15, 19:00-19:45, 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, die Muskulatur und die Beweglichkeit.

Preis: 139€/10er Karte

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

---

**21.09.23-13.07.24**  
les jeudis 19:00-20:00, les vendredis 18:00-19:00 et les samedis 9:00-10:00 hrs  
Piscine couverte à Winrange

## Aquagym pour tous

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau et procure une sensation de légèreté. C'est un sport qui peut être pratiqué sans limite d'âge, permettant de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules. Infos: PLÜMER Romain: [romain.pluemer@gmail.com](mailto:romain.pluemer@gmail.com); Tel.: +352 691 580 221

Prix: 70€/10 séances

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

---

**permanent buchbar**  
montags und freitags 18:00-18:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

## AquaBack Gelenktraining im Wasser

Aquaback ist ein gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser, das für Jedermann geeignet ist und den ganzen Bewegungsapparat kräftigt.

Preis: 139€/10er Karte

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



---

**18.09.23-24.12.23**  
montags bis donnerstags 20:00-20:45, freitags 19:00-20:00, samstags 10:00-10:45 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

## Aquabike

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend. Schnupperkurs: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

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

---

**14.09.23-29.06.24**  
les jeudis 18:45-19:45, 19:45-20:45, les samedis 8:00-9:00, 10:00-11:00 hrs  
Piscine couverte à Winrange

## Cours Aquabike

L'aquabike est un moyen efficace et original d'entretenir sa forme physique et accessible à tout le monde. Infos: PLÜMER Romain: [romain.pluemer@gmail.com](mailto:romain.pluemer@gmail.com); Tel.: 691 580 221

Prix: 100€/10 cours

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



**19.09.23-20.12.23**

dienstags 18:00-18:45 oder mittwochs 19:00-19:45 Uhr  
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Aqua-Fitness

Für Menschen mit Wirbelsäulen oder Gelenkproblemen empfiehlt sich unser Aqua-Fitness. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Auch für Nichtschwimmer möglich. Schnupperkurs möglich.

Preis: 100€/Trim.      Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg  
Anmelden über: 83 55 43-342

**18.09.23-24.12.23**

dienstags, mittwochs und donnerstags 19:00-19:45 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Aqua Fitness

Durch Turnübungen im Wasser kann man in Form bleiben oder wieder in Form kommen ohne dabei zu leiden. Es handelt sich hierbei um ein leichtes Ausdauertraining mit sanftem Muskelwiederaufbau. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

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

**18.09.23-24.12.23**

montags 19:00-19:45 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Aqua-Jogging

Aqua-Jogging im tiefen Wasser, das Tragen des Ballastgürtels erlaubt in senkrechter Stellung zu laufen. Muskelstärkendes Training, konditionsfördernd und gelenkschonend. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

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

**permanent buchbar**

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

### Aqua-Jogging

Aquajogging ist ein gelenkschonendes Lauftraining im Tiefwasser, wobei ein Aqua-Jogging-Gürtel als Auftriebshilfe dient. Der Kurs ist für Nichtschwimmer ungeeignet.

Preis: 139€/10er Karte

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

**20.09.23-20.12.23**

mittwochs 18:00-18:45 Uhr  
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Aqua-Power

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Schnupperkurs möglich.

Preis: 100€/Trim.      Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg  
Anmelden über: 83 55 43-342

**permanent buchbar**

donnerstags 19:15-20:00 Uhr  
Aquanatour in Hosingen

### Hydropower

Hydropower ist ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training im Wasser. Intensive Übungen fördern die Fettverbrennung, stärken die Muskulatur und verbessern die Ausdauerleistung.

Preis: 139€/10er Karte

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







## Deutsch - Allemand

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Online

### Onlinekurs: Deutsch

Egal, ob Sie Anfänger \*in oder Fortgeschrittene \*r sind, ob Sie aus beruflichen oder privaten Gründen Deutsch lernen möchten, bei uns finden Sie den passenden Online Deutschkurs.

mit Anna Hollenbach  
Preis: 12€/60 Minuten

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

26.09.23-18.06.24  
les mardis 18:00-20:00 hrs  
Lycée Technique à Ettelbruck

### Allemand A1.1 du CECRL

Compétences de base pour la communication quotidienne en allemand: connaissances lexicales et grammaticales, expression orale et écrite, compréhension (lecture/écoute) niveau A1.1 du CECRL. Soirée d'inscription: jeudi, 21 septembre 2023 à 19.00 heures au lycée.

avec Simone Jungers  
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Plus d'informations: 819 201 1



## Englisch - Anglais

mehrere Termine  
Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

### Englischkurs A1.1 / Cours d'anglais A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die englische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Englisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.

in Hosingen mit Getrud Schäfer-Baldauf Preis: 150€/25 Einheiten	12.10.23-16.05.24 donnerstags 9:00-11:00 Uhr
in Redange mit Miranda Bergmans Preis: 150€/25 Einheiten	10.10.23-07.05.24 dienstags 18:30-20:30 Uhr

25.09.23-01.07.24

les lundis 10:00-12:00 hrs  
Centre Culturel Fraihof à Steinheim

### Anglais débutants A.1.1

Apprentissage de la langue anglaise pour les personnes ayant aucune connaissance.

