

# landakademie

3.22: September - Dezember | Septembre - Décembre



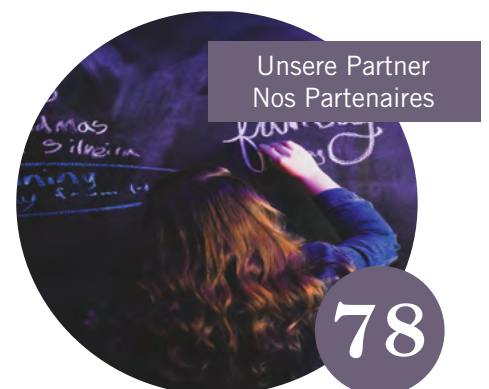
**WEIDEBILDUNG  
AN DER REGION**

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

Weiterbildungskatalog  
Catalogue de formations



# Inhaltsverzeichnis • Sommaire



# Kurse im Überblick

## Aperçu des Cours

### Allgemeinbildung - Culture générale

Conférence sur le roman historique "Maintenant et aujourd'hui d'Orval à Montmédy"	9
Konferenz: De Mythos Hexen: Echt Magie oder Aewerglawen?	9
Konferenz: Eng Dynastie am Wandel	9
Mein Umgang mit Ressourcen mit der Superdreckseschicht	9
Harcèlement (mobbing) à l'école	9
Philosophische Gespräche	9
Sei nicht nett, sei echt!	10
Konferenz "Hate-Speech"	10
Endlesch d'Pensioun! An elo?	10
Transition Nord	10
Tag der Familienforschung	10
Konferenz-Familienforschung	10
Kanubau Workshop	10
1. Hilfe für Haustiere	10
Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers	10
Handling Training für die Pflege meines Hundes	10

### Schule & Beruf - Ecole & Profession

5G (ancienne 9eTE/PO) et 5AD (ancienne 9ePR)	12
Mathénohëllef	12
Gewaltfreie Kommunikation am Arbeitsplatz	12
Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern: Schwierige Gespräche erfolgreich führen	12
«Raus aus dem Hamsterrad» Mach dich doch selbständig!	12
Outdoor Teambuilding	12
Erliefnis Team	13
Natur- an erliefnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher	13
Naturpädagogik für Kinder bis 12 Jahre: Natur erleben, erstehen und vermitteln (Kurs No 2)	13
Fachkraft: Traumapädagogik mit Kindern und Jugendlichen	13
Management im Sozial- und Gesundheitswesen - Führungskompetenzen für Führungskräfte	13

### Computer & Internet - Bureautique & Internet

Computersprechstunde	14
Individuelle Schulung	14
Neien Smartphone?? - Mir hëllefden eech bei der Installatioun!	14
Smartphone/Tablet	14
Questions sur iPhoe et iPad	14
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei...-Individuelle Hilfe	14
iCloud-Workshop für iPhone/iPad/Mac-Nutzer	15
Fotoalbum gestalten	15

Cewe Fotobuch selber gestalten	15
Fotobuch am Computer erstellen	15
4 soirées, 4 projets – je sublime mes idées avec l'iPad	15
Graphic Design Course	15
Excel für Anfänger	15
Tableurs excel	15
Internetführerschein	15
Powerpoint	16
Word für Anfänger	16
X-Files (PC und Smartphone)	16

### Essen & Trinken - Boire & Manger

À table comme à la maison	16
Diabetes Richtige Ernährung zur Vorbeugung und für bereits von Diabetes Betroffene	16
Show-Cooking	17
Orientalesch kachen	17
Foodvitalité- Petit-déjeuner	17
Food vitalité-Les secrets de la lacto-fermentation	17
Aufbaukurs Sauerteigbrot	17
ntensiv-Back-Workshop saftige Sauerteig-Roggen-Brötchen	17
Initiation à l'oéologie	17
Whisky Tasting	17
Picknickkorb/-rucksack gefüllt mit regionalen Produkten	17

### Kinder & Eltern - Enfants & Parents

<b>Baby - Bébé</b>	
Droberodung	18
Babylesen - Ee Cours fir Elteren mat Neigebuerener an Puppelcher vun 0-6 Méint	18
Keng Angscht virum Bébé sengen Tréinen, e Cours fir jonk Elteren - Stressmanagement-Cours	18
Keng Angscht virum Tréinen. Wat Puppelcher mam kräischen ons soen wëllen	18
MiniSigns® Babygebärden Themenstunde: Weihnachten	18
Babymassage Kurs	19
Babymassagen	19
Baby Gymnastik	19
Baby Schwimmen	19
Bébés nageurs	19
Babyschwimmen Swim & Smile	19
<b>Eltern - Parents</b>	
On ne naît pas parents, on le devient	20
Understanding parental burn-out	20

Cours Triple P (programme parental positif)	20
Développer une parentalité positive	20
Parents et enfants - une équipe d'enfer - Quelques éléments de la parentalité positive	20
Work-Life-Family Balance - comment s'y prendre	20
Stressbewältigung am Familientag	20
Wéi schwätze mir mateneen? Respektvoll Kommunikatioun an der Famill	20
Rules and limits in the daily routine with our children	20
Sleep child go to sleep... When children steal their parents' sleep	21
Nee, nee ech wëll net! D'Trotzphas bei de klengen Kanner	21
Maman! Papa! Je veux...!	21
Wann d'Emotionen iwwerkachen	21
Puberty - an adventure	21
Le repas en famille sans stress	21
Fit fir an d'Schoul - och eng Fro vun der Ernährung	21
Apprendre - un jeu d'enfants	21
Geschichte loosse Füllécke wuessen: wéi ee mat Geschichten de Kanner hir Kreativitéit ukuerbelt	21
<b>Kinder - Enfants</b>	
<b>Kreativität - Créativité</b>	
L'inclusion sociale est plus d'une tasse de thé: Kanner Café	22
Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher	22
<b>Lernen &amp; Entdecken - Apprendre &amp; Découvrir</b>	
Mir bauen een Fudderhässchen	22
Escape Room Outdoor – die 4 Elemente	22
Kanner Rallye	22
Musik in der Luft	22
Nicht zu sehen und doch da: Luft-Experimente	22
Zauberwasser: Wasser-Experimente	23
Fest-Flüssig-Gasförmig: Wasser Experimente	23
Weltwassertag	23
Wo ist der Schatz?	23
Schatzsuche an der Kalborner Mühle	23
Naturcoaching im Wald: Thema: Kinder und Eltern im Wald	23
<b>Sport</b>	
Ballet/Jazz	23
Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort	23
Accoutumance à l'eau pour enfants	24
Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre	24
Cours de natation enfants débutants	24
Bambini Schwimmkurs	24
Kinderschwimmkurs	24
Cours de natation pour enfants dès 4 ans, initiation et perfectionnement	24
Cours de natation avancé enfants	24
Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre	24
Kinderschwimmkurs Perfektion	24
<b>Tiere - Animaux</b>	
Den Bauernhof erleben	25
Ein Tag auf dem Bauernhof	25
Joreskuer um pedagogeschen Baurenhaff	25
Balad'âne	25
Unterwegs mit den sanftmütigen Alpakas	25
Alpakawanderung	26
Ein Tag auf dem Ponyhof	26
Krümelmkurs	26
Ponyclub	26
Fit fir d'Schoul - Lernttraining auf dem Ponyhof	26
Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden	26
Reittherapie für Kinder	27
Den Schulausflug 'indianisch' gestalten - Naturerlebnisaktivitäten für Gruppen	27
Geburtstag feiern einmal anders - im Indianertipi, im Pferdestall, in der mongolischen Jurte	27
Kindergeburtstag auf dem Ponyhof	27
Kindergeburtstag mit Alpakas, Galloways und Zwergziegen	27
Kindergeburtstag auf dem Bauernhof	27

## Kultur & Freizeit - Culture & Loisirs

### Geselligkeit - Convivialité

Konter a Matt Treff	28
Rummikub-Nachmittag	28
Kegeln	28
Schachkurs nur für Anfänger	28
Le Blues: Quiz	28
Kreeslaf-Schaf	28
Gemeinsamer Mittagstisch	29
Männerstammtisch	29
Uewersauer Restaurant Treff	29

### Handwerk - Artisanat

Soudure	29
Soudure autogène module de base	29
Tapiserie d'ameublement	29
Wartung und Reparaturen am Fahrrad	29
Grundkurs Wartungsarbeiten Motorrad	29
Goldschmiedekurse	30
Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung	30

### Kreativität - Créativité

#### Basteln & Erschaffen - Bricoler & Créer

Atelier créatif-Mixed média	30
Collage créatif	30
Krea-tiv sein	30
Cours de Mosaïque	30
Ceramics Workshop - "Ceramics for all"	30
Töpfereitreffen für alle: Freie Gestaltung	30
Floristik	31
Blumendeko	31
Herbstatelier	31
Weihnachtsdeko	31
Atelier créatif - décoration de Noël	31
Futtertönnchen flechten	31
Korbflechten	31
Quilling-Atelier	32
Kreativ mit Wollresten	32
Generationenworkshop: Filzen	32
Makramee - Workshop	32
Atelier relooking petit mobilier	32
Steampunk Upcycled Workshop	32
De Club bei Iech Doheem - Kreativ Box	32
De Club bei Iech Doheem - Dekorations Set	32

#### Bücher & Papier - Livres & Papier

Atelier d'écriture créative-Kreative Schreibwerkstatt	33
Atelier de reliure et de cartonnage	33
Scrapbooking	33

#### Fotografie - Photographie

Cours de photographie	33
Spiegelreflexkamera - Individuelle Hilfe!	33

#### Malerei - Peinture

Mol-Coursen	34
Molen um Samschdeg fir Leit mat Mol-Erfahrung	34
Cours de peinture	34
Cours de dessin et de peinture	34
Atelier de peinture pour adultes	34
Cours de Peinture "Créativité Collaborative"	34
Zeichnen kann jeder! - Perspektive und Raum, Objekt und Figur, Licht und Schatten	34
Art journaling & intuitives Zeichnen	35
Zentangle® Basiskurs	35
Cours de calligraphie	35
Rando Croquis	35

#### Nähen & Stricken - Couture & Tricotage

Bitznol Treff	35
De Fuedem deen eis verbënn	35
Bitzcours - Cours de couture	35

Nähkurs für Anfänger	36	„... esou einfach wéi Bonjour!“	43
Nähkurs	36	Entspannung duerch meditativt Zeechnen	43
Bitzcours fir Avancé(e)ën	36	Holistisches Stress Management - Online	44
Couture	36	Kursangebote zur Entspannung / Balance und mehr	44
Couture - connaissances de base	36	Entspannung/Stressbewältigung/Resilienztraining in Einzelsitzungen	44
Couture - création de vêtements	36	Relaxation et bien-être: combattre le stress pour un meilleur équilibre corps - esprit au travail	44
Crochet et bien-être	37	Jin Shin Jyutsu	44
Crochet: Châles- niveau débutant	37	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	44
Crochet créatif - niveau intermédiaire	37	Progressive Muskelentspannung & Massage	44
Stricktreffen mit Beratung	37		
Tricots - Châles et Étoles	37	<b>Massagetechniken - Techniques de Massages</b>	
Tricots - Pulls top down	37	Kindermassagen	45
S.O.S. Tricots	37	Apprendre le soin énergétique - Initiation	45
<b>Theater - Théâtre</b>		Formation magnétisme et énergétique	45
reACTion- En Theaterworkshop	37	Ausbildung: Die Ayurvedische Rückenmassage Upanashveda	45
<b>Lernen &amp; Entdecken - Apprendre &amp; Découvrir</b>		Ausbildung: Die Ayurvedische Kopf-Nacken und Gesichtsmassage	45
Besichtigung der Ausstellung: Luxemburgs koloniale Vergangenheit	38	Fußchakrenenergiemassage Ausbildung	45
Führung St. Pirmin	38	Indische Kopfmassage Ausbildung	45
Geführte Besichtigung des Schumannseck	38	Kräuterstempel-Massage-Ausbildung	45
Erliefnis Stad	38	Tibetanische Klangschalenmassage Ausbildung	45
Der Alltag der Frau um 1900	38	Shiatsu	45
Brot backen wie damals	38		
Vom Dreschen zum Mehl	38	<b>Therapie &amp; Fürsorge - Thérapie &amp; Assistance</b>	
Schulunterricht wie früher	38	Art-Thérapie	46
Traditionelle Kutschfahrt	39	Anti-Stress und Burnout Prävention	46
Planwagenfahrt	39	Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout	46
Pferdekutsche fahren - Schnupperkurs	39	Life Coaching // Stress- und Konfliktbearbeitung	46
		Hypnosetherapie/Hypnosecoaching	46
<b>Musik - Musique</b>		Hypno-Onkologie (mentale Unterstützung bei Krebserkrankungen)	46
Singen macht Freude	39	Thérapie hypnose et énergétique	47
Cours de Djembé avec Sada	39	Soirées Deuil et fin de vie	47
Le Blues: son histoire ... et ses histoires! "Detroit/Michigan"	39	Ohrenkerzenbehandlung	47
Piano Blues mam Ben Boulanger	39	Fussreflexzonen-therapie mit Farbtherapie	47
Stevie Ray Vaughan - Blues Virtrag	39	Therapeutische Frauenbehandlung	47
		Coaching de vie et de famille, QE coaching, parentalité et éducation positive	47
		Huifbedrijden	47
		Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten	47
		<b>Training Körper &amp; Geist - Training Corps &amp; Esprit</b>	
<b>Mensch &amp; Gesundheit - Homme &amp; Santé</b>		Denk Dich fit	48
<b>Beratung &amp; Information - Consultation &amp; Information</b>		Gehirnjogging	48
Infoabend Organspend	40	Life Kinetik-Gehirntraining durch Bewegung	48
Defibrillator: Neustart für das Herz	40	Creative Healing	48
Diagnose Krebs – Mit Optimismus Leben verändern!	40	Energetische Wirbelsäulendehnung	48
Online Virtrag: Mat Ennerstötzung vun Hypnose e neie Liewenswee starten	40	Qi Gong	48
Berührungsfreie Quantenfeld-Methode – Hilf dir selbst	40	Qi Gong Workshop	48
Wieso ist E-Smog schädlich für unsere Zellen? Ein Online-Info-Abend	40	Mit Qi Gong in den Herbst	48
Du verstehst mich einfach nicht! - mit den 4 Farben der Persönlichkeit zum besseren Verständnis	41	Taiji (Tai Chi)	49
Ganzheitliche Farbberatung	41	Die Feldenkrais-Methode - Workshop	49
Energetische Gebäudereinigung	41	Eutonie	49
ganzheitliche Beratung bei Stress, Burn-Out und Ängsten	41	Yogaübungen mit dem Stuhl	49
Ernährungsberatung - online	41	Kundalini Yoga	49
Conseil socio-familial	41	Vinyasa Yoga	49
Wechseljahre: Was? Wann? Warum? Wie komme ich am Besten durch?	41	Yoga	49
Info Nomëtten: Vergiesslech oder schonn dement?	41	Yoga/Entspannung in Kleingruppen	50
Selbstbehauptungskurs für Senioren	41	Lach Yoga	50
Pensionscoaching	41	Face Yoga	50
		Jeûne, yoga et randonnée	50
<b>Entspannung &amp; Relaxation - Relaxation</b>		Yoga (Hatha, Vinyasa)	50
Autogenes Training	42	Yoga	50
Zu mehr Lebensfreude mit Achtsamkeit	42	Klassisches Yoga	50
Achtsamkeitswanderung	42	Hatha Yoga	51
“Balance am Besch” um Burfelt	42	Hatha Yoga - Sich selbst bewusst sein durch Yoga	51
Achtsamkeitstraining und Meditation	42	Hatha-Yoga und Massage	51
Klangschalen Meditatioun	42	Yin-Yoga	51
Bains de gong	42	Yoga	51
Méditation	43	Online Yoga	51
Meditatiounsowend	43	Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode	52
Meditation - Lebendige Stille Freudiges Herz	43		
Natura2000: Meditatives Wandern	43		