avec Philippe Thomas  
Prix: 180€

Organisateur: M.E.C. asbl  
Inscription au: 26 72 00 35

10.10.23-07.05.24  
dienstags 9:00-11:00 Uhr  
in Hosingen

### Englischkurs A1.2 / Cours d'anglais A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 25/09/2023.

mit Getrud Schäfer-Baldauf  
Preis: 150€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Online

## Onlinekurs: Englisch

Mit unserem interaktiven - Live Online Englisch Sprachkurs können Sie Ihr Englisch einfach und bequem von zu Hause aus verbessern.

mit Anna Hollenbach  
Preis: 12€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

20.09.23-29.11.23

mittwochs 9:00-11:00 Uhr  
Alte Schule in Hupperdange

### English for beginners

Mithilfe von Zeitungartikel und Kreuzworträtsel wird der eigene Wortschatz spielerisch erweitert, sodass innerhalb von kürzester Zeit die ersten einfachen Konversationen geführt werden können.

mit Samantha Stankiewicz  
Preis: 120€/10 Einheiten

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

05.10.23-14.12.23

thursdays 8:50-10:20 AM  
Club Haus Am Brill in Capellen

### English Post Elementary/Pre-intermediate

This course is aimed at everyone who has a good basic knowledge of English and has already studied English a bit (even if a long time ago) but not so much and needs a refresher of basic grammar and essential vocabulary.

with Paul Pouwer  
Price: 130€/10 courses

Organisation: Club Haus am Brill  
Sign up: 30 00 01

09.10.-18.12.

mondays 8:50-10:20 AM  
Club Haus Am Brill in Capellen

### English-Intermediate

We look at all aspects of the language, reading, writing, speaking, including grammar and vocabulary with definite emphasis on speaking and communicating in various every day situations.

with Paul Pouwer  
Preis: 130€/10 courses

Organisation: Club Haus am Brill  
Sign up: 30 00 01

09.10.23-18.12.23

mondays 10:30-12:00 AM  
Club Haus Am Brill in Capellen

### English - Upper intermediate

For those who have already sufficient knowledge of English and would like to improve and perfect it. The emphasis is on communicating successfully in various contexts.

with Paul Pouwer  
Price: 130€/10 courses

Organisation: Club Haus am Brill  
Sign up: 30 00 01

permanent buchbar

donnerstags 9.00-10.30 Uhr  
"Clärrwer Haus" Resonord in Clervaux

## Konversationstraining Englisch

Praktizieren Sie die englische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig knüpfen Sie neue Kontakte.

mit Michaela Baleba  
Preis: Kostenlos

Organisator: Resonord  
Anmelden über: 27 80 27

09.10.23-18.12.23

montags 14:00-15:30 Uhr  
Alte Schule in Hupperdange

### English conversation

Learning by doing. Der Kurs richtet sich an Interessent(inn)en, die in der Alltagspraxis mit der Sprache sich austauschen möchten. (z.B. Reisen, Restaurant, Einkaufen...) Gewünscht sind Basiskenntnisse in der englischen Sprache.

mit Patty Dupong  
Preis: 105€/10 Einheiten

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

25.09.23-14.05.24

les lundis ou mardis 19:00-20:30 hrs  
Lycée Technique à Ettelbruck

### Anglais Conversation

**Lundi:** The focus of the course is communication. The course emphasizes social competence in English in a variety of situations. With Ingrid Deweweire.

**Mardi:** Conversational fluency, confidence, comprehension, use of English grammar, vocabulary development. Practice in pronunciation and intonation. Theme based. With Hanna Durczewska.

Soirée d'inscription: jeudi, 21 septembre 2023 à 19.00 heures au lycée.

Prix: 117€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Plus d'informations: 819 201 1

28.09.23-03.07.24

les mercredis 10:00-12:00 hrs  
Centre culturel Fraïhof à Steinheim

### Anglais conversation

Pratique de la langue anglaise pour les personnes ayant des connaissances.

avec Phillipe Thomas  
Prix: 180€

Organisateur: M.E.C. asbl  
Inscription au: 26 72 00 35

05.10.23-14.12.23

thursdays 10:30-12:00 AM  
Club Haus Am Brill in Capellen

### English conversation-advanced

We talk about current affairs, the latest movies, holiday destinations, your favorite food, your hobbies from A to Z etc. The emphasis is definitely on oral communication, we do also go over vocabulary, learn new expressions.

with Paul Pouwer  
Price: 130€/10 courses

Organisation: Club Haus am Brill  
Sign up: 30 00 01

## Französisch - Français

### mehrere Termine

Organisator: Landakademie

Anmelden über: nicole@landakademie.lu

### Französischkurs A1.1 / Cours de français A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die französische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Französisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.

in Troisvierges mit Clara Deodato Preis: 150€/25 Einheiten	10.10.23-23.01.24 dienstags und donnerstags 9:00-11:00 Uhr
in Kleinbettingen mit Karin Schaus Preis: 150€/25 Einheiten	13.10.23-10.05.24 freitags 18:00-20:00 Uhr
in Winrange mit Clara Deodato Preis: 150€/25 Einheiten	05.10.23-02.05.24 donnerstags 18:30-20:30 Uhr
in Redange mit Frédérique Bolle Preis: 150€/25 Einheiten	05.10.23-02.05.24 donnerstags 18:30-20:30 Uhr

26.09.23-25.01.24

les mardis et jeudis 10:00-12:00 hrs  
Centre culturel Kummelsbau à Beaufort

### Français débutants A.1.1

Apprentissage de la langue française pour les personnes ayant aucune connaissance.

avec Thomas Philippe  
Prix: 180€

Organisator: M.E.C. asbl  
Inscription au: 26 72 00 35

06.10.23-03.05.24

freitags 18:00-20:00 Uhr  
in Winrange

### Französischkurs A1.2 / Cours de français A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 21/09/2023.

mit Getrud Schäfer-Baldauf  
Preis: 150€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

28.09.23-27.06.24

les jeudis 18:30-20:30 hrs  
Lycée Technique à Ettelbruck

### Français A1.2 du CECRL

Faire des achats, parler des habitudes, lire et remplir des formulaires, comprendre et parler, lire et écrire les bases de la langue française. Soirée d'inscription: jeudi, 21 septembre 2023 à 19.00 heures au lycée.

avec Suzette Serres  
Prix: 180€

Organisator: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Plus d'informations: 819 201 1

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Online

### Onlinekurs: Französisch

Dieser Sprachkurs ist für Alle, jeden Sprachniveaus, die gerne Französisch lernen möchten: Egal ob Sie Anfänger in Französisch sind oder bereits fortgeschrittene Kenntnisse besitzen.

Preis: 12€/60 Minuten

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

### 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.

Preis: Kostenlos

Organisator: Resonord  
Anmelden über: 27 80 27



## Italienisch - Italien

11.10.23-15.05.24

mittwochs 18:00-20:00 Uhr  
in Redange

### Italienischkurs A1.1 / Cours d'italien A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die italienische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Italienisch vorstellen und sich mit einfachen sprachlichen Mitteln in Alltagssituationen unterhalten. Anmeldung bis zum 27/09/2023.

mit Elisa Piccolo  
Preis: 225€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

26.09.23-12.12.23

les mardis 9:00-10:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Italien pour débutants

Qu'est-ce que nous associons à l'Italie? Le vin et la bonne cuisine, le pays où est née la Renaissance, les paysages culturels, les plages et les stations de ski. Ce sont là des raisons suffisantes pour apprendre l'italien.

avec Stefania Cortese  
Prix: 143€/11 séances

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

**03.10.23-19.12.23**  
les mardis 14:00-15:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Italien-corso principiante avanzato

Il corso d'italiano, di livello II, aiuterà gli studenti che decideranno di partecipare a risolvere con tranquillità situazioni comuni della vita quotidiana.

avec Stefania Cortese  
Prix: 143€/11 séances

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

**26.09.23-12.12.23**  
les mardis 11:00-12:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Italien-corso intermedio

Partecipare a questo corso significa riuscire a parlare e a comprendere la lingua italiana con facilità e fluidità.

avec Stefania Cortese  
Prix: 143€/11 séances

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

**04.10.23-20.12.23**  
les mercredis 13:30-15:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Italien-corso intermedio/avanzato

Continua con un importante approfondimento grammaticale, lessicale e con il continuo sviluppo della competenza orale e scritta della lingua.

avec Stefania Cortese  
Prix: 143€/11 séances

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

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Online

### Onlinekurs-Italienisch

Bequem von Zuhause aus italienisch lernen. Die Kursdauer ist flexibel und der Unterricht findet nach Absprache statt. Sie haben bereits Italienisch-Vorkenntnisse? Auch das ist kein Problem, gerne können Sie diese vertiefen.

Prix: 12€/60 Minuten

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

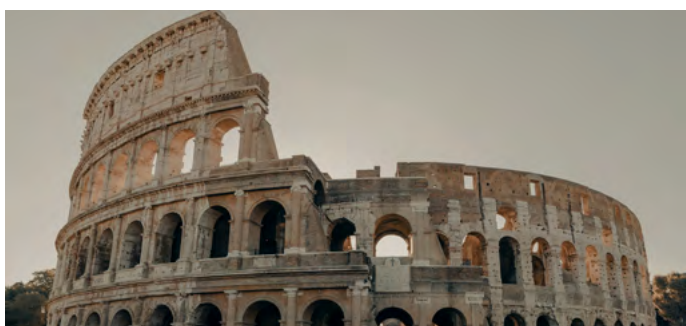
**27.09.23-13.12.23**  
les mercredis 11:00-13:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Italien-conversazione, lettura, cultura e costume

I partecipanti avranno la possibilità di migliorare la lingua attraverso discussioni preparate e guidate su differenti temi: letteratura, teatro, cinema, costume, attualità.

avec Stefania Cortese  
Prix: 176€/11 séances

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



## Luxemburgisch - Luxembourgais

**26.09.23-01.02.24**  
les mardis et jeudis 9:00-11:00 hrs  
Lycée Technique d'Ettelbruck

### Luxembourgais A1.1 du CECRL

Être capable de communiquer avec des mots et des phrases simples dans ses activités quotidiennes, (se présenter, faire connaissance avec qqn, faire des achats, ...). Soirée d'inscription le jeudi, 21 septembre 2023 à 19.00 heures au lycée.

avec Edmée Schirtz  
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Plus d'informations: 819 201 1

### mehrere Termine

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

### Luxemburgischkurs A1.1 Cours de luxembourgais A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die luxemburgische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Luxemburgisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.