Hatha Yoga, oder das „Da Sein im inneren stillen Raum“ in der Körperstellung erfahren	52	Tanzworkshop- Zeit für dich, verbinde dich mit dir selbst	60
Hatha Yoga - für MS betroffene Personen	52	Standard- und lateinamerikanische Tänze	61
Nidra Yoga - “der meditative wache Schlaf des Yogi”	52	Tanzkurs: Standart- und Lateinamerikanische Tänze für Anfänger	61
Matinée Yoga I : Starke Wurzeln - verankert im Lebensfluss	52	Tanzkurs: Standart- und Lateinamerikanische Tänze für Fortgeschrittene	61
Trilogie Yoga I - Unsere Wurzeln - unsere Lebenskräfte	52	Zumba	61
<b>Wohlfühlprodukte - Produits bien-être</b>		Zumba Gold	61
Naturkosmetik	53	Zumba®Gold & Dancefitness	61
Intensiv-Workshop Wohlfühlprodukte	53	<i>Intensives Training - Training Intensif</i>	
Intensiv-Workshop Salben	53	Abdominal Balance Workout	62
<b>Natur &amp; Umwelt - Environnement</b>		Crosstraining	62
Aufforstung - Worauf kommt es bei der Pflanzung an?	54	Core	62
Mam Feeschter duerch den Bësch	54	Core Training	62
Bau eines “Insektenhotels”	54	Coaching	62
Nistkästen für Gartenvögel	54	Bauch Spezial	62
lessbar Stad	54	Bauch Beine Po	62
Feldermauswanderung - Zu Gast bei Graf Draculas Haustieren	54	BBP	63
Kräuterwanderung	55	Fatburner / Perfect Sculpt	63
Wild- und Heilkräuterwanderung	55	BodyFit	63
Naturateliers	55	Sexy Body Workout	63
Wassertiere in der Our erforschen	55	Bodyworkout	63
Geführte Pilzwanderung	55	Bodyshape	63
Pilzwanderung rund um Biwisch	55	Krav Maga - Selfdefence	63
Wildnis-Basis-Kurs	55	Functional-Boxing	63
Zertifikatslehrgang Kräuterpädagoge - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse	55	Functional	64
Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge	55	Functional Training	64
<b>Sport &amp; Bewegung - Sport &amp; Mouvement</b>		Functional Training	64
<b>Indoorsport - Sports d'Intérieur</b>		HIIT (Hochintensives Intervalltraining)	64
<i>Gymnastik &amp; Stretching - Gymnastique &amp; Stretching</i>		Langhantel	64
Danz-Gymnastique (Gymnastique douce)	56	Power	64
Rückbildungsgymnastik für junge Mütter	56	Power Plate	64
Gym de santé	56	Skifit	64
Gymnastik ab 50	56	Spinning	65
Entraînement du dos	56	Indoor Cycling	65
Ecole du Dos	56	TopRide	65
Rückenfit	57	StepFit	65
Réckegym/Gym Douce	57	TRX	65
Rückenschule / Renforcement du dos	57	Cross TRX	65
Wirbelsäulengymnastik	57	TRX & Wellness Workout	65
Rückenentlastung durch BALLance	57	TRX-Suspension Training	65
Mobil & Fit	57	<b>Outdoorsport - Sports d'Extérieur</b>	
Senioren Fit	57	Tréppel-Treff	66
Senioren sport	57	Wander-Workshops	66
Stretching - Etirement et tonification	57	Leichte Spaziergänge	66
Stretching	57	Muppentreff: 4 Pfoten 2 Paar Schuhe	66
Stretching	58	Marche Nordique avec le Club Uewersauer	66
<i>Leichtes Training - Training Doux</i>		Leichte Wanderung (3-4km)	66
Fit for Fun	58	Kleine Wanderung (5-7km)	66
Force & Souplesse	58	Wanderungen (6km)	66
Faszien	58	Wanderungen (10km)	66
Pilates für Anfänger	58	<b>Wassersport - Sports Nautiques</b>	
Pilates - débutants	58	Cours de natation adultes débutants	67
Pilates - Training für Körper und Geist	58	Schwimmkurs für Erwachsene “Anfänger”	67
Pilates - avancés	58	Anfängerschwimmen für Erwachsene	67
Pilates	59	Schwimmkurs für Erwachsene	67
Yoga meets Pilates	59	Cours de natation pour adultes, débutants et perfectionnement	67
Wellnessworkout	59	Schwimmkurs Perfektion	67
<i>Tanz - Danse</i>		Schwangerschaftsgymnastik	67
Bailafit	60	Wassergymnastik	67
Bauchdanz / dance orientale	60	Aquagym	68
Caramba* fit mat Musek	60	Aquagym pour tous	68
Dance4Fun	60	Aquagym Seniors	68
Cours de danse africaine	60	AquaBack Gelenktraining im Wasser	68
Danz mat!	60	Aqua-Fitness	68
Danza Gym	60	Aqua-Power	69
		Cours Aquabike	69
		Aquabike	69
		Aqua-Jogging	69
		Hydropower	69

## Sprachen - Langues

### Deutsch - Allemand

Deutschkurs / Cours d'allemand A1.1	70
Allemand A1.1 du CECRL	70

### Englisch - Anglais

Englisch-Elementary	70
Englischkurs / Cours d'anglais A1.1	70
Anglais débutants A.1.1	70
Englischkurs / Cours d'anglais A1.2	70
Anglais	71
English-Pre-intermediate/Intermediate	71
Englisch-Intermediate/Upper intermediate	71
Anglais Conversation	71
Konversationstraining Englisch	71

### Französisch - Français

Französischkurs / Cours de français A1.1	71
Français A1.1 du CECRL	71
Français grand débutant A1.1 Full beginner	71
Français A1.2 du CECRL	71
Français A2.1 du CECRL	72
Français Niveau Intermédiaire A2.1	72
Konversationstraining Französisch	72

### Italienisch - Italien

Italienisch für Anfänger	72
Italienischkurs / Cours d'italien A2.1	72
Italiano-corso principiante avanzado	72
Italiano-conversazione, letture, cultura e costume	72

### Luxemburgisch - Luxembourgais

Luxemburgischkurs/Cours de Luxembourgais A1.1	73
Luxembourgais A1.1 du CECRL	73

Luxembourgais débutants A.1.1	73
Luxembourgais débutant A.1.2	73
Luxembourgais A1.2 du CECRL	73
Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourgais A1.2	73
Luxembourgais A1.2 du CECRL	74
Luxemburgischkurs / Cours de Luxembourgais A2.1	74
Luxembourgais débutants A.2.1	74
Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourgais A2.2	74
Cours de luxembourgais A2.2	74
Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourgais B1.1	74
Babbelcafé	75
Lëtzebuergesche Konversationskurs	75
Luxembourgais Conversation	75
Luxembourgais Orthographe	75

### Niederländisch - Néerlandais

Niederländischkurs / Cours de Néerlandais A1.1	75
--	----

### Portugiesisch - Portugais

Portugiesischkurs / Cours de Portugais A1.1	75
Portugiesischkurs / Cours de Portugais A1.2	75
Portugiesisch / Cours de Portugais A2.1	75

### Spanisch - Espagnol

Buenos días, muchas gracias oder cómo estás?	76
Spanisch - Onlinekurs	76
Spanischkurs / Cours d'Espagnol A1.1	76
Espagnol A1	76
Espagnol A2	76
Espagnol-niveau débutant	76
Español-nivel principiante avanzado	76
Español-Nivel intermedio	76
Espagnol pour avancés	76
Espagnol Conversation	76
Español-curso lúdico y gramatical	76

## Dir sidd Formateur fir Sprooch- oder Computercoursen

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

**Da siche mir lech!**

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

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

Fir weider Informatiounen kënt Dir eis gäre kontaktéieren:



#### Landakademie

2, am Fouxmichterwee  
L-9151 Eschdorf  
Tel.: 89 95 68-23/-28  
Fax: 89 95 68-40  
[info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)  
[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

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





# Allgemeinbildung

## Culture Générale

16.11.22

mercredi 18:30 hrs  
Treff Aal Schoul à Hobscheid

### Conférence sur le roman historique "Maintenant et aujourd'hui d'Orval à Montmédy"

André Monhonval, ancien magistrat, mêle la fiction à l'histoire millénaire de l'abbaye d'Orval pour proposer un récit documenté rappelant un événement historique majeur de l'ancien duché de Luxembourg. Inscription requise.

avec André Monhonval  
Prix: gratuit

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

---

14.10.22

freitags 18:30-20:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Konferenz: De Mythos „Hexen“: Echt Magie oder Awerglawen?

Mit ihrer spannenden Erzählweise bringt Ihnen die Geschichtspräsidentin Nicole Brix das Thema Hexen und Hexenverfolgung näher.

mit Nicole Brix  
Preis: 15€

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

---

24.11.22

donneschdes 17:00-18:30 Auer  
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

### Konferenz: Eng Dynastie am Wandel

An de läschten Joër gouf et hefteg Diskussiounen iwwert eis Dynastie. Ass eng Monarchie nach zäitgeméiss? Am Virtrag ginn d'Groussherzogen/innen aus dem Haus Nassau-Weilburg virgestallt, déi all e groussen Afloss op d'Natioun haten/hunn.

mam Nicole Brix  
Präis: 15€

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

---

22.10.22

samstags 10:00-12:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Mein Umgang mit Ressourcen mit der Superdreckskescht - Workshop

Im Rahmen des Workshops werden die Gründe und Konsequenzen der Ressourcenverknappung, sowie die positiven Auswirkungen unseres nachhaltigen Handelns im Alltag in einen Kontext gestellt.

Preis: 25€  
mit Betina Borzic

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

---

28.09.22

mercredi 18:00-19:30 hrs  
online

### Harcèlement (mobbing) à l'école

La conférencière expliquera le processus du harcèlement et proposera des moyens d'intervention aux parents et enseignants pour lutter contre cette forme de violence.

Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

---

05.10.22-14.12.22

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

### Philosophische Gespräche

In dieser Runde wollen wir uns den Utopien zuwenden und gemeinsam erörtern, ob, vorbei an Weltuntergangsszenarien und -stimmungen, eine Zukunft im Sinne der Verwirklichung wahrer Humanität auf überhaupt noch möglich ist.

mit Georges Mathieu  
Preis: 95€/10x

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

---

**12.10.22**  
mittwochs 9:00-16:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Sei nicht nett, sei echt!

Besser kommunizieren bedeutet Beziehungen besser gestalten. Dabei ist es hilfreich, den eigenen Kommunikationsmustern auf die Spur zu kommen. Doppeldeutige Botschaften und ihre Auswirkungen zu erkennen und die eigenen Reaktionsweisen zu verbessern.

mit Gabriele Schmakeit  
Preis: 100€

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

**30.11.22**  
mittwochs 14:30-16:30 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Konferenz "Hate-Speech"

Was ist „Hate-Speech“? Dieser Ausdruck bezeichnet jede Form von diskriminierendem Hass. Die Vereinigung „respect.lu“ hat zur Aufgabe, diesen Bedrohungen und Strömungen entgegenzuwirken mit dem Ziel, eine freie, offene Gesellschaft zu erhalten.

mit Laura Beckers  
Preis: Kostenlos

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

**26.10.22**  
mëttwochs 19:00 Auer  
Centre Culturel zu Hosingen

### Endlech d'Pensioun! An elo?

D'Mme Settinger presentéiert e Virtrag zum Iwwergang vun der Aarbechtswelt an d'Pensioun. Si geet op Froen an, déi een sech stellt wann ee kuerz virun der Pensioun steet an erkläert wéi een sech am Beschten op déi nei Situatioun virbereet.

mam Lynn Settinger  
Präis: Gratis

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

### jeden ersten Donnerstag im Monat

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

### Transition Nord

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord  
Anmelden über: 661 170 469

**29.09.22**  
donnerstags 18:00-20:00 Uhr  
Festsaal in Putscheid

### Tag der Familienforschung

Mitarbeiter von www.luxroots.com bieten Ihnen Hilfen auf dem Wege zu dieser interessanten und lehrreichen Freizeitbeschäftigung an. Wie suche ich nach meinen Vorfahren? Wie sieht die Arbeit eines luxroots-Mitarbeiters aus?

mit Georges Eicher  
Preis: Kostenlos

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

**13.10.22**  
donnerstags 10:00-11:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Konferenz-Familienforschung

Wo fange ich mit der Suche nach meinen Vorfahren an? Welche Informationen stehen Ihnen zur Verfügung? finden wir die Quellen, die Zivilstandsregister mit den Geburten, Heiraten und Sterbefällen, die Pfarrregister, die Volkszählungen, usw.?

mit Georges Eicher  
Preis: 5€

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

**10.11.22-13.11.22**  
donnerstags bis sonntags  
in Lultzhausen

### Kanubau Workshop

Wir bauen uns ein eigenes Kanu! Werner Pfeifer (Steinzeitpädagoge im Steinzeitpark Dithmarschen) kommt zurück nach Luxemburg um mit euch ein eigenes Kanu zu bauen. Man benötigt keine Erfahrung im Holzhandwerk, da die Abläufe sehr einfach sind. Preis inklusive Material, Holz-Paddel, Verpflegung und Schlafen in der Jugendherberge.

mit Werner Pfeifer  
Präis: 1200 €

Organisator: Otium Sàrl  
Umellen iwwer: info@otium.lu

**22.10.22 (Theorie), 23.10.22 (Norden) oder 30.10.22 (Süden)**

samschdes a sonndes  
zu Heinerscheid

### 1. Hilfe für Haustiere

Gidd 1.Helfer an rett Déierenliewen! Léiert Wichtiges iwert den Kiirper an Noutfäll-situatiounen. Noufall-ABC un enger Hond-Trainings-Popp. Verbänn un liewenden Hënn. Theorie Online: 22.10.22, Praxis: Norden & Süden, méi Infos online.

mam Stephanie Flammang  
Präis: 145€

Organisateur: Salon Fellness  
Umellen iwwer: 621 48 57 57

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Heinerscheid

### Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers

Lernen Sie alles wichtige zur Basispflege ihres Hundes: Krallen schneiden, Augen / Ohren pflegen, Analdrüsen leeren, richtig Kämmen usw. Online Seminar: Theorie und Demo an einem lebenden Hund. Ab 16 Jahren.

mit Stephanie Flammang  
Preis: 50€

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

### permanent buchbar

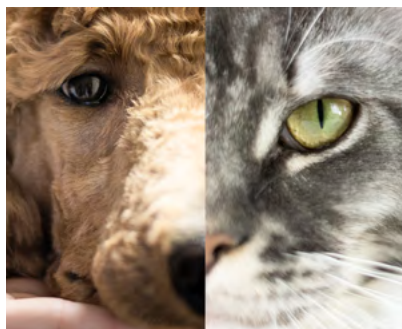
Termin nach Vereinbarung  
in Heinerscheid

### 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. Online Seminar am 02.04.2022. Theorie & Demo. Preis: 80€. Ab 18 Jahren.

mit Stephanie Flammang  
Preis: 80€

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



## TIERFRISEUR

PAWSITIVE METHODS  
OHNE STRESS, OHNE ANGST

## PFLEGEPRODUKTE FÜR HAUSTIERE

NATÜRLICH & UMWELTFREUNDLICH

## SEMINARE

ERSTE HILFE FÜR HAUSTIERE,  
BASISPFLEGE  
USW.