in Saeul mit Myriam Otto Preis: 150€/25 Einheiten	25.09.23-06.12.23 montags und mittwochs 18:15-20:45 Uhr
in Eischen mit Benita Martin Preis: 150€/25 Einheiten	10.10.23-07.05.24 dienstags 19:00-21:00 Uhr
Online mit Hubert Schaul Preis: 150€/25 Einheiten	05.10.23-02.05.24 donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Weiswampach mit Sandra Hens Preis: 150€/25 Einheiten	03.10.23-30.04.24 dienstags 18:00-20:00 Uhr
in Hosingen mit Malou Schaul-Boonen Preis: 150€/25 Einheiten	03.10.23-30.04.24 dienstags 19:00-21:00 Uhr
in Mertzig mit Bernadette Koener Preis: 150€/25 Einheiten	02.10.23-29.01.24 montags und mittwochs 19:00-21:00 Uhr
in Kleinbettingen mit Pierre Clees Preis: 150€/25 Einheiten	02.10.23-29.04.24 montags 19:00-21:00 Uhr

**26.09.23-25.01.24**

les mardis 19:00-21:00 hrs  
Centre culturel Fraïhof à Steinheim

### Luxembourgais débutant A.1.1

Cours de luxembourgais pour des personnes n'ayant aucune connaissance de base.

avec Maggy Lamesch  
Prix: 180€

Organisateur: M.E.C. asbl  
Inscription au: 26 72 00 35

**03.10.23-11.06.24**  
les mardis 18:00-20:00 hrs  
Lycée du Nord à Wiltz

### Luxembourgeois A1.1 du CECRL

Le cours « luxembourgeois débutant » vous aidera à atteindre un niveau oral débutant dans le but de mieux nouer des contacts au travail et dans la vie privée. Nombre de places disponibles: 20. Soirée d'inscription le 28.09.2023 de 18:30-19:00 au Forum du Lycée.

avec Jacqueline De Jonge  
Prix: 180€

Organisateur: Lycée du Nord Wiltz  
Plus d'informations: 95 93 20-209

**05.10.23-13.06.24**  
les jeudis 18:00-20:00 hrs  
Lycée du Nord à Wiltz

### Luxembourgeois A1.2 du CECRL

Le cours « luxembourgeois débutant A1.2 » vous aidera à atteindre un niveau oral débutant dans le but de mieux nouer des contacts au travail et dans la vie privée. Nombre de places disponibles: 20. Soirée d'inscription le 28.09.2023 de 18:30-19:00 au Forum du Lycée.

avec Jacqueline De Jonge  
Prix: 180€

Organisateur: Lycée du Nord Wiltz  
Plus d'informations: 95 93 20-209

#### mehrere Termine

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

### Luxemburgischkurs A1.2 Cours de luxembourgeois A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

in Eischen mit Benita Martin Preis: 150€/25 Einheiten	12.10.23-16.05.24 donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Hupperdange mit Jacqueline de Jonge Preis: 150€/25 Einheiten	03.10.23-01.02.24 dienstags und donnerstags 19:00-21:00 Uhr

#### mehrere Termine

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

### Luxemburgischkurs A2.1 Cours de luxembourgeois A2.1

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen.

in Eischen mit Benita Martin Preis: 150€/25 Einheiten	11.10.23-15.05.24 mittwochs 19:00-21:00 Uhr
Online mit Natalie Haas Preis: 180€/30 Einheiten	02.10.23-29.04.24 montags 19:15-21:15 Uhr



**25.09.23-31.01.24**

les lundis et mercredis 9:00-11:00 hrs  
Lycée Technique d'Ettelbruck (site de Warken)

### Luxembourgeois A2.1 du CECRL

Objectifs: Favoriser l'intégration linguistique, promouvoir une communication plus fluide, participer à une interaction simple, décrire des activités de la vie quotidienne. Soirée d'inscription: jeudi, 21 septembre 2023 à 19.00 heures au lycée.

avec Tilly Weber  
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Plus d'informations: 819 201 1

**09.10.23-06.05.24**

montags 19:00-21:00 Uhr  
in Eischen

### Luxemburgischkurs A2.2 Cours de luxembourgeois A2.2

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über fundierte Kenntnisse in der luxemburgischen Sprache verfügen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben wirksam zu gebrauchen. Anmeldung bis zum 24/09/2023.

mit Benita Martin  
Preis: 150€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

**26.09.23-01.02.24**

les mardis et jeudis 19:15-21:15 hrs  
Lycée Technique à Ettelbruck

### Luxembourgeois A2.2 du CECRL

A ce niveau vous êtes capable de communiquer de façon simple dans la vie quotidienne. Soirée d'inscription : jeudi, 21 septembre 2023 à 19.00 heures au lycée.

avec Tilly Weber  
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Plus d'informations: 819 201 1

**04.10.23-10.07.24**

les mercredis 19:00-21:00 hrs  
cours en visioconférence

### Luxembourgeois avancés

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes ayant des connaissances. Cours en visioconférence.

avec Hubert Schaul  
Prix: 180€

Organisateur: M.E.C. asbl  
Inscription au: 26 72 00 35

26.09.23-05.12.23  
 dënschdes 9:30-11:00 Auer  
 Club Haus Am Brill zu Capellen

## Lëtzebuergeschcours

Liesen, lauschteren, schwätzen a schreiwen a Situatiounen aus dem Alldag. Éischt Aféieren an d' Grammatik, d'Orthografie an Erwidere vum Basis-Vocabulaire. Voraussetzung: ongeféier Niveau A1.2

mam Albertine Reiff  
 Präis: 130€/10 Einheiten

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

### chaque dernier vendredi du mois

à partir de 18:30 hrs  
 Ciné Café Prabbeli à Wiltz

### Babbelcafé

Vous souhaitez pratiquer et améliorer vos connaissances en luxembourgeois et ce en rencontrant d'autres cultures? Une ambiance détendue vous attend au Babbelcafé à Wiltz où vous pouvez nous rejoindre chaque dernier vendredi du mois!