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



# Schule & Beruf Ecole & Profession

26.09.22-15.07.23

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.  
Dates et horaires d'inscription: 22/09/2022 de 18:30 - 19:00 au Forum du Lycée.

Prix: gratuit

Organisateur: Lycée du Nord Wiltz  
Informations au: 95 93 20-209

06.10.22 & 07.10.22

donnerstags und freitags 9:00-17:00 Uhr

Centre Arend Fixmer in Medernach

## Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern: Schwierige Gespräche erfolgreich führen

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

mit R. Burkhardt  
Preis: 489€ inkl. Verpflegungskosten

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

## permanent buchbar

op Rendez-Vous

Léresmillen zu Hoffelt

## Mathénohëllef

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

mam Séverine  
Präis: 25€

Organisateur: Léresmillen  
Umellen iwwer: 661 747 450

## 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)

11.10.22

dienstags 9:00-16:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Gewaltfreie Kommunikation am Arbeitsplatz

Gewaltfreie Kommunikation ist ein hilfreiches Instrument. Sie fördert eine klare und effiziente Handlungssprache und eine von Wertschätzung, Empathie und Eigenverantwortlichkeit geprägte Kultur im Unternehmen. Das Verbindende ist im Mittelpunkt.

mit Gabriele Schmakeit  
Preis: 100€

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

## permanent Offer

op Rendez-vous

Mobil

## Outdoor Teambuilding

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

mam Kris Clees  
Präis je no Dauer an Aktivitéit

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

permanent buchbar  
op Rendez-vous, 1/2 Dag  
dës Aktivitéit ass eng mobil Offer

### Erliefnis Team

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

Präis: 450€

Organisateur: Erliefniswelt vGmbH  
Umellen iwwer: 691 735 932

### 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-  
spedagogesch Aktivitéite fir pedagogesch Institutioune. D'Aktivitéite ginn op  
d' Besoine vum Grupp, den Alter an d' Thema ugepasst an individuell ausgeschafft.

mam Kris Clees

Organisator: Natur,Bewegung,Entwécklung Sàrl-s  
Umellen iwwer: www.nbe.lu

### permanent buchbar Centre Arend Fixmer in Medernach

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

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

Preis: 1836€ inkl. Verpflegung-  
kosten

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

22.09.22-25.11.22

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

### Fachkraft: Traumapädagogik mit Kindern und Jugendlichen

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

mit A. Fink

Preis: 1585€ inkl. Verpflegung

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

27.09.22-01.12.22

9.00-17.00 Uhr  
Centre Arend Fixmer in Medernach

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

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

Preis: 1585€ inkl. Verpflegung

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



LYCEE du NORD

**FORMATION  
DES ADULTES  
COURS DU SOIR  
2022-2023**

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

Bois, Soudage



Nos partenaires:



Séance d'information  
et d'inscription  
le 22-09-2022  
de 18.30 à 19.00  
au Forum du Lycée





# Computer & Internet Bureautique & Internet

**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

## Computersprechstunde

Sie haben kleinere Probleme mit den Anwendungen Ihres Laptop, Tablet, Notebook oder Handys? Wir haben weitreichende Erfahrungen und bemühen uns, Ihnen mit Rat und Tat weiter zu helfen. Vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin.

Preis: 10€/Stunde

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

**21.09.22-16.11.22**

mittwochs 19:00-21:00 Uhr  
in Goebblange

## Smartphone/Tablet

Umgang und Informationen zum Smartphone/Tablet. Menüs und Symbole, Email, Apps, WIFI, Cloud, Fotos, Backup sowie überspielen auf PC. Anmeldung bis zum 11.09.

mit Christiane Gnad  
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

**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: Crashkurs 234€ Außendienst inkl.,  
Präsenzunterricht 101,79€ & Außendienst,  
Außendienst: 60,84€ im ganzen Land

Organisator: Computerhëllef  
Doheem  
Anmelden über: 52 38 60

**13.10, 17.11 & 08.12.22**

les jeudis 10:00-10:45 ou 11:00-11:45 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

## Questions sur iPhone et iPad

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

avec Asun Parrilla  
Prix: 20€/séance

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

**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

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

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

mit Steve Reiffers, Ken Schroeder  
Preis: 30€/Stunde

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

**permanent buchbar**

op Rendez-vous  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Neien Smartphone?? - Mir hëllef en bei der Installatioun!

Neien Smartphone?? - Mir hëllef en 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

23.09.22  
freitags 9:00-11:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## iCloud-Workshop für iPhone/iPad/Mac-Nutzer

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

mit Steve Reiffers  
Preis: 30€

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

01.10.22-17.12.22  
saturdays 14:00-16:00 PM  
ManuKultura in Useldange

## Graphic Design Course

Workshop about graphic design principles and how to deal with images, text and typographical elements. Learn how to produce an invitation, cover, poster or logo design.

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

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

07.10.22-21.10.22  
freitags 9:30-11:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

## Fotoalbum gestalten

Anhand einfacher Erklärungen und Übungen, werden Ihnen die einzelnen Schritte gezeigt (Abspeichern der Bilder; Herunterladen des CEWE Programms, Ausprobieren der verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten und Bestellung des Fotobuchs).

mit Christiane Gnad  
Preis: 45€

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

19.10.22-14.12.22  
mittwochs 18:30-20:30 Uhr  
in Hupperdange

## Excel für Anfänger

Sie lernen die Grundlagen des Programms kennen, wie Sie Zellen, Spalten und Zeilen formatieren, Berechnungen ausführen, kleine Statistiken und Budgets aufstellen und Ihre Arbeitsblätter mit Grafiken aufpeppen. Anmeldung bis zum 05.10.

mit Mirko Brüls  
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

26.10.22 & 09.11.22  
mittwochs 14:00-15:30 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

## Cewe Fotobuch selber gestalten

Ob Familienfeiern, Urlaubsbilder oder gesammelte Erinnerungen, in einem selbst-gestalteten Fotobuch bleiben Ihre Andenken wunderbar erhalten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit dem CEWE-Programm ihre Fotobücher individuell erstellen können.

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

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

15.11, 16.11, 22.11 & 23.11.22  
dienstags und mittwochs 19:00-21:00 Uhr  
Computersaal der Maison Relais in Wincrange

## Excel für Anfänger

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

mit Steve Reiffers  
Preis: 70€/4 Einheiten

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

08.12.22 & 09.12.22  
donnerstags und freitags 9:00-12:00 Uhr  
Centre Culturel in Weiswampach

## 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. Bitte anmelden!

mit Steve Reiffers  
Preis: 55€/2 Einheiten

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

27.09.22-06.12.22  
mardi 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 : mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Sanchis da Silva Joy  
Prix: 90€

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

05.10.22-23.11.22  
les mercredis 17:00-20:00 hrs  
Lycée Edward Steichen à Clervaux

## 4 soirées, 4 projets – je sublime mes idées avec l'iPad

Tirer le meilleur parti de nos outils numériques de mon quotidien : mon iPad (ou mon Mac) peuvent réaliser et sublimer mes idées. 4 thèmes: Faire ses premiers pas dans la conception d'une „application“. Faire ses premiers pas dans la publication. Tirer le meilleur de mes outils pour l'image, la musique et la vidéo. Qui n'a jamais rêvé de faire de la TV ou de la Radio tout en restant à la maison ?

avec Sébastien Verbert  
Prix: 54€

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

10.10.22-19.12.22  
montags 18:30-20:30 Uhr  
in Redange

## 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.

Preis: 60€/10 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

20.10.22-15.12.22  
donnerstags 19:00-21:00 Uhr  
in Winccrange

### Powerpoint

Möchten Sie Vorträge oder die Präsentation von Fakten oder Statistiken lebendiger gestalten? In diesem Kurs erfahren Sie das Wichtigste über die Präsentation für die Ausgabe am Bildschirm und am Drucker. Anmeldung bis zum 06.10.

mit Armand Haas  
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

18.10, 19.10, 25.10 & 26.10.22  
dienstags und mittwochs 19:00-21:00 Uhr  
Computersaal in Winccrange

### Word für Anfänger

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

mit Steve Reiffers  
Preis: 80€/4 Einheiten

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

18.10.22-13.12.22  
dienstags 19:00-21:00 Uhr  
in Wiltz

### Word für Anfänger

Im Basiskurs Word lernen Sie, mit dem Programm Word umzugehen, Textteile kopieren und verschieben, Schriften ändern, Grafiken einbauen und Tabellen erstellen. Umgang mit Dateien und Ordern. Anmeldung bis zum 04.10.

mit Bas Breedijk  
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

20.10.22-15.12.22  
donnerstags 19:00-21:00 Uhr  
in Eischen

### X-Files (PC und Smartphone)

Wo finde ich meine Dokumente und Fotos? Wo kann ich sie sicher aufbewahren? Lernen Sie mehr über Speichermedien wie Cloud, externe Festplatte und wie Sie große Dateien verschicken können. Anmeldung bis zum 06.10.

mit Christiane Gnad  
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28



# Essen & Trinken Boire & Manger

21.10, 25.11 & 16.12.22  
les vendredis 9:45-14:30 hrs  
Centre Culturel à Capellen

### À table comme à la maison

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

avec Jacques Boulanger  
Prix: 70-83€

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

29.11.22  
dienstags 18:30-21:30 Uhr  
Centre Culturel in Hosingen

### Diabetes Richtige Ernährung zur Vorbeugung und für bereits von Diabetes Betroffene

Diabetes gehört aktuell zu einer der häufigsten Erkrankungen in der heutigen Zeit. Wie man die Feiertage trotzdem genießen kann, ohne einen strengen Diätplan einzuhalten, zeigt die Ernährungsberaterin Joëlle Nosbusch.

mit Joëlle Nosbusch  
Preis: 45€ (Zutaten und Rezepte)

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



10.10.22  
méindes 19:00 Auer  
Château de Clervaux

### Show-Cooking

Bei dësem Show-Cooking presentéiert Eech den Christian Ewen, seng gastronomesch Kichen. Hien weist Iech, wéi hien een Plat vun senger Kaart preparéiert an erklärt Iech Schratt fir Schratt wéi hien den Plat opbaut.

mam Christian Ewen  
Präis: 56€

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

11.11.22 & 25.11.22

freitags 17:30 Uhr  
in Colmar-Berg

### Orientalesch kachen

Nehmen Sie teil an einem Ausflug in die persische Küche und entdecken Sie kulinarische Köstlichkeiten aus 1001 Nacht.

mit Jackie Samimi-Blasius  
Preis: 65€ pro Abend & Person

Organisator: Jackie Samimi-Blasius  
Anmelden über: 621 487 920

15.11.22

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

### Foodvitalité- Petit-déjeuner

Granola "spécial automne", Green smoothie aux super aliments, Gaufres express spécial petit-déjeuner et garnitures salées ou sucrées, Pâte à tartiner cacao nisettes. Dégustations incluses sur place.

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

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

11.10.22

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

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

Découverte des nombreux bienfaits de la lacto-fermentation; conseils et astuces pour réaliser de délicieux bocaux et dégustation sur place d'une recette à base de légumes lacto-fermentés (garantie sans gluten ni lactose et 100% végétale).

avec Nancy Grandjean  
Prix: 70€

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

08.10.22

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

### Aufbaukurs Sauerteigbrot

Für Alle die schon mal mit Sauerteig gebacken haben. Wir werden uns in einer sehr kleinen Gruppe im Sauerteigbrotbacken vertiefen und mit aufwendigeren Rezepten und intensiverer Teigführung beschäftigen. Es gibt Zeit für Fragen und Austausch.

Preis: 55€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013



08.10.22

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

### Intensiv-Back-Workshop saftige Sauerteig-Roggen-Brötchen

Neben gutem Sauerteigbrot sind kleine Sauerteig Brötchen sehr beliebt. Sie sind einfacher gemacht, als wir denken und kommen ganz ohne zusätzliche Hefe aus.

mit Christina Kuhn  
Preis: 70€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

28.09.22-31.05.23

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

### Initiation à l'oenologie

"Découvrir le vin (variétés, cépages, vinifications), apprendre à déguster et à décrire un vin, s'initier aux accords mets-vins, parcourir les grandes régions viticoles de France, du Luxembourg et du monde." Dates et horaires d'inscription: 22/09/2022 de 18:30 - 19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 324€

Organisateur: Lycée du Nord Wiltz  
Informations au: 95 93 20-209

20.10.22

donnerstags 19:00-22:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Whisky Tasting

Frei nach dem Motto «Sharing is caring», teilen 2 Mitglieder des Whisky-Club Luxemburg, mit Sitz in Dorscheid, Ihr gesamtes Wissen mit Ihnen. Erfahren Sie alles, was Sie schon immer zum Whisky wissen wollten.

Preis: 75€

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

### 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

26.11.22

samstags 9:30 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### Droberodung

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

mit Lynn Thiel  
Preis: 75€

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 23 63 00 51 29

10.10.22 & 17.10.22  
méindes 9:30-11:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

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

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

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

Organisateur: ManuKultura  
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

14.11.22 & 21.11.22  
méindes 9:30-11:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

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

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

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

Organisateur: ManuKultura  
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

07.12.22

mëttwochs 14:00-15:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

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

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

mam Viviane Kieffer Schmit  
Präis: 8€

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

27.11.22

sonntags 10:30-11:30 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### MiniSigns® Babygebärden Themenstunde: Weihnachten

Zesummen d'Viirreed op Chrëschttag steigere: Elteren mat hiren Kanner téschent 8-18 Méint léieren spilleresch Gebärden zum Thema Chrëschttag.

mit Jennifer Back  
Preis: 19€/Familie

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: [www.kikudoo.com/braddelkescht](http://www.kikudoo.com/braddelkescht)



**27.09.22-25.10.22**  
dienstags 9:30-11:00 oder 11:15-12:45 Uhr  
in Mamer

### Babymassage Kurs

Babymassage nach der DGBM® -Babys ab 6W.-6 M.- Wir erlernen gemeinsam und jeder in seinem Rhythmus die Massage. Vorteile der Babymassage, Stärkung der Eltern-Kind-Bindung, kann helfen bei Blähungen und Koliken, fördert das Körperbewusstsein,...

Preis: 95€/5-Woche-Kurs, Handout  
und Massageöl

Organisator: DW  
Anmelden über: 621 172 229

**22.09.22-20.10.22 oder 10.11.22-08.12.22**

donnerstags 9:00 oder 10:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Babymassagen

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

Preis: 99€/5er Karte

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

**19.11.22**

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

### Babymassagen

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

mit Lynn Thiel  
Preis: 30€/Persoun

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 23 63 00 51 29

**15.09.22-24.12.22**

montags 14:30-15:30 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Baby Gymnastik

Sanfte Gymnastik für Kinder von 2 bis 4 Jahren (in Begleitung eines Erwachsenen). Kombination von Spiel und Bewegung, Kontakt zu Gleichaltrigen, Verbesserung der motorischen Fähigkeiten. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€.

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

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

**15.09.22-24.12.22**

dienstags  
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

### Baby Schwimmen

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

mit Diane  
Preis: 105€/Trimester

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

**21.09.22-14.12.22**  
les mercredis 8:50 ou 9:45 hrs  
Piscine à Redange

### Bébés nageurs

Bébés nageurs. Mercredi 8h50 bébés de 6 à 12 mois, 9h25 bébés de 3 à 6 mois.

Prix: 95€/12 leçons

Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"  
Inscription au: 23 62 003 237

**20.09.22-10.12.22**

dienstags, donnerstags und samstags  
AquaNat'Our in Hosingen

### Babyschwimmen Swim & Smile

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

Preis: 169€/10er Karte

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



## Eltern - Parents

plusieurs rendez-vous  
à Ettelbruck/online

### On ne naît pas parents, on le devient

Éduquer un enfant: une condition pour bien grandir. Le rôle du père et de la mère: ressources et compétences. Le couple parental: un nouveau défi...

Maternité d'Ettelbruck 19:00 hrs Inscription: 621 343 271, 691 532 031, eltereschoul-nord@kannerschlass.lu	21.09.22: Français (FR) 19.10.22: Lëtzebuergesch (LU) 07.12.22: Français (FR)
Online 18:00 hrs Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu	07.10.22, 09.12.22: EN 23.11.22: LU 18.01.23: FR

Prix: gratuit/gratis/free

Organisateur: Eltereschoul

18.10.22  
tuesday 18:00-19:30 PM  
online

### Understanding parental burn-out

What is burn-out in general and parental burn-out in particular? How does it manifest itself and how can it be prevented or treated?

Price: free

Organisation: Eltereschoul  
Sign-up: eltereschoul@kannerschlass.lu

05.10, 12.10, 19.10 & 26.10.22  
18:30-21:00 hrs  
online

### Cours Triple P (programme parental positif)

Le programme Triple P offre des renseignements, un soutien et des réponses pratiques aux préoccupations courantes sur l'éducation des enfants (enfants de 2-10 ans).

Prix: 100€/pers, 150€/parents

Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

14.10.22-09.12.22  
les vendredis 12:30-14:30 hrs  
Allagi à Hagen

### Développer une parentalité positive

Découvrez les outils de la Discipline Positive. Une approche pratique et ludique qui vous permettra de développer chez votre enfant la confiance en soi et l'autonomie, le sens des responsabilités et le respect de soi et des autres.

avec Céline Veitmann  
Prix: 150€/7 ateliers

Organisateur: Allagi Soc. coopérative d'impact sociétal  
Inscription au: +33 608640453



21.11.22  
lundi 19:00-20:30 hrs  
online

### Parents et enfants - une équipe d'enfer - Quelques éléments de la parentalité positive

Quelques outils de la parentalité positive et bienveillante pour accompagner votre enfant à devenir un jeune responsable, respectueux et confiant en ses compétences.

Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

11.10.22  
mardi 18:00-19:30 hrs  
online

### Work-Life-Family Balance - comment s'y prendre

Lors de cet échange nous définissons le concept de Work-Life-Family-Balance, présentons les défis qui en résultent et échangeons nos expériences.

Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

24.11.22  
donneschdes 18:00-19:30 Auer  
online

### Stressbewältegung am Familljenalldag

Wat sinn eis Reaktiounen wa mir gestresst sinn a wat brauche mir an deem Moment fir méi sännvoll ze reagieren? Hëllef kënne Methoden aus der Achtsamkeet...

Präis: Gratis

Organisateur: Eltereschoul  
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

22.11.22  
dënschdes 18:00-19:30 Auer  
online

### Wéi schwätze mir mateneen? Respektvoll Kommunikatioun an der Famill

Wéi kënne mer eis Bedierfnisser a Wënsch ausdrécken ouni déi aner ze verletzen?

Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul  
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

13.12.22  
tuesday 19:00-20:30 PM  
online

### Rules and limits in the daily routine with our children

Education means that parents have to set rules and limits to their children, but also have to grant them freedom and liberties.

Price: free

Organisation: Eltereschoul  
Sign-up: eltereschoul@kannerschlass.lu



**08.11.22**  
tuesday 18:00-19:30 PM  
online

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

Many parents ask themselves these questions: Do babies have to sleep in their own beds? How long do children sleep? What to do when the child cries or does not want to go to bed?...

Price: free  
Organisation: Eltereschoul  
Sign-up: [eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)

**10.11.22**  
doneschdes 19:00-20:30 Auer  
online

### Nee, nee ech wëll net! D'Trotzphas bei de kleng Kanner

D'Trotzphas ass fir vill Elteren oder Erzéier immens ustrengend. Wat brauchen eis Kanner genee an dëser wichteger Phs vun hirem Liewen?

Präis: Gratis  
Organisateur: Eltereschoul  
Umellen iwwer: [eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)

**15.11.22**  
mardi 18:00-19:30 hrs  
online

### Maman! Papa! Je veux...!

Comment apprendre à nos enfants à ne pas se faire "consommer" par les incitations de notre société?

Prix: gratuit  
Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: [eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)

**13.10.22**  
doneschdes 18:00-18:30 Auer  
online

### Wann d'Emotiounen iwverkachen

Wann eisem Kand seng Emotiounen iwverkachen, wësse mir of net direkt wéi mir reagéieren kënnen. Dir kritt hei e puer konkret Iddien, wéi et geléngt kann, bei staarke Gefiller "Damp ofzeloossen".

Präis: Gratis  
Organisateur: Eltereschoul  
Umellen iwwer: [eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)

**24.10.22**  
monday 18:00-19:30 PM  
online

### Puberty - an adventure

Let's pack up our bags for the adventure of puberty. When does this stage of life begin? What lies in front of us as parents? How can we prepare ourselves to cope with this episode?

Price: free  
Organisation: Eltereschoul  
Sign-up: [eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)

**07.12.22**  
mercredi 18:00-19:30 hrs  
online

### Le repas en famille sans stress

Existe-t-il des petites astuces pour que ces moments de repas se passent dans une atmosphère agréable pour chacun?

Prix: gratuit  
Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: [eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)

**03.10.22**  
méindes 18:00-19:30 Auer  
online

### Fit fir an d'Schoul - och eng Fro vun der Ernährung

Dir kritt e.a. Informatiounen zu den aktuelle Recommendatiounen fir d'Kanner-ernährung an Tipps wéi Äert Kand gesond iesse léiere kann.

Präis: Gratis  
Organisateur: Eltereschoul  
Umellen iwwer: [eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)

**27.10.22**  
jeudi 19:00-20:30 hrs  
online

### Apprendre - un jeu d'enfants

Que signifie "apprendre"? Le juste équilibre entre encadrement et autonomie. Comment motiver son enfant? Comment gérer les devoirs à domicile?

Prix: gratuit  
Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: [eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)

**01.12.22**  
doneschdes 19:00-20:30 Auer  
online

### Geschichte loosse Füllécke wuessen: wéi ee mat Geschichten de Kanner hir Kreativitéit ukuerbelt

Engem Kand virlesen oder him eng Geschicht erzielen, stäerkt d'Bindung zum Kand an trainéiert seng Sprochentwicklung a Virstellungskraaft.

Präis: Gratis  
Organisator: Eltereschoul  
Umellen iwwer: [eltereschoul@kannerschlass.lu](mailto:eltereschoul@kannerschlass.lu)

## Kinder - Enfants

### Kreativität - Créativité

08.10, 29.10, 19.11, 26.11, 3.12 & 17.12.22  
samschdes 14:30-16:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

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

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

Präis: Gratis

Organisateur: ManuKultura  
Umellen iwwer: pottylottystorytime@gmail.com

03.11.22 & 29.12.22  
donneschdes 14:00-16:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

#### Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher

Super Mol-Coursen, an deenen Kanner mat oder ouni Erfahrung am Molen, hirer Kreativitéit fräien Laf loosse kënnen. D'Coursen bauen net openeen op. D'Materiallëscht kritt Dir op Nofro.

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

Organisateur: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 191 068



## Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

17.09.22  
samschdes 10:00-11:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

#### Mir bauen een Fudderhäisschen

An dësem Cours, dee vun Natur an Ëmwelt Sektioon Kanton Réiden organiséiert gëtt, huet all Kand d'Chance säin eegent Fudderhäisschen zesummen ze bauen. All Kand kritt säin Haischen nom Cours mat Heem. Fir Kanner ab 8 Joer.

mam Marco Pavani  
Präis: Gratis

Organisateur: ManuKultura  
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

23.10.22  
sonntags 14:00-16:00 Uhr  
in Esch-sur-Sûre

#### Escape Room Outdoor – die 4 Elemente

Nur durch Rätsel, Puzzle und eine gute Zusammenarbeit kann der Code der Schatzkiste geknackt werden. Neugierig, was es hier wohl zu entdecken gibt? Für Familien geeignet.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öewersauer  
Anmelden über: 89 93 31-1

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

#### Kanner Rallye

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

Präis: 550€

Organisateur: Erlebnisswelt vGmbH  
Umellen iwwer: 691 735 932

#### Termin nach Vereinbarung

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

#### Musik in der Luft

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

mit Séverine  
Preis auf Anfrage

Organisator: Léresmillen  
Anmelden über: 661 747 450

permanent buchbar

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

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

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

mit Séverine  
Preis auf Anfrage

Organisator: Léresmillen  
Anmelden über: 661 747 450



**permanent buchbar**  
9:00-12:00, 14:00-17:00 Uhr  
Léresmitten in Hoffelt

### Zauberwasser: Wasser-Experimente

Mit dem Element Wasser experimentieren.

mit Séverine  
Preis auf Anfrage

Organisator: Léresmitten  
Anmelden über: 661 747 450

**permanent buchbar**  
9:00-12:00, 14:00-17:00 Uhr  
Léresmitten in Hoffelt

### Fest-Flüssig-Gasförmig: Wasser Experimente

Mit dem Element Wasser experimentieren und die verschiedenen Aggregatzustände kennenlernen.

mit Séverine  
Preis auf Anfrage

Organisator: Léresmitten  
Anmelden über: 661 747 450

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

### Weltwassertag

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

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

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

**permanent buchbar**  
9:00-12:00 oder 14:00-17:00 Uhr  
Léresmitten in Hoffelt

### Wo ist der Schatz?

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

mit Séverine  
Preis auf Anfrage

Organisator: Léresmitten  
Anmelden über: 661 747 450

**permanent buchbar**

9:30-16:00 Uhr

natur&emwelt in Kalborn

### Schatzsuche an der Kalborner Mühle

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

Preis: Kostenlos

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

**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung

Umgebung Mersch Müllerthal Ettelbruck

### Naturcoaching im Wald: Thema: Kinder und Eltern im Wald

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

Preis: 20€/Familie

Organisator: Naturcoach-Efeu  
Anmelden über: 621 242 930

## Sport - Sport

**15.09.22-24.12.22**

dienstags, samstags und sonntags  
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

### Ballet/Jazz

Ballet/Jazz kombiniert mit moderner Musik. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 20€.

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

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

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

Preis: 157,50€/Trim. + 10€ Kautions Organisateur: Centre aquatique Krounebjerg  
Anmelden über: 32 88 23-1

**15.11.22-22.12.22**

dienstags 15:00-15:50, 16:00-16:50, 17:00-17:50 Uhr,  
donnerstags 14:00-14:50, 15:00-15:50, 16:00-16:50 Uhr  
Ice Park in Beaufort

### Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort

Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort.

mit M. Arnold-Post  
Preis: 55€/Kurs ohne Schlitsschuhverleih,  
65€/Kurs mit Schlitsschuhverleih

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





**20.09.22-14.12.22**  
mardis et mercredis  
Piscine à Redange

### Accoutumance à l'eau pour enfants

Accoutumance à l'eau pour enfants. Mardi: 16h00 enfants de 1 et 2 ans, 16h45 enfants de 3 et 4 ans. Mercredi: 16h00 enfants de 1 et 2 ans, 16h45 enfants de 3 et 4 ans.

Prix: 95€/12 cours Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"  
Inscription au: 23 62 003 237

**21.09.22-10.12.22**

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 2-5 Jahren. Infos und Anmeldung unter: 24 51 9900, [www.aquanatour.lu](http://www.aquanatour.lu)

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

**19.09.22-17.12.22**  
Piscine à Redange

### Cours de natation enfants débutants

Cours de natation pour enfants débutants. Lundi 17h00, mardi 15h00, mercredi 17h00, jeudi 15h00, samedi 8h30/9h15/10h15.

Prix: 95€/12 cours Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"  
Inscription au: 23 62 003 237

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

### Bambini Schwimmkurs

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

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

**15.09.22-24.12.22**  
dienstags und donnerstags  
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€.

Prix: 105€/Trim. + 10€ Kaution Organisateur: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

**29.09.22-17.06.23**

les mardis 16:30-19:00, les samedis 9:00-12:00 hrs  
Piscine couverte à Wincrange

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

**19.09.22-17.12.22**

Piscine à Redange

### Cours de natation avancé enfants

Cours de natation avancé enfants. Lundi 17h00, mardi 15h00, mercredi 17h00, jeudi 15h00, samedi 8h30/9h15/10h15.

Prix: 95€/12 cours Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"  
Inscription au: 23 62 003 237

**08.11.22-08.12.22**

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.