Prix: gratuit

Organisateur: Transition Nord  
 Inscription au: 621 813 178

## Niederländisch - Néerlandais

02.10.23-29.04.24  
 montags 19:00-21:00 Uhr  
 in Mertzig

### Niederländischkurs A1.1 Cours de néerlandais A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die niederländische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Niederländisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 24/09/2023.

mit Susan Vermaat  
 Preis: 225€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie  
 Anmelden über: nicole@landakademie.lu

11.10.23-20.12.23  
 mittwochs 19:00-21:00 Uhr  
 in Mertzig

### Niederländisch Konversation Néerlandais Conversation

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über Kenntnisse in der niederländische Sprache verfügen und sich in Konversation verbessern wollen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben wirksam zu gebrauchen. Anmeldung bis zum 26/09/2023.

mit Susan Vermaat  
 Preis: 90€/10 Einheiten

Organisator: Landakademie  
 Anmelden über: nicole@landakademie.lu



## Portugiesisch - Portugais

11.10.23-27.03.24  
 les mercredis 17:30-19:00 hrs  
 Lycée Edward Steichen à Clervaux

### Initiation au Portugais

L'apprenant sera capable de comprendre et d'utiliser des expressions familières et quotidiennes ainsi que des énoncés très simples visant à satisfaire des besoins spécifiques. Il sera capable de se présenter et de présenter les autres, de poser des questions et de répondre à des questions sur des détails personnels.

avec Saul Marques  
 Prix: 135€

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

29.09.23-15.12.23  
 les mercredis 16:30-17:30 hrs  
 Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

### Portugais pour débutants

Après avoir suivi ce cours d'initiation au portugais, vous serez capables de comprendre et d'utiliser des expressions familières et quotidiennes, des énoncés simples p.ex. pour vous présenter ou de présenter quelqu'un d'autre.

Prix: 137,50€/11 unités

Organisateur: Nordstad Aktiv+  
 Inscription au: 26 81 37 43

### mehrere Termine

Organisator: Landakademie  
 Anmelden über: nicole@landakademie.lu

### Portugiesischkurs A1.1 / Cours de portugais A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die portugiesische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Portugiesisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.

in Redange mit Patricia Marques Preis: 225€/25 Einheiten	12.10.23-16.05.24 donnerstags 18:30-20:30 Uhr
in Wincrange mit Clara Deodato Preis: 225€/25 Einheiten	03.10.23-30.04.24 dienstags 18:30-20:30 Uhr

### mehrere Termine

Organisator: Landakademie  
 Anmelden über: nicole@landakademie.lu

### Portugiesischkurs A1.2 / Cours de portugais A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

in Redange mit Patricia Marques Preis: 225€/25 Einheiten	09.10.23-06.05.24 montags 18:30-20:30 Uhr
in Hosingen mit Patricia Marques Preis: 225€/25 Einheiten	11.10.23-15.05.24 mittwochs 18:30-20:30 Uhr

## Spanisch - Espagnol

### mehrere Termine

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

### Spanischkurs A1.1 / Cours d'espagnol A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die spanische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Spanisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.

in Colmar-Berg mit Marisa Lopez-Tello Preis: 225€/25 Einheiten	10.10.23-07.05.24 dienstags 18:30-20:30 Uhr
in Weiswampach mit Victoria Colina Preis: 225€/25 Einheiten	11.10.23-15.05.24 mittwochs 18:30-20:30 Uhr

**26.09.23-14.05.24**

les mardis 17:00-19:00 hrs  
Lycée Technique à Ettelbruck

### Espagnol A1

Vous souhaitez apprendre l'espagnol pour communiquer avec d'autres personnes, pour voyager, pour votre travail, pour l'école, pour l'amour de la langue ou juste pour le plaisir. Chaque session vous offrira une immersion unique, vivante et amusante dans la langue espagnole. Soirée d'inscription: jeudi, 21 septembre 2023 à 19.00 heures au lycée.

avec Sora Minotta  
Prix: 234€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Inscription au: 819 201 1

**26.09.23-14.05.24**

les mardis 19:00-21:00 hrs  
Lycée Technique d'Ettelbruck

### Espagnol A2.1

Approfondissement des connaissances et développement de compétences à un niveau élémentaire supérieur. Les étudiants seront également exposés à la culture hispanique à travers des activités, des discussions et des projets en classe. Soirée d'inscription : jeudi, 21 septembre 2023 à 19.00 heures au lycée.

avec Sora Minotta  
Prix: 234€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Plus d'informations: 819 201 1



**27.09.23-22.05.24**

les mercredis 17:00-19:00 hrs  
Lycée Technique à Ettelbruck

### Espagnol A2.2

Idéal pour les personnes qui ont déjà acquis les bases de la langue espagnole et qui souhaitent approfondir leur apprentissage. Soirée d'inscription: jeudi, 21 septembre 2023 à 19.00 heures au lycée.

avec Sora Minotta  
Prix: 234€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Inscription au: 819 201 1