Prix: 139€/10er Karte Organisateur: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**permanent buchbar**  
mittwochs 17:00-17:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Kinderschwimmkurs Perfektion

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

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



18.07.22-29.07.22

dienstags und donnerstags 14:00-14:45, 15:00-15:45, 16:00-16:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

## Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre Crashkurs

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

Preis: 139€/10er Karte

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



permanent Offer  
op Rendez-vous  
Alschenter Ponyhaff zu Alscheid

## Joreskuer um pedagogeschen Baurenhaff

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

Präis: 240€/Semester

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Umellen iwwer: 691 895 938

permanent buchbar  
nach Vereinbarung  
in Asselborn

### Balad'âne 7km

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

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

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

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
in Asselborn

### Balad'âne 12km

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

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

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

## 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 Bedürf-  
nisse und ihren Nutzen - mal spielerisch, forschend oder experimentell. Es gibt  
viel zu tun, jeder darf mit anpacken. Mehr zu den Angeboten unter [www.eppelblei.  
lu](http://www.eppelblei.lu)

mit Carine Clemens, Marc Friederes  
Preis auf Anfrage

Organisator: Eppelbléi  
Anmelden über: 691 722 884

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
in Asselborn

### Ein Tag auf dem Bauernhof

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

Preis auf Anfrage

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

permanent buchbar  
1-2 Stunden  
in Hollenfels

### Unterwegs mit den sanftmütigen Alpakas

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

Preis auf Anfrage

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



**permanent buchbar**  
samstags 14:00-16:00 Uhr  
in Heiderscheid

### Alpakawanderung

Wie wär's mit einer Alpakawanderung ? Wir entführen Sie aus dem Alltag in die Welt der Alpakas. Genießen Sie, die Tiere ganz besonderer Art zu streicheln, sich über deren Leben zu informieren. Termine: 23.04. - 14. 05. - 28.05. - 25.06. - 09.07.

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

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80



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

### Ein Tag auf dem Ponyhof

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

Preis: 55€

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938

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

### Krümelkurs

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

Preis: 35€/Gruppenunterricht, 55€/ Einzelunterricht

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938

**permanent buchbar**  
samstags  
Ponyhof Alscheid in Alscheid

### Ponyclub

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

mit Liette de Roy-Weber  
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938

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

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

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938

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

### Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden

Wir bieten tiergestützte Interventionsmöglichkeiten bei diversen 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 Pæerdsstall  
Anmelden über: 691 611 425



**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Centre Equestre Kempemillen in Hobscheid

### Reittherapie für Kinder

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

mit Ilka Janon  
Preis: 60€/Stunde

Organisator: Therapie mit Pferden  
Anmelden über: 621 451 779

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

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

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

mit Christiane Betzen  
Preis auf Anfrage

Chu'mani asbl  
Anmelden über: 26 10 31 96

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

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

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

mit Christiane Betzen  
Preis auf Anfrage

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



**permanent buchbar**

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

### Kindergeburtstag auf dem Ponyhof

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

mit Liette de Roy-Weber  
Preis: 210€

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938

**permanent buchbar**

samstags bis dienstags ab 14:00 Uhr  
in Hovelange

### Kindergeburtstag mit Alpakas, Galloways und Zwergziegen

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Alpakatrekking Huelwel  
Anmelden über: 621 304 315

**permanent buchbar**

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

### Kindergeburtstag auf dem Bauernhof

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

Preis auf Anfrage

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



# Kultur & Freizeit Culture & Loisirs

## Geselligkeit - Convivialité

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

### Konter a Matt Treff

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

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

### Rummikub-Nachmittag

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

Preis: Kostenlos

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

alle 3 Wochen ab dem 16.09.22  
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 auf Anfrage

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

alle 14 Tage ab dem 21.09.22

18:00-20:00 Uhr

Centre Médical in Wincrange

### Schachkurs nur für Anfänger

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

mit Ken Schroeder  
Preis: Kostenlos

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

16.12.22

vendredi 18:30-22:00 hrs

Centre Culturel à Capellen

### Le Blues: Quiz

Troisième édition de soirée QUIZ, concocté sur base de questions relatives au blues, bien entendu, mais aussi au rock et à la musique en général. Pour toute info supplémentaire, prière de s'adresser à monniben@pt.lu

avec Ben Boulanger  
Preis: 10€

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

jeden letzten Samstag im Monat

10:00-16:00 Uhr

CoLab (Centre Beau Séjour) in Wiltz

### Kreeslaf-Schaf

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord  
Anmelden über: 661 170 469

**03.10, 03.11 & 15.12.22**  
donnerstags 12:00-16:00 Uhr  
Restaurant "Reiff" in Fischbach (Heinerscheid)

### Gemeinsamer Mittagstisch

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

Preis je nach Menü

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

**15.09, 20.10 & 01.12.22**  
donnerstags 12:00-15:00 Uhr  
Restaurant "Reiff" in Fischbach (Heinerscheid)

### Männerstammtisch

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

**Termin nach Vereinbarung**  
Goesdorf und Umgebung

### Uewersauer Restaurant Treff

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

Preis: Individuell

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80



## Handwerk - Artisanat

**26.09.22-29.05.23**  
les lundis ou jeudis 18:00-21:00 hrs  
Lycée du Nord à Wiltz

### Soudure

Apprentissage des différentes techniques de soudage. Réalisation de diverses constructions métalliques. Dates et horaires d'inscription: 22/09/2022 de 18:30-19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 324€

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

**05.10.22-30.11.22**  
Lycée Technique à Ettelbruck

### Soudure autogène module de base

Introduction théorique, connaissance des matériaux, prévention d'accidents et sécurité, croquis, exercices pratiques. L'horaire du cours (jour et heure) sera définitivement arrêté lors de la soirée d'inscription: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs (présence obligatoire).

avec Ndoj Alban  
Prix: 90€

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

**27.09.22-16.12.22**  
les mardis ou vendredis 13:00-17:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Tapiserie d'ameublement

Comment transformer une vieille chaise ou un petit fauteuil en un nouveau meuble: réparation des carcasses en vue du garnissage; initiation au garnissage à l'ancienne; pose du tissu et finition.

avec Joël Leyder  
Prix: 230€

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

**05.10.22-25.01.23**  
mardi 18:00-20:30 Uhr  
Lycée Edward Steichen in Clervaux

### Wartung und Reparaturen am Fahrrad

Fahrradbereifungen unterscheiden und montieren, Sattelhöhe ermitteln, Felgen- und Nabenbremsen instanzzusetzen, Bremsbeläge bei Scheibenbremsen auszutauschen und gegebenenfalls das Bremssystem fachgerecht zu entlüften.

mit René Moonen  
Preis: 135€

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

**27.09.22-28.02.23**  
les mardis 18:00-21:00 hrs  
Lycée Technique à Ettelbruck

### Grundkurs Wartungsarbeiten Motorrad

Allgemeine Instandhaltungsarbeiten am Motorrad. Pflege- und Inspektionsintervalle bei der Wartung. Betriebsflüssigkeiten prüfen und wechseln. Fahrwerk, Antrieb, Reifen und Bremsen. Elektrik. Allgemeine Reparaturen. Einschreibung: Dienstag, den 20.09.22 um 19:00 Uhr.

avec P. Van Den Heuvel & J. Dohm  
Prix: 243€

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



**19.09.22-19.12.22**  
mèindes 18:30-20:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Goldschmiedekurse

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

mam Chantal Koelsch Organisateur: ManuKultura  
Präis: 180€/6 Coursen, inklusiv 8g Sëlwer Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

**24.09-25.09, 22.10-23.10 & 26.11-27.11.22**  
samstags und sonntags 10:00-16:30 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Goldschmieden mit Schwerpunkt Silbberverarbeitung

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.

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

## Kreativität - Créativité

### Basteln & Erschaffen Bricoler & Créer

**10.11.22**  
jeudi 12:30-17:30 hrs  
ManuKultura à Useldange

### Atelier créatif-Mixed média

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

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

**21.10.22-22.10.22**  
vendredi 14:00-18:00, samedi 10:00-16:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Collage créatif

La technique du collage a traversé divers mouvements artistiques pour rester avec nous pour toujours. Tout est permis dans le collage! Nous pouvons utiliser différentes techniques pour ajouter de la couleur à nos travaux.

avec Asun Parrilla Organisateur: Club Haus am Brill  
Prix: 110€ Inscriptioun au: 30 00 01

**27.09.22-06.12.22**  
dienstags 17:30-20:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Krea-tiv sein

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

mit Ursula Scheuern-Huppertz Organisateur: Club Haus am Brill  
Preis: 110€/10 Kurse Anmelden über: 30 00 01

**27.09.22-25.10.22**  
mardi 14:00-16:30 hrs  
Treff Aal Schoul à Hobscheid

### Cours de Mosaïque

Dans ce cours, vous apprenez à choisir vos tesselles et à les découper correctement. Découvrez comment assembler vos tesselles de manière uniforme et harmonieuse. Dans ce cours pour débutants, vous créez votre propre miroir.

avec Joëlle Ihmsen Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid  
Prix: 100€ + coût des matériaux Inscriptioun au: 39 01 33 501

**20.09.22-20.12.22**  
tuesdays 14:00-16:00 PM or saturdays 10:00-12:00 AM  
ManuKultura in Useldange

### Ceramics Workshop - "Ceramics for all"

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

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

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Konschthaus - A Frantzen in Heiderscheid

### Töpfereitreffen für alle: Freie Gestaltung

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

Preis: Kostenlos Organisateur: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80





**03.10.22-28.11.22**  
montags 14:30-16:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Floristik

Zwei Termine, zwei verschiedene Themen, welches floristische Kunstwerk Sie in Angriff nehmen werden, können wir Ihnen erst kurz vor dem Kurs mitteilen.

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

**11.10.22**  
dienstags 14:30-16:00 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Blumendeko

Blumendeko macht gute Laune, man kann damit tolle Farbakzente setzen, Farben von Wohnaccessoires aufgreifen oder spannende Kontraste erzeugen. Für den Herbst haben Edmée und Suzette sich wieder tolle Ideen zum Dekorieren einfallen lassen. Extra Material wird vor Ort bezahlt.

mit Edmée & Suzette  
Preis: 25€  
Organisator: Club Senior Nordstad  
Anmelden über: 26 81 37 43

**27.09.22**  
dienstags 19:00-21:00 Uhr  
Vereinsaal in Wilwerdange

### Herbstatelier

Verschönern Sie Ihr zu Hause mit einem einzigartigen Kranz, den Sie entweder aufhängen, oder hinlegen können. Gestalten Sie Ihren Kranz ganz nach Ihren Vorstellungen und erschaffen Sie ein einzigartiges Highlight.

mit Monique de With  
Preis: 50€  
Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

**21.11.22**  
montags 14:30-16:00 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Weihnachtsdeko

Sie möchten für die Adventszeit keine Weihnachtsdekoration von der Stange kaufen, sondern lieber ihre Dekoration selber gestalten? Dann melden Sie sich an: Edmée und Suzette haben sich wunderbare Weihnachtsdekorationen ausgedacht. Extra Material wird vor Ort bezahlt.

mit Edmée & Suzette  
Preis: 25€  
Organisator: Club Senior Nordstad  
Anmelden über: 26 81 37 43

**01.12.22**  
donnerstags 19:00-21:00 Uhr  
Centre Communal in Wilwerwiltz

### Weihnachtsdeko

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür und es wird Zeit für eine neue Dekoration! Mit der Anleitung von Monique de With erstellen Sie Ihre ganz persönliche Weihnachtsdekoration und erschaffen ein Unikat.

mit Monique de With  
Preis: 50€  
Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

**15.12.22**  
jeudi 12:30-17:30 hrs  
ManuKultura in 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.

mit Anick Boltz  
Preis: 115€/personne  
Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: vintagehomemore@gmail.com

**19.11.22**  
samstags 13:00-16:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Futtertönnchen flechten

Gemeinsam flechten wir ein kleines hübsches „Tönnchen“, in das dann das Futter gelegt wird. Dabei machen wir die ersten Erfahrungen mit der Verarbeitung von Flechtweiden. Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

mit Gabriele Jacqué  
Preis: 45€, Material inbegriffen  
Organisator: Club Haus am Brill  
Anmelden über: 30 00 01

**20.11.22**  
sonntags 9:00-16:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Korbflechten

In diesem Kurs lernen Sie aus einem einfachen Material, mit Hilfe einer alten Technik, einen kleinen Korb herzustellen. Dieser Kurs ist als Einführung in die Korbflechttechnik gedacht und für Anfänger geeignet.

mit Gabriele Jacqué  
Preis: 85€, Material inbegriffen  
Organisator: Club Haus am Brill  
Anmelden über: 30 00 01



**29.11.22**  
dönschdes 14:00-16:00 Auer  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

### Quilling-Atelier

Quilling mäschd Spaass: Pabeiersträifen gi gerullt a festgepecht, doraus ergi ech Kresser, Spiralen an aner schéi Formen. Aschreiwung bis den 21.11.

mam Eliane Lothritz  
Präis: 45€

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

**21.09.22-01.07.23**  
mittwochs 14:00-17:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Kreativ mit Wollresten

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

mit Jeanny Hentz  
Preis: Kostenlos

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

**23.10.22 oder 15.12.22**  
samstags bzw. donnerstags 13:00-17:00 Uhr  
in Esch-sur-Sûre

### Generationenworkshop: Filzen

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

15.12.22: Weihnachten bietet Ihnen Inspiration um Schneemänner, Weihnachtsskugeln, Engel und Vieles mehr zu filzen.

Jeder ab 6 Jahren ist willkommen. Auf Anmeldung!

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öwersauer  
Anmelden über: 89 93 31-1

**08.10.22**  
samstags 10:00-15:30 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Makramee - Workshop

In diesem Kurs erlernen Sie das traditionelle Makramee Knotenhandwerk. Zunächst werden die Basisknoten erlernt. Es gibt eine Einführung in Techniken, Tipps und Tricks sowie individuelle Hilfestellung bei der Gestaltung des eigenen Designs.

Preis: 65€ inkl. Material

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



**13.10.22**  
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  
Prix: 135€

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: vintagehomemore@gmail.com



**26.11.22 & 27.11.22**  
samedi et dimanche 9:00-13:00 hrs  
ManuKultura à Useldange

### Steampunk Upcycled Workshop

Êtes-vous prêt à créer un magnifique ballon Steampunk (œuvre d'art en 3D) à partir d'objets dont personne ne veut? Apportez des petits objets abandonnés de votre maison à notre atelier et créez un œuvre d'art!

avec Stanislava Boudová  
Prix: 95€/Pers. (matériel: +25€)

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 23 63 00 51 29

**permanent buchbar**  
bei Ihnen zu Hause

### De Club bei Iech Doheem - Kreativ Box

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**permanent buchbar**  
nach Vereinbarung  
bei Ihnen zu Hause

### De Club bei Iech Doheem - Dekorations Set

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80



## Bücher & Papier - Livres & Papier

15.10.22 (FR) ou 22.10.22 (DE)

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

### Atelier d'écriture créative Kreative Schreibwerkstatt

L'écriture devient un lieu où tout est possible. Dank verschiedener Schreibspiele wird das Schreiben zu einem Ort, wo alles möglich ist.

avec Fabienne Decembry  
Prix: 40€

Organisateur: Club Haus am Brill  
Inscription/Anmeldung: 30 00 01

plusieurs rendez-vous

les lundis ou jeudis  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Atelier de reliure et de cartonnage

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

03.10.22-12.12.22 les lundis 18:30-21:00 hrs.