**27.09.23-22.05.24**

les mercredis 19:00-21:00 hrs  
Lycée Technique d'Ettelbruck

### Espagnol B1.2

Conçu pour les apprenants intermédiaires qui souhaitent continuer à améliorer leurs compétences en espagnol vers un niveau supérieur. Soirée d'inscription: jeudi, 21 septembre 2023 à 19.00 heures au lycée.

avec Sora Minotta  
Prix: 234€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Inscription au: 819 201 1

### permanent buchbar

Termin nach Absprache  
Online

### Buenos dias, muchas gracias oder cómo estás? Spanisch - Onlinekurs

Lernen Sie die spanische Sprache! Unsere Onlinekurse sind an alle gerichtet, die gerne von zu Hause aus Spanisch lernen möchten. Jedes Modul behandelt Konversation, Grammatik und Hörverstehen.

mit Anna Hollenbach  
Preis: 12€/Teilnahme

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**29.09.23-15.12.23**  
les vendredis 18:00-19:30 hrs  
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

### Espagnol pour débutants

Vous apprendrez les bases de l'espagnol, la grammaire, le vocabulaire et la prononciation. Après ce cours vous serez capables de communiquer avec des mots et phrases simples dans les activités quotidiennes ou pendant vos vacances.

avec Juan Garay  
Prix: 137,50€/11 unités

Organisateur: Nordstad Aktiv+  
Inscription au: 26 81 37 43

**27.09.23-06.12.23**  
les mercredis 15:30-17:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Espagnol-niveau débutant

Dans ce cours, l'introduction de la langue se fera d'une façon attractive, à l'aide de matériaux intéressants et efficaces, et d'une méthodologie dynamique orientée vers la communication.

avec Irina Hernandez  
Prix: 130€/10 séances

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

**27.09.23-06.12.23**  
les mercredis 9:00-10:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Espagnol-Nivel intermedio

En este curso, la consolidación del idioma se hará de forma divertida y amigable, utilizando materiales interesantes y eficaces, y con una metodología orientada a la comunicación.

avec María Royán  
Prix: 130€/10x

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



**27.09.23-06.12.23**  
les mercredis 11:00-12:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Espagnol-Nivel intermedio avanzado

Usaremos recursos muy amenos, como audiovisuales, prensa de actualidad y un poco de gramática que nos ayudarán a soltarnos y a progresar en el conocimiento de esta lengua.

avec María Royán  
Prix: 130€/10 séances

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

**29.09.23-15.12.23**  
les vendredis 9:30-11:00 hrs  
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

### Espagnol pour avancés

Vous avez de bonnes connaissances en espagnol et vous souhaitez échanger des idées avec d'autres personnes ou simplement bavarder ? Au cours nous discutons entre autre de l'actualité sur la base des livres de classe ou d'articles de presse.

avec Juan Garay Alvarez  
Prix: 137,50€/11 cours

Organisateur: Nordstad Aktiv+  
Inscription au: 26 81 37 43

**26.09.23-07.05.24**  
les mardis 19:00-21:00 hrs  
Lycée Technique à Ettelbruck

### Espagnol Conversation

Cours de langue et culture espagnoles axé sur la compréhension et expression orale via débats, présentations, thèmes d'actualité, activités ludiques, répétitions de la grammaire. Langue véhiculaire sera le luxembourgeois et/ou le français. Soirée d'inscription: jeudi, 21 septembre 2023 à 19.00 heures au lycée.

avec Amaro Garcia  
Prix: 225€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Plus d'informations: 819 201 1

**27.09.23-06.12.23**  
mittwochs 14:00-15:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Espagnol - curso lúdico y gramatical

Este curso te ayudará a profundizar en determinados aspectos de la gramática de la lengua española.

mit Irina Hernandez  
Preis: 130€/10 Einheiten

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





# Unsere Partner Nos Partenaires

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

Abenteurer- Erlebnies- an Indianerwelten;  
Chu'mani asbl  
Tel.: 26 10 31 96  
Email: christiane.betzen@education.lu  
www.tipi.lu

Alexandra Barancova  
Tel.: 621693023  
Email: alexandra.barancova@gmail.com  
https://www.sophrocoach.lu

Alschenter Ponyhaff, pedagogesche  
Bauernhaff APFAPL  
Tel.: 691 895 938  
Fax: 95 85 41  
Email: ponyhaff@gmail.com

AquaNat'Our  
Tel.: 24 51 99 00  
Fax: 24 51 99 60  
Email: info@aquatour.lu  
www.aquatour.lu

Aquatower Berdorf Asbl  
Tel.: 79 01 87 37  
Email: aquatower@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

Atelier Säitlech Verstoppt  
Tel.: 26 61 05 38 / 621 61 61 39  
Email: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu  
https://ateliersaitlechverstoppt.jimdofree.com/

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

Beurllet Claudine  
Tel.: 691 711 250  
Email: claudinebeurllet@yahoo.fr

Bricher Päerdsstall  
Tel.: 691 611 425  
Fax: 26 61 06 73  
Email: info.bricherpaerdsstall@pt.lu  
www.bricherpaerdsstall.lu

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

Centre aquatique Krounebiereg  
Tel.: 32 88 23-1  
Fax: 32 88 23-22  
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: clubhaus@mamer.lu  
www.clubhausambrill.lu

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

Club Uewersauer  
Tel.: 27 40 27 80  
Email: clubuewersauer@i-a.lu  
www.clubuewersauer.lu