06.10.22-15.12.22 les jeudis 14:00-16:30 ou 18:30-21:00 hrs.

avec Fons Hirtz  
Prix: 125€ + frais de matériel

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

12.11.22

samstags 10:00-13:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Scrapbooking

Scrapbooking kommt aus den USA: Sinn des Scrapbooks ist es Fotos, selbstermalte Bilder, Texte als Stück seiner Lebensgeschichte in ein Album einzukleben. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

mit Patty Dupong  
Preis: 10€

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



## Fotografie - Photographie

plusieurs rendez-vous

les mardis ou vendredis  
Moulin à Beckerich

### Cours de photographie

Le photographe professionnel D. Gaul vous guidera pour découvrir tous les secrets de la photographie. Des cours passionnants pour devenir presque des professionnels! Pour tous niveaux.

20.09.22-06.12.22 les mardis 20:00-22:00 hrs.

23.09.22-16.12.22 les vendredis 9:45-11:45 hrs.

avec Dominique Gaul  
Prix: 195€/trimestre

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

permanent buchbar

nach Terminvereinbarung  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Spiegelreflexkamera - Individuelle Hilfe!

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

mit Steve Reiffers  
Preis: 20€/Stunde

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

## Malerei - Peinture

22.09.22-22.12.22

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

### Mol-Coursen

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

22.09.22-22.12.22 donneschdes 18:30-21:00 Auer. Präis: 91€/7 Coursen.

29.09.22-15.12.22 donneschdes 18:30-21:00 Auer. Präis: 78€/6 Coursen.

mam Claudine Maillet

Organisateur: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 191 068

29.10.22

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

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

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

mam Claudine Maillet  
Präis: 65€

Organisateur: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 191 068



26.09.22-05.12.22

les lundis 13:30-16:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Cours de peinture

Ces cours sont destinés aux débutants aussi bien qu'aux personnes qui veulent avoir une expérience pratique et technique de la peinture acrylique. Lors de l'inscription vous recevrez une liste de matériel.

avec Asun Parrilla  
Prix: 135€/10 séances

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

### 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

23.09.22-16.12.22

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

### Septembre 2022 jusqu'à Juin 2023

les mercredis 17:30-20:30 hrs  
COOPERATIONS à Wiltz

### Cours de Peinture "Créativité Collaborative"

Ce cours vous donne l'opportunité de découvrir la peinture et de développer vos projets artistiques, individuels ou collectifs, sous un cadre collaboratif. Inscription et renseignements: Catarina Castro - Email : incubateur@conexinclusion.lu

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

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

24.09.22-25.09.22

samstags und sonntags 10:00-14:00Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Zeichnen kann jeder! - Perspektive und Raum, Objekt und Figur, Licht und Schatten

Viele Leute sagen: "Das kann ich nicht!", das ist so kompliziert! "STIMMT NICHT! Jeder kann Zeichnen lernen! Es gibt Tricks, die es Ihnen ermöglichen, gut zu zeichnen. In diesem Kurs erlernen Sie alle zeichnerischen Grundlagen.

mit Volker-Schmidt-Glaugir  
Preis: 140€

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



**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 Saitlech Verstoppt  
Anmelden über: 26 61 05 38, 621 61 61 39

**23.10, 20.11 & 04.12.22**  
sonndes 10:00-12:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

## Zentangle® Basiskurs

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

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

Organisateur: ManuKultura  
Umellen iwwer: 621 66 19 13

**26.09.22-19.12.22**  
les lundis 9:00-12:00, 14:00-17:00 hrs  
Moulin à Beckerich

## Cours de calligraphie

Nous proposons des cours de calligraphie latine contemporaine avec monsieur Stéphane Alfonsi, peintre calligraphe. Monsieur Alfonsi enseigne depuis plus de dix ans en milieu culturel, associatif, scolaire et pénitentiaire.

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

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

**04.10.22**  
dienstags 10:00-14:00 Uhr  
im Parc Hosingen

## Rando Croquis

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

mit Samantha Stankiewicz  
Preis: 30€

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

## Nähen & Stricken Couture & Tricotage

**Termin nach Vereinbarung**  
freitags 14:00-16:00 Uhr  
COOPERATIONS asbl - Prabbeli Atelier in Wiltz

### Bitznoi Treff

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

Preis: Kostenlos, wenn man seine eigene Handarbeit mit bringt

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

**21.09.22-28.12.22**  
mëttwochs 14:30-16:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

## De Fuedem deen eis verbënnt

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

mam Shirley Dewilde  
Präis: Gratis

Organisateur: ManuKultura  
Umellen iwwer: info@amusee.net

**27.09.22-06.12.22**  
dönschdes 18:00-20:00 Auer  
Treff Aal Schoul I Maison des Générations zu Hobscheid

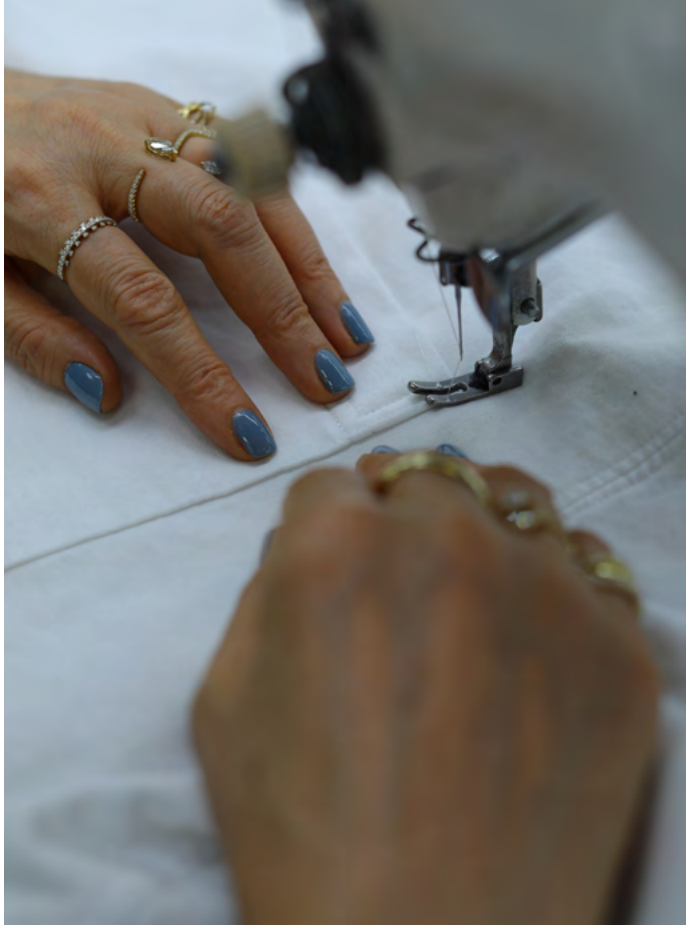
## Bitzcours - Cours de couture

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

mam Jacqueline Mertens  
Präis: 150€/10 Coursen

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





**26.09.22-19.12.22**  
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 Romagnuolo  
Preis: 360€/12 Einheiten

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

**05.10.22-14.12.22**  
mittwochs 19:00-21:30 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Nähkurs

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

mit Susy Wagner-Kirch  
Preis: 100€/10 Kurseinheiten

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

**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

**28.09.22-07.12.22**  
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 virschwief. Jidderee ka seng Bitzmaschinn matbréngen oder et besteet och d'Méiglechkeet eng geléint ze kréien. De Maximum ass op 6 Persoune beschränkt. D'Material ass net am Präis mat dran.

mam Chantal Koster  
Präis: 180€

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

**27.09.22-29.06.23**  
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. Dates et horaires d'inscription: 22/09/2022 de 18:30 - 19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 324€

Organisateur: Lycée du Nord Wiltz  
Anmelden über: 95 93 20-209

**28.09.22-28.06.23**  
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. Dates et horaires d'inscription: 22/09/2022 de 18:30 - 19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 324€

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

**29.09.22-29.06.23**  
les jeudis 18:00-21:00 hrs  
Lycée du Nord Wiltz à Wiltz

### Couture - création de vêtements

Création et réalisation de vêtements sophistiqués et doublés. Nombre de places disponibles: 8. Dates et horaires d'inscription: 22/09/2022 de 18:30 - 19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 324€

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





## Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

27.10.22

Abfahrt 9:14 Uhr am Bahnhof Clervaux  
Musée nationale d'histoire et d'art in Luxembourg

### Besichtigung der Ausstellung: Luxemburgs koloniale Vergangenheit

Die Ausstellung macht der Öffentlichkeit Zeugnisse aus privaten und institutionellen Sammlungen in Form von Objekten, Kunstwerken und Fotos, Werbeproschüren und Presseartikeln zugänglich. Durch die Erinnerung an geschichtliche Fakten und die Präsentation zahlreicher Lebensläufe Luxemburger Akteure während der Kolonialzeit zeigt das MNHA die Komplexität der kolonialen Beziehungen auf.

Preis: 22€ (Eintritt und Führung)

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

24.09.22 & 25.09.22  
samstags und sonntags  
in Kaundorf

### Führung St. Pirmin

Tauchen Sie ein in die jahrhundertealte Geschichte des denkmalgeschützten Ortes "Përmesknupp". Distanz: ca. 1 km. 10h00 Uhr auf Französisch, 14h00 Uhr auf Luxemburgisch.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öwersauer  
Anmelden über: 89 93 31-1

24.09.22 & 25.09.22  
samstags und sonntags  
in Nothum

### Geführte Besichtigung des Schumannseck

Im Rahmen der „Journées du Patrimoine“ laden der Naturpark Öwersauer und die National Liberation Memorial a.s.b.l. auf eine geführte Besichtigung des nationalen Erinnerungsortes Schumannseck ein. Distanz: ca. 2 km. 10h00 Uhr auf Luxemburgisch, 14h00 Uhr auf Französisch.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öwersauer  
Anmelden über: 89 93 31-1



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

### Erliefnis Stad

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

Präis: 450€

Organisator: Erliefniswelt vGmbH  
Umellen iwwe: 691 735 932

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung

Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

### Der Alltag der Frau um 1900

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

mit Angela Bissen, Shannon Ries  
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei  
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

### Brot backen wie damals

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

mit Angela Bissen, Shannon Ries  
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei  
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung

Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

### Vom Dreschen zum Mehl

Scheune, Heu, Stroh, 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 Angela Bissen, Shannon Ries  
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei  
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar

Termin nach Absprache  
De Leederwon asbl in Betzdorf

### Traditionelle Kutschfahrt

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

Preis: 100€

Organisator: De Leederwon asbl  
Anmelden über: 621524630

permanent buchbar

Termin nach Absprache  
De Leederwon asbl in Betzdorf

### Planwagenfahrt

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

Preis: 120€

Organisator: De Leederwon asbl  
Anmelden über: 621 524 630

permanent buchbar

Termin nach Absprache  
De Leederwon asbl in Betzdorf

### Pferdekutsche fahren - Schnupperkurs

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

Preis: 60€

Organisator: De Leederwon asbl  
Anmelden über: 621 524 630



## Musik - Musique

27.09.22-20.12.22

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

### Singen macht Freude

Sie können in einer kleinen Gruppe, deren Mitglieder voller Begeisterung dabei sind, mitsingen. Das Programm beschränkt sich nicht auf einen bestimmten Musikgenre; zögern Sie nicht und singen Sie mit uns.

mit Joël Schmartz  
Preis: 5€/Kurs

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

22.09.22-22.12.22

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

### Cours de Djembé avec Sada

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. De 17h30-19h pour débutants et de 18h30-20h pour avancés.

avec Sada  
Prix: 150€/12 cours

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

17.10.22

lundi 18:30-20:00 hrs  
Centre Culturel à Capellen

### Le Blues: son histoire ... et ses histoires! "Detroit/Michigan"

Le Blues s'installait dans la métropole avec quelques grandes dames (Mamie Smith, Bessie Smith ou encore Ida Cox), avant de vivre un véritable engouement pour la musique de John Lee Hooker et Eddie Kirkland. Exposé en langue luxembourgeoise.

avec Ben Boulanger  
Prix: 10€

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

15.09.22

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

### Piano Blues mam Ben Boulanger

E flotte Musikvirtrag iwwert de Piano Blues presentéiert vum Ben Boulanger. Dëse Virtrag gëtt op Lëtzebuergesch gehal a gëtt mat ville Biller an Audiomaterial illustriert. Umeldung obligatoresch.

mam Ben Boulanger  
Präis: 10€

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: monniben@pt.lu

17.11.22

donnerstags 19:30-21:00 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### Stevie Ray Vaughan - Blues Virtrag

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

mit Ben Boulanger  
Preis: 10€

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: monniben@pt.lu



# Mensch & Gesundheit Homme & Santé

## Beratung & Information Consultation & Information

17.11.22

donneschdes 19:00-21:00 Auer

Centre culturel « A Meesch » zu Wahlhausen

### Infoowend Organspend

Infoowend Organspend mat Luxtransplant.

Präis: Gratis

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

06.10.22 oder 10.11.22

donnerstags 19:00 Uhr

Centre Culturel in Troisvierges (06.10) bzw. Centre Culturel in Wilwerwiltz (10.11)

### Defibrillator: Neustart für das Herz

Manchmal entscheiden Minuten über Leben und Tod. Wenn Sie mehr wissen wollen, um im Notfall besser reagieren zu können, dann nehmen Sie am Infoabend mit dem Kardiologen Dr. med. Patrick Wambach teil.

mit Dr. med. Patrick Wambach  
Preis: Kostenlos

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

14.10.22

freitags 18:30 Uhr

Centre Médical Nordstrooss (CMN) in Marnach

### Diagnose Krebs – Mit Optimismus Leben verändern!

Vortrag: Diagnose Krebs–Mit Optimismus Leben verändern! Heilungschancen nutzen statt Ende beschließen. Referent: Dr med.Bernd Schmude. Anmeldung & Infos: Org.: Cabinet Neie Wee-Karin Krausch (Email: info@cabinet-krausch.lu) www.cabinet-krausch.lu

mit Dr med. Bernd Schmude  
Preis: Kostenlos

Organisateur: Cabinet Neie Wee  
Anmelden über: info@cabinet-krausch.lu anstatt

10.10.22

méindes 19:00 Auer

online

### Online Virtrag: Mat Ennerstétzung vun Hypnose e neie Liewenswee starten

Gratis online Informatiounsvirtrag iwwer Hypnose/Hypnoseherapie am Kader vun der "Semaine Santé mentale 2022".

mam Karin Krausch  
Präis: Gratis

Organisateur: Cabinet Neie Wee  
Umellen iwwer: info@cabinet-krausch.lu

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

Organisateur: 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

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



permanent buchbar

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

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

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

mit Monica Zanetti  
Preis: 89€/Abend

Organisator: LuxBalance  
Anmelden über: info@xbalance.ch

permanent buchbar

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

## Ganzheitliche Farbberatung

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 180€ Farbpass inkl.