Commission des sports Troisvierges  
Tel.: 691 580 221  
Fax: 99 82 38  
Email: romain.pluemer@gmail.com  
www.troisvierges.lu

COMPUTERHELLEF DOHEEM  
Tel.: 52 38 60  
Email: info@chdh.lu  
www.chdh.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 Kierperatelier  
Tel.: 691202740  
Email: nicschweicher@gmail.com  
www.kierperatelier.lu

De Leederwon asbl  
Tel.: 621524630  
Email: asbl@leederwon.lu  
www.leederwon.org

Den Nordpool -  
Är Schwämm zu Colmer-Biereg  
Tel.: 83 55 43-342  
Email: info@nordpool.lu  
www.nordpool.lu

DTV Groussbus 91  
Tel.: 621 275028  
Email: dtvgr91@gmail.com

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

Eltereschool  
Tel.: 621 343 271, 59 59 59-50/-53  
Email: veronique.nilles@kannerschlass.lu  
www.kannerschlass.lu/eltereschool

Eppelbléi  
Tel.: 691 722 884  
Email: contact@eppelblei.lu  
www.eppelblei.lu

feel your body Gesondheitszenter  
Tel.: 621 191 101  
Email: tanja.feelyourbody@hotmail.com  
www.feelyourbody.center

Find Yourself  
Tel.: 621710969  
Email: praxisfindyourself@gmail.com  
www.findyourself-mind-spirit.com

Gabrielle Heintz Sàrl-S  
Tel.: 81 25 18  
Email: gabrielle@vividfloatinggreen.com  
www.VividFloatingGreen.com

Groupement des Sylviculteurs a.s.b.l.  
Tel.: 89 95 65 10  
Fax: 89 95 68 40  
Email: secretariat@privatbesch.lu  
www.privatbesch.lu

Gundermann Naturerlebnisschule  
Tel.: +49 2157 128520  
Fax: +49 2157 128521  
Email: gundermannschule@aol.com  
www.gundermannschule.com

Gym Schweecherdaul a.s.b.l.  
Tel.: 23 62 19 57  
Email: fbinder@pt.lu  
https://gymschweecherdaul.com/

Hajnalka Szenner  
Tel.: 661 188 322  
Email: hszenner@gmail.com

Horsemanship Elisabeth Weiss  
Tel.: 691472929  
Email: weiss.elisabeth0@gmail.com  
www.weisselisabeth.com

Hypnos Nei Liewensfreed  
Tel.: 621312564  
Email: celinethill@msn.com  
www.cthypnosis.net

Inner Change by Nicole Steinfort  
Tel.: 691950072  
Email: info@nicole-steinfort.com  
nicole-steinfort.com

Joëlle Kasel  
Tel.: 81 29 80  
Fax: 81 29 80  
Email: joellekasel@gmail.com

Kalon Consulting Sàrl  
Tel.: 691-907828  
Email: info@kalon.lu  
https://www.kalon.lu/

Karate-Club Darudo asbl Rosport  
Tel.: +49 6561 9496649  
Email: karate@darudo.com  
www.darudo.com

Krav Maga Nord  
Tel.: 621155840  
Email: kontakt@kravmaganord.lu  
www.kravmaganord.lu

Kreativatelier  
Tel.: 621 691 590  
Email: info@kreativatelier.lu  
www.kreativatelier.lu

Le 5ème élément fitness  
Tel.: 26 90 00  
Email: info@cinquieme-element.lu  
cinquieme-element.eu

LifeConnect  
Tel.: 691124752  
Email: grooten.lilian@gmail.com  
www.lifeconnect.lu

Liliane Schmitz  
Tel.: 621 461 063  
Email: lil.schmitz@pt.lu  
www.ppg.lu

Longhino-Koster Chantal  
Tel.: 661 417 532  
Email: schewi1971@hotmail.com

LuxBalance  
Tel.: 0041796753087  
Email: monica@i-like-lux.com  
www.xbalance.ch

Lycée du Nord Wiltz  
Tel.: 95 93 20-209  
Fax: 95 93 20-633  
Email: formation-adultes@lnw.lu  
www.lnw.lu

Lycée Edward Steichen  
Tel.: 20 60 07 1  
Fax: 20 60 07 777  
Email: stephanie.bracquez@lesc.lu  
www.lesc.lu

Lycée Technique d'Ettelbruck  
Tel.: 819 201 1  
Email: education\_adultes@ltett.lu

ManuKultura  
Tel.: 23 63 00 51 29  
Email: manukultura@useldeng.lu

Maud Dumay - MD coach  
Tel.: 0661820623  
Email: maud.dumay@gmail.com  
www.mdcoach.lu

Michele Kremer  
Tel.: 621190656  
Email: michkremer@yahoo.com

MK Hypnose & Coaching  
Tel.: 621620282  
Email: mk@hypnose-coaching.lu  
www.hypnose-coaching.lu

Mouvement pour l'Egalité des Chances,  
M.E.C. asbl  
Tel.: 26 72 00 35  
Email: aurelia.pattou@mecasbl.lu  
www.mecasbl.lu

Musée de l'Ardoise  
Tel.: 23 64 01 41  
Email: info@ardoise.lu  
www.ardoise.lu

Musée Thillenvogtei  
Tel.: 691 119 090  
Email: thillenvogtei@gmail.com  
www.thillenvogtei.lu

Nadja Heck  
Tel.: 671 154 101  
Email: info@nadjaheck.com  
https://www.nadjaheck.com