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Huldange

## Energetische Gebäudereinigung

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

Preis: Ab 60€

Organisator: Nadja Heck  
Anmelden über: 671 154 101

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
online

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

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

Preis: 50€/30 min, 95€/50 min

Organisator: Find Yourself  
Anmelden über: 621 710 969

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Online

## Ernährungsberatung - online

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

mit Sonja Muller  
Preis: 40€/Stunde

Organisator: Kalon Consulting Sàrl  
Anmelden über: 691 907 828

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Conseil socio- familial in Deiffelt

## Conseil socio-familial

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

mit Isabelle Nilles  
Preis: 60€/Sitzung

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

permanent buchbar

samstags oder sonntags 10:00-13:00 Uhr  
feel your body Gesundheitszentrum in Erzen

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

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

mit Tanja Schiertz  
Preis: 100€

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

19.10.22

mittwochs 17:00-18:30 Uhr  
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

## Info Nomëtten

### Vergieslech oder schonn dement?

Ech ginn an de Keller a vergiesse wat ech wollt siche goe. Meng Schlüsselen vertässelen ech och dacks. Ass dat en Zeeche vun Demenz? Oder ass dat eng normal Vergieslechkeet? Dëst a nach méi gëtt am Nomëtten thematisiert. Umeldung erfuerderlech.

Präis: Gratis

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

21.09.22-23.11.22

mittwochs 14:30-16:30 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

## Selbstbehauptungskurs für Senioren

Senioren fühlen sich häufig unsicher, bedroht und wehrlos. Ziel dieses Kurses ist es, Senioren Wissen zu vermitteln, sowie sie aufmerksam und selbstbewußt zu machen, um in Konfliktsituationen adäquat reagieren zu können.

mit Police Grand-Ducale  
Preis: Kostenlos

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Ettelbruck

## Pensionscoaching

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

mit Barbara Wiesen-Pankratz  
Preis: Kostenlos

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

## Entspannung & Relaxation Relaxation

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
PURA well-being in Moersdorf

### Autogenes Training

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

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

**19.09.22-12.12.22**  
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      Organisator: Club Haus op der Heed  
Preis: 186€/12Einheiten      Anmelden über: 99 82 36

**21.09.22-26.10.22**  
mittwochs 19:30-21:30 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### Zu mehr Lebensfreude mit Achtsamkeit

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

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



**26.10.22**  
mittwochs 19:00-21:00 Uhr  
Hockslay in Kautenbach

### Achtsamkeitswanderung

Die Natur lädt ein zum Verweilen, erleben, genießen, mit allen Sinnen erfahren. Je mehr wir Herz und Sinne öffnen für das, was vor uns liegt, desto mehr werden wir genährt.

mit Berenice Boxler      Organisator: being mindful  
Preis: 25€      Anmelden über: 621 491 723

**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      Organisator: Liliane Schmitz  
Preis: 25€/Einheit      Anmelden über: 621 461 063

**12.10.22-14.12.22**  
mittwochs 18:00-19:00 Uhr  
Centre Culturel in Capellen

### Achtsamkeitstraining und Meditation

In diesem Kurs führt Sie Angelika Nettemann mit einfachen Körper- und Atemübungen Schritt für Schritt in das stille Sitzen in der Meditation. Bitte Matte, Sitzkissen und Decke mitbringen.

mit Angelika Nettemann      Organisator: Club Haus am Brill  
Preis: 117€/9 Einheiten      Anmelden über: 30 00 01

**permanent buchbar**  
montags 19:30-20:45 Uhr, samstags 9:30-10:45 Uhr  
Ourrou in Stolzembourg

### Klangschalen Meditation

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

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

**offre permanente**  
lundis soirs 19:00-20:00 hrs ou sur demande  
Mamerhaff, Salle Schapp (derrière le bâtiment principal) à Mamer

### Bains de gong

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

avec Valérie Schiel      Organisateur: Valérie Schiel  
Prix: 20€/heure      Inscription au: 691 689 520



**20.09.22-20.12.22**  
les mardis 19:30-21:00 hrs  
LiichtenEck à Medernach

### Méditation

Nous exerçons la méditation avec des exercices énergétiques, des exercices de sons et de l'assise silencieuse. Ces exercices font travailler la concentration, l'ancrage et l'apaisement du mental.

avec Solange Guégan  
Prix: 200€/trimestre

Organisateur: Solange Guégan  
Inscription au: 26 78 04 52

**15.09.22-22.12.22**  
donnerstags 17:30-19:30 Uhr  
Festsaal in Goetzingen

### Meditationsowend

Hauptthema dieses Trimesters sind die Grundfragen der Philosophie. Wir setzen uns meditativ mit Fragen wie: "Woher komme ich? Wer bin ich? Wohin gehe ich?" auseinander. Für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet. Weitere Informationen unter [www.Liichtbewusst.com](http://www.Liichtbewusst.com).

mit Olivier  
Preis: 15€/Abend

Organisator: LiichtbewusstLiewen  
Anmelden über: 661 715 761

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

### Meditation - Lebendige Stille Freudiges Herz

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

mit Viviane Kandel  
Preis: 10€/Einheit

Organisator: Viviane Kandel  
Anmelden über: 621 162 460

**09.10.22**  
sonntags 9:30-11:00 Uhr  
in Eschdorf

### Natura2000: Meditatives Wandern

Wir laufen entlang des Waassersënneswee zwischen Eschdorf und Neunhausen und finden zur Natur und zu uns selbst durch bewusstes Atmen und Achtsamkeitsübungen aus dem klassischen Hatha Yoga. Auf Anmeldung.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öwersauer  
Anmelden über: 89 93 31-1

**22.10.22**  
samschdes 10:00-16:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### „... esou einfach wéi Bonjour!“ mam Tammy Reichling

Workshop fir sech erëm am „Flow“ ze spieren. Ech begleeden dech duerch kreativ Methoden aus dem Theater fir no dir selwer ze kucken a méi liicht weiderzegoen. Du héiers erëm deng bannescht Weeweiser, déi dir Guddes wëllen.

mam Tammy Reichling  
Präis: 50€/Persoun

Organisateur: ManuKultura  
Umellen iwwer: [kst.tammyreichling@gmail.com](mailto:kst.tammyreichling@gmail.com)

**30.09.22-28.10.22**  
freides 14:00-16:30 Auer  
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

### Entspannung duerch meditatiivt Zeechnen

An dësem kreative Workshop gënne mir eis eng Paus vum Alldag; duerch geleetet Zeechne loosse mir eis Gedanke fléissen an erliewe während dem kreative Schaffungsprozess eng aktiv Meditatioun.

mam Myriam Otto  
Präis: 145€

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

## ALS FRA AM WELLE WESTEN VU LETZEBUERG LIEWEN

kann sou ënnerschiddlech an eemoleg sinn. Mir wellen eis eegenverantwortlech a respektvoll eenzel an zesammen opp d'Sich maachen, no deem, wat eis ausmecht a wichteg ass.

Dësen Treff ass als Entschleunigungs-, Selbstreflexiouns- an frai Gestaltungsoffer geduecht a riicht sech u Fraen vun 18-118 Joer.

D'Terminer si jeweils Donneschdes vun 18.45-21.15 Auer zu Kaerch den 13.10., 27.10., 3.11., 17.11., 8.12. an 22.12.22.

De Praiss vum Cours (6 Treffen) ass 120.-EUR.

Schéck w. e. g. bai Interessi virum 2. September eng SMS matt Dengem Numm, Denger Wunnngemeng an Dengem Alter un den 691 288 498, da kriss Du weider Informatiounen.

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  
online

## Kursangebote zur Entspannung / Balance und mehr ...

Regelmässiges Angebot von Kursen zur Entspannung und Balance, Vorträge und mehr. Infos und Anmeldung unter: <https://www.cabinet-krausch.lu/angebote/angebote-kurse/> Cabinet Neie Wee-Karin Krausch Tel: 621 217446 [www.cabinet-krausch.lu](http://www.cabinet-krausch.lu)

mit Karin Krausch

Preis: Siehe Beschreibung

Organisator: Cabinet Neie Wee

Anmelden über: 621 217 446

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



offre permanente

sur rendez-vous  
à Niederpallen

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

Ensemble de techniques de détente visant l'équilibre corps/ esprit. Dans le contexte actuel elles trouvent leur place plus que jamais, dans la recherche du calme et de l'équilibre intérieur surtout et aussi dans le cadre professionnel.

avec Helena Schroeder  
Prix à convenir

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

15.10.22-12.11.22

samstags 14:30-17:30 hrs  
Centre Culturel in Capellen

## Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Lebenskunst, die durch sanfte Berührung den Fluss der Energie harmonisiert und wiederherstellt. Dies unterstützt den Abbau von Stress und Spannungen.

mit Jean-Marie Huberty  
Preis: 53€/Einheit

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
PURA well-being in Moersdorf

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

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

Preis: 270€/5 Termine à 60 Minuten

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
PURA well-being in Moersdorf

## Progressive Muskelentspannung & Massage

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

mit Michaela Wochner  
Preis: 130€/105 Min

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

## Massagetechniken Techniques de Massages

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

### Kindermassagen

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

Preis: 89€/60 Min, 50€/30 Min

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

**06.10.22-15.12.22**  
les jeudis 14:00-15:30 hrs  
LichtenEck à Medernach

### Apprendre le soin énergétique - Initiation

A l'issue de ce cours, vous serez en capacité d'effectuer un soin énergétique de base sur une personne. Vous apprenez également des exercices d'auto-traitement (Do-in).

avec Solange Guégan  
Prix: 300€

Organisateur: Solange Guégan  
Inscription au: 26 78 04 52

**17.09, 15.10, 19.11 & 10.12.22**  
les samedis 9:30-17:00 hrs  
LichtenEck à Medernach

### Formation magnétisme et énergétique

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. Nous sortons sur au moins un site hautement vibratoire.

avec Solange Guégan  
Prix: 100€/séance

Organisateur: Solange Guégan  
Inscription au: 26 78 04 52

**24.09.22**  
samstags 13:30-18:30 Uhr  
Seminarraum "Am Ourrow" in Putscheid

### Ausbildung: Die Ayurvedische Rückenmassage Upanashveda

Ausbildung: Die Ayurvedische Rückenmassage für geplagte Rücken und Nacken, mit biologischen Kräuteröl, bewirkt Entspannung im ganzen Körper. Für Laien und Professionelle geeignet. Kann auf deutsch oder französisch angeboten werden.

mit Sonja Graul  
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse  
Anmelden über: 621 140 674

**08.10.22 & 09.10.22**  
samstags und sonntags 13:30-17:00 Uhr  
Seminarraum: Am Ourrou in Putscheid

### Ausbildung: Die Ayurvedische Kopf-Nacken und Gesichtsmassage

Erlernen Sie die angenehme durchblutungsfördernde ayurvedische Kopfnackentmassage und die verjüngende, entspannende und hautpflegende Gesichtsmassage aus dem Ayurveda und verwöhnen sie so ihre Mitmenschen.

mit Sonja Graul  
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse  
Anmelden über: 621 140 674

**12.11.22-13.11.22**  
samstags und sonntags 9:30-17:30 Uhr  
Feel your body Gesundheitszenter in Ernzen

### Fußchakrenenergiemassage Ausbildung

Erlerne diese einzigartige Massage in einer kleinen Gruppe max. 2 Personen. Mehr Infos per mail oder Anruf.

mit Tanja Schiertz  
Preis: 360€

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

**08.10.22-09.10.22**  
samstags und sonntags 9:30-17:30 Uhr  
Feel your body Gesundheitszenter in Ernzen

### Indische Kopfmassage Ausbildung

Lerne die Hintergründe der indischen Kopfmassage kennen und übe dessen Ausführung an diesem intensiven Wochenend-Workshop. Nach einer relativ kurzen theoretischen Einführung geht es hauptsächlich um die praktische Durchführung. Maximal 2 Teilnehmer ermöglichen eine intensive Betreuung. Mahlzeiten und Getränke sind an beiden Tagen inklusive.

mit Tanja Schiertz  
Preis: 360€

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

**19.11.-20.11.**  
samstags und sonntags 9:30-17:30 Uhr  
Feel your body Gesundheitszenter in Ernzen

### Kräuterstempel-Massage-Ausbildung

Erlerne die Theorie und die Praxis dieser duftenden und wohltuenden Massage in einer kleinen 2er-Gruppe. Mahlzeiten und Getränke sind an beiden Tagen inklusive.

mit Tanja Schiertz  
Preis: 360€

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

**22.10.22-23.10.22**  
samstags und sonntags 9:30-17:30 Uhr  
Feel your body Gesundheitszenter in Ernzen

### Tibetanische Klangschalenmassage Ausbildung

Hauptfokus liegt auf der praktischen Ausführung, Max 2 Teilnehmer ermöglichen intensives Lernen und optimale Betreuung. Mittagessen und Getränke an beiden Tagen inklusive.

mit Tanja Schiertz  
Preis: 360€

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

**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

## Therapie & Fürsorge Thérapie & Assistance

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

### Art-Thérapie

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

avec Ingrid Decot  
Prix: 40€/séance

Organisateur: ART-THERAPIE  
Inscription au: 621 151 820

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

### Anti-Stress und Burnout Prävention

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

mit Tanja Schiertz  
Preis auf Anfrage

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

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

### Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout

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

mit Viviane Kandel  
Preis: Kostenlos

Organisator: Viviane Kandel  
Anmelden über: 621 162 460



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

### Life Coaching // Stress- und Konfliktbearbeitung

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

mit Viviane Kandel  
Preis: 50€/Stunde

Organisator: Viviane Kandel  
Anmelden über: 621 162 460

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

### Hypnosetherapie/Hypnosecoaching

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

mit Karin Krausch  
Preis: 145€/Stunde

Organisator: Cabinet Neie Wee  
Anmelden über: 621 217 446

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

### Hypno-Onkologie (mentale Unterstützung bei Krebserkrankungen)

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

mit Karin Krausch  
Preis: 145€/Stunde

Organisator: Cabinet Neie Wee  
Anmelden über: 621 217 446

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

## Thérapie hypnose et énergétique

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

avec Solange Guégan  
Prix: 90€/séance

Organisateur: Solange Guégan  
Inscription au: 26 78 04 52

**offre permanente**  
les jeudis 18:30-20:30 hrs  
LichtenEck à Medernach

## Soirées Deuil et fin de vie

LichtenEck est un lieu propice au recueillement pour parler ou être en silence que votre deuil soit présent, ancien ou avec un proche en fin de vie. Vous recevez un soutien sur votre chemin intérieur avec une accompagnatrice des soins de l'Âme.

avec Solange Guégan  
Prix: 40€/soirée

Organisateur: Solange Guégan  
Inscription au: 26 78 04 52

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

## Ohrenkerzenbehandlung

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 50€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

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

## Fussreflexzonentherapie mit Farbtherapie

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 80€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

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

## Therapeutische Frauenbehandlung

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 90€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80



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

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

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

avec Hajnalka Szenner  
Prix: 75€/session

Organisateur: Hajnalka Szenner  
Inscription au: 661 188 322

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

## Huifbedrijden

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.