Natur · Bewegung · Entwicklung Sàrl-  
Tel.: 691120450  
Email: info@nbe.lu  
https://www.nbe.lu

natur&ëmwelt  
Fondation Hëllef fir d'Natur  
Tel.: 26 90 81 27 1  
Email: f.thielen@naturemwelt.lu  
www.naturemwelt.lu

Naturpark Öwersauer  
Tel.: 89 93 31-1  
Fax: 89 95 20  
Email: info@naturpark-sure.lu  
www.naturpark-sure.lu

Naturpark Our  
Tel.: 90 81 88-1  
Fax: 90 81 89  
Email: info@naturpark-our.lu  
www.naturpark-our.lu

Nordstad Aktiv+  
Tel.: 26 81 37 43  
Fax: 26 81 01 63  
Email: clubnordstad@inter-actions.lu  
www.vital-an-aktiv.lu

Oa6 S.A.  
Tel.: 24 84 48 48  
Email: info@oa6.lu  
www.oa6.lu

Otium Sàrl  
Tel.: 661 226 221  
Email: info@otium.lu

Ourrou  
Tel.: 661709167  
Email: contact@ourrou.lu  
https://www.marina.lu/ourrou/

ReACTION a.s.b.l.  
Tel.: 20 30 19 84  
Email: weiterbildung@reaction.lu  
reaction.lu/

Resonord  
Tel.: 27 80 27  
Email: evelyne.mertens@resonord.lu  
www.resonord.lu

Robbesscheier  
Tel.: 92 17 45-1  
Fax: 92 93 47  
Email: info@touristcenter.lu  
www.robbesscheier.lu

Salon Fellness  
Tel.: 621 48 57 57  
Email: fellness@pt.lu  
https://www.fellness.lu

Shiatsu Marisa  
Tel.: 691 835 265  
Email: marisaschei@pt.lu

Solange Guégan  
Tel.: 621629552  
Email: solange.guegan@gmail.com  
www.solangeguegan.weebly.com

Sportzentrum Steinfort  
Tel.: 39 93 13-400  
Fax: 39 93 13-940  
Email: joel.waldbillig@steinfort.lu  
piscine.steinfort.lu

Stellabodywork  
Tel.: 691469990  
Email: hello@stellabodywork.com

Syndicat d'Initiative et du Tourisme  
Tel.: 83 60 99-300  
Email: info@visitbeaufort.lu  
www.icepark-beaufort.lu

Syndicat Intercommunal  
"Réidener Schwämm"  
Tel.: 2362003237  
Fax: 2362003247  
Email: contact@reidener-schwemm.lu  
www.reidener-schwemm.lu

Taijiquan Cours zu Sëll  
Tel.: 621409683  
Email: patrick@taijiquan.lu  
www.taijiquan.lu

Tanz- und Bewegungspädagogik  
Martine Clemens  
Tel.: 621330338  
Email: clemens.martine@gmail.com

Tom De Bondt - yourbestlife.lu  
Tel.: 691 688 693  
Email: info@yourbestlife.lu  
www.yourbestlife.lu

Touristcenter Heringer Millen  
Tel.: 87 89 88  
Fax: 26 78 40 45  
Email: info@mullerthal-millen.lu  
www.mullerthal-millen.lu

Transition Nord  
Tel.: 621 813 178  
Email: transitionnord@cell.lu  
https://www.facebook.com/transition.nord/

Treff Aal Schoul Hobscheid  
Tel.: 39 01 33 501  
Email: treff@habscht.lu  
www.treffaalschoul.lu

Valérie Schiel  
Tel.: 691 689 520  
Email: terra.incognita@pt.lu

Viviane Kandel  
Tel.: 621162460  
Email: wuveskandel@gmail.com



# landakademie

1.24: Januar - April | Janvier - Avril

## 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

63.500 Exemplare

### Druck

Est-Imprimerie

## Die nächste Ausgabe der Landakademie

Die nächste Ausgabe des Landakademie-Weiterbildungskatalogs wird Ende Dezember erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote - die zwischen dem 1. Januar und dem 14. April stattfinden - darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **3. November 2023** auf unserem Internetportal [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) in die Datenbank ein.

Sie bieten Ihre Kurse noch nicht über die Landakademie an?

Sie können sich jederzeit auf unserer Website registrieren und ein Anbieterprofil erstellen. Bei Fragen können Sie uns gerne telefonisch (89 95 68-23) oder per Email ([info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)) kontaktieren.

## La prochaine édition de la Landakademie

La prochaine édition du catalogue de formations de la Landakademie sera publiée fin décembre. Si vous souhaitez y publier vos offres de formations et de loisir - qui auront lieu entre 1er janvier et le 14 avril - nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) jusqu'au **3 novembre 2023**.

Vous voulez commencer à publier vos offres de cours via la Landakademie? Vous pouvez vous enregistrer à tout moment sur notre site-web et y créer un compte. Si vous avez des questions ou besoin d'assistance lors de l'inscription, vous pouvez nous contacter par téléphone (89 95 68-23) ou par courriel ([info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)).

**WEIDEBILDUNG  
AN DER REGION**

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

Weiterbildungskatalog  
Catalogue de formations



Méi Informatiounen iwwert  
d'Landakademie fannt Dir op  
[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)  
Pour plus d'informations  
consultez notre site web  
[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)



**WEIDERBILDUNG  
AN DER REGION**  
[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

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