Prix: 50€

Organisator: De Leederwon asbl  
Anmelden über: 621 524 630

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

## Training Körper & Geist Training Corps & Esprit

permanent buchbar  
dienstags 14:30-16:00 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Denk Dich fit

Sie möchten Ihre grauen Zellen wieder in Schwung bringen ? Dann schließen Sie sich unserer Denksportgruppe an und trainieren Sie Ihre Merkfähigkeit und Denkgeschwindigkeit und haben außerdem noch Spaß.

mit Tom Diederich  
Preis: 5€/Kurseinheit

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

23.09.22-28.10.22

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

### Gehirnjogging

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

mit mam Astride Lallemand  
Präis: 80€/6 Coursen

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

11.10.22-13.12.22

dienstags 16:00-17:00 Uhr  
Centre Culturel Capellen in Capellen

### Life Kinetik-Gehirntraining durch Bewegung

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

mit Carole Becker  
Preis: 120€/8 Kurse

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

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

### Creative Healing

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 90€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

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

### Energetische Wirbelsäulendehnung

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 80€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80



28.09.22-07.06.23  
les mercredis 19:00 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 : mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Garin Pascal  
Prix: 189€

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

20.09.22-06.12.22  
les mardis 10:50-11:50 hrs  
Centre Culturel à Capellen

### Qi Gong

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

avec Anne Zachary  
Prix: 150€/10 séances

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

01.10.22  
samstags 9:30-11:30 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Qi Gong Workshop

Workshop zum Kennenlernen und Vertiefen von Qi Gong. Qi Gong verbessert die Stimmung, es reduziert die negativen Auswirkungen von Stress, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer und füllt den Körper mit frischer Energie.

mit Joëlle Rischette  
Preis: 35€

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

10.10.22-12.12.22  
montags 14:30-15:30 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Mit Qi Gong in den Herbst

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

mit Joëlle Rischette  
Preis: 128€/8 Kurseinheiten

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



19.09.22-12.12.22  
montags 9:30-10:30, 10:30-11:30 Uhr  
Centre polyvalent Habscht

## Taiji (Tai Chi)

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

mit Volker Bänsch  
Preis: 192€/12 Kurse

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

11.10, 08.11 oder 13.12.22  
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.

mit Liette Wirth  
Preis: 32€

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

22.09.22-01.12.22  
les jeudis 10:00-11:30 hrs  
Centre Culturel à Capellen

## Eutonie

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

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

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



14.10.22-09.12.22  
freitags 10:30-11:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

## Yogaübungen mit dem Stuhl

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

mit Manuela Schrade  
Preis: 104€/8 Kurse

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

## permanent buchbar

18:45-19:45 Auer  
Oa6 zu Oberfeulen

## Kundalini Yoga

Alleguerten d'Informatiounen an d'Méiglechkeet är Platz ze reservéiere fannt dir op [www.erliefniswelt.lu](http://www.erliefniswelt.lu)

mit Sandra Maringer  
Preis: 15€/Stonn

Organisator: Erlebnisswelt vGmbH  
Umellen iwwer: [www.erliefniswelt.lu](http://www.erliefniswelt.lu)

## permanent buchbar

18:15-19:15 Auer  
Oa6 zu Oberfeulen

## Vinyasa Yoga

Alleguerten d'Informatiounen an d'Méiglechkeet är Platz ze reservéiere fannt dir op [www.erliefniswelt.lu](http://www.erliefniswelt.lu)

mit Clarinda Da Rocha  
Preis: 15€/Stonn

Organisator: Erlebnisswelt vGmbH  
Umellen iwwer: [www.erliefniswelt.lu](http://www.erliefniswelt.lu)

## permanent buchbar

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

## Yoga

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

Preis: 169€/10er Karte

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

15.09.22-24.12.22

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. + 10€ Kautioun

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



**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
in Mamer

### Yoga/Entspannung in Kleingruppen

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

mit Dunja Grunow  
Preis: 300€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

**24.09.22**  
Ourrou in Stolzenbourg

### Lach Yoga

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

mit Sonja Graul  
Preis: 18€

Organisator: Ourrou  
Anmelden über: 661 709 167

**22.10.22 & 19.11.22**  
saturdays 10:00-11:30 AM  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Face Yoga

Mobilize The Jaw.Lift The Face - 22.10.2022. Get Symmetrical Eyes - 19.11.2022.

with Kim Marel Ronin  
Price: 25€/course

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

**24.09-25.09, 22.10-23.10 & 26.11-27.11.22**

les samedis et dimanches 9:30-17:00 hrs

LichtenEck à Medernach

### Jeûne, yoga et randonnée

Un week-end pour expérimenter le jeûne, avec des conseils de thérapie. Au programme randonnée douce, méditation & yoga. Le retour à la nature à un rythme paisible pour dépasser un peu ses limites en douceur. [www.solangeuegan.weebly.com](http://www.solangeuegan.weebly.com)

avec Solange Guégan  
Prix: 180€

Organisateur: Solange Guégan  
Inscription au: 26 78 04 52

**22.09.22-15.12.22**

donnerstags 18:15-19:15 Uhr

Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Yoga (Hatha, Vinyasa)

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

mit Clarinda da Rocha  
Preis: 150€/12 Kurse

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

**14.10.22-09.12.22**

freitags 9:15-10:15 Uhr

Centre Culturel in Capellen

### Yoga

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

mit Manuela Schrade  
Preis: 104€/8 Einheiten

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

### mehrere Termine

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

### Klassisches Yoga

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

Judo-Saal in Winrange mit Clarinda Da Rocha Preis: 188€/13 Einheiten	20.09.22-13.12.22 dienstags 19:00-20:00 Uhr
Bibliothek Tony Bourg in Troisvierges Preis: 188€/13 Einheiten	21.09.22-14.12.22 mittwochs 19:00-20:00 Uhr
Judo-Saal in Winrange mit Perla Ghidale Preis: 196€/12 Einheiten	14.09.22-14.12.22 mittwochs 18:00-19:30 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Gette Preis: 156€/12 Einheiten	20.09.22-06.12.22 dienstags 9:30-10:45 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Gette Preis: 156€/12 Einheiten	15.09.22-08.12.22 donnerstags 9:45-11:00 Uhr

### offre permanente

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

### Hatha Yoga

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

avec Beurlet Claudine  
Prix: 11€/cours

Organisateur: Beurlet Claudine  
Inscription au: 691 711 250

### permanent buchbar

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

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

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

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

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

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
PURA well-being in Moersdorf

### Hatha-Yoga und Massage

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

mit Michaela Wochner  
Preis: 130€/105 Min.

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

### permanent buchbar

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

### 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 Gesundheitszenter  
Anmelden über: 621 191 101

### permanent buchbar

mittwochs 19:45-20:55 Uhr  
Berdorfer Eck in Berdorf

### Yin-Yoga

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

mit Petra Diederich  
Preis: 130€/10 Einheiten

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

### 19.09.22-12.12.22

les lundis 14:30-16:00 ou 18:30-19:45 hrs  
Centre polyvalent Habscht

### 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.

avec Perla Ghidale  
Prix: 150€/12 séances

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

### permanent buchbar

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

### Yoga

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

### permanent buchbar

samstagsmorgens  
Zoom (online)

### Online Yoga

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

Preis: 10€/Sitzung

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80



## 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 81 25 18  
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: 81 25 18

**mehrere Termine**

Organisator: Gabrielle Heintz Sàrl-S  
Anmelden über: 81 25 18

### Hatha Yoga, oder das „Da Sein im inneren stillen Raum“ in der Körperstellung erfahren

Hatha Yoga, „Da Sein im inneren stillen Raum“; eine Schulung des Geistes : die Körperstellung erspüren- achtsam & bewusst den Atem führen - den Energiefluss im Körper wahrnehmen. Preis: 190€/10 Einheiten, 21€/Schnupperkurs, 80€/ Einzelkurs. Einstieg jederzeit möglich.

Chalet Scouts in Ettelbruck Preis: 190€/10 Einheiten	03.10.22-10.07.23 montags 18:30-20:00 Uhr
Paarsall in Grosbous Preis: 190€/10 Einheiten	04.10.22-11.07.23 dienstags 18:00-19:30 Uhr
Day Center "Um Bill" in Bill Preis: 190€/10 Einheiten	05.10.22-10.07.23 mittwochs 18:00-19:30 Uhr

07.10.22-28.07.23

freitags 9:30-11:00 Uhr

MS Day Center "Um Bill" in Bill

### Hatha Yoga - für MS betroffene Personen

Für MS betroffene Personen sowie Menschen mit ähnlichem neuro-muskulärem Krankheitsbild. Yoga als Schulung des Geistes: Körperstellung & Atemführung bewusst erfahren, den Energiefluss im Körper wahrnehmen (MSL & FLASS). Einstieg jederzeit möglich.

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 90€/Trimester, 10€/Schnupperkurs

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 81 25 18

**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 die- nliche Gedankenmuster erkennen & auflösen.

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 80€/Einzelkurs

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 81 25 18

23.10.22

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 30/4/23 Der Atem des Lebens – lebendiges « Sein »

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 60€/early bird (bis 14.10), 65€ nach  
diesem Datum - 30€ Vanzahlung

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 81 25 18

04.12.22

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: 05/03/23 "Der Weg des Herzens- ein Leben in der Fülle"

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 60€/early bird (bis 25.11), 65€ nach  
diesem Datum - Vanzahlung 30€

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 81 25 18



## Wohlfühlprodukte Produits bien-être

**03.12.22**  
samstags 14:00-17:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Naturkosmetik

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

mit Myriam Rehlinger  
Preis: 35€ + Materialkosten (+/-15€)

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

**09.10.22**  
sonntags 11:00-14:00 Uhr  
ISJB in Betzdorf

### Intensiv-Workshop Wohlfühlprodukte

Die Natur bietet einiges für unser menschliches Wohlbefinden. Die Herstellung von persönlichen Wohlfühlprodukten mit natürlichen Zutaten macht Spaß, Freude und tut gut.

mit Christina Kuhn  
Preis: 85€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

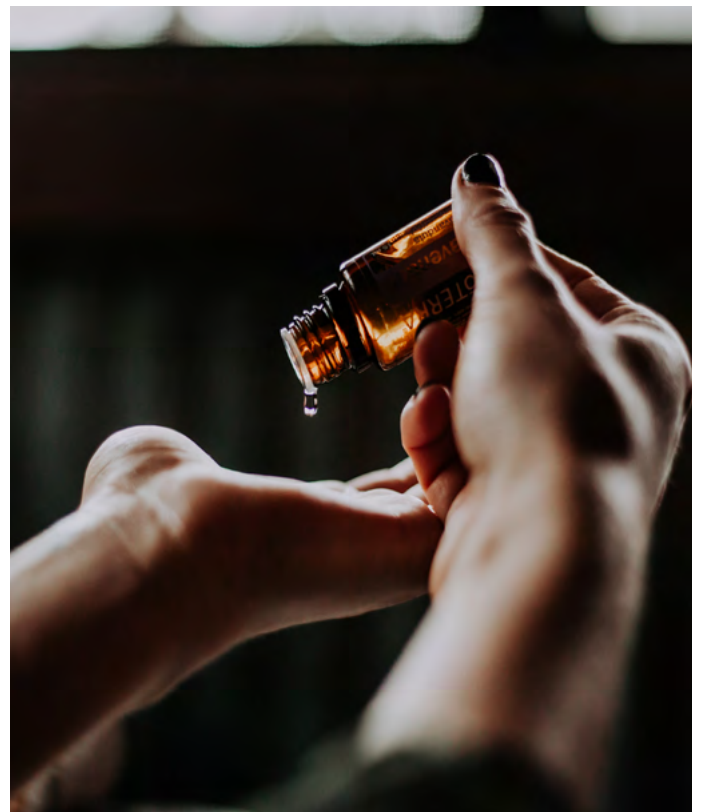
**12.11.22**  
samstags 11:00-13:00 Uhr  
ISJB in Betzdorf

### Intensiv-Workshop Salben

In diesem sehr intensiven Workshop mit nur wenigen Teilnehmern lernen wir Zubehör und Zutaten kennen, die zum Herstellen von Salben benötigt werden. Einfache Naturvielfalt.

mit Christina Kuhn  
Preis: 80€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013





# Natur & Umwelt Environnement

**12.11.22**  
samstags 10:00 Uhr  
in Eschdorf

## Aufforstung - Worauf kommt es bei der Pflanzung an ?

Wie viele Pflanzen brauche ich? Wie erkenne ich eine gute Pflanzenqualität? Wie schütze die Pflanzen 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: [secretariat@privatbesch.lu](mailto:secretariat@privatbesch.lu)

**27.09.22**  
dienstags 14:00 Uhr  
in Heinerscheid

## Mam Feeschter duerch den Bësch

Entdecken Sie die "Reserve forestiere Kasselslay" und den Hepperdanger Besch bei einer Wanderung gemeinsam mit dem Förster. Découvrez la "Reserve forestiere Kasselslay" et le Hepperdanger Besch lors d'une randonnée en compagnie du garde forestier.

mit Claude Schanck  
Preis: Kostenlos

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

**23.11.22**  
mittwochs 18:00-21:00 Uhr  
in Wiltz

## Bau eines "Insektenhotels"

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam ein „Insektenhotel“, oder besser gesagt eine Wildbienen-Nisthilfe, bauen und uns anschauen was es dabei alles zu beachten gibt. Auf Anmeldung.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öewersauer  
Anmelden über: 89 93 31-1

**07.12.22**  
mittwochs 18:00-20:30 Uhr  
in Wiltz

## Nistkästen für Gartenvögel

In diesem Workshop wollen wir uns anschauen welcher Vogel welchen Nistkasten braucht und auch gemeinsam welche bauen. Auf Anmeldung.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öewersauer  
Anmelden über: 89 93 31-1

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

## lessbar Stad

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord  
Anmelden über: 661 170 469

**16.09.22**  
freitags 19:30-22:00 Uhr  
Parkplatz Bd. Grande Duchesse Charlotte in Ettelbruck

## Feldermauswanderung - Zu Gast bei Graf Draculas Haustieren

Diese Nachtwanderung von ca. 4km dreht sich rund um das Thema Fledermäuse. Mit einem speziellen Gerät werden wir versuchen die Tiere aufzuspüren und mehr über sie erfahren (<12 Jahren gratis, nur mit Begleitung durch eine volljährige Person). Alle Termine und Anmeldung unter [www.nbe.lu/agenda](http://www.nbe.lu/agenda).

mit Christoph Postler  
Preis: 30€

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

**17.09.22**  
samstags 9:00-13:00 Uhr  
in Siebenaler

### Kräuterwanderung

Während der Wanderung in der reizvollen Natur lernen Sie, essbare Wildpflanzen zu erkennen, wiederzufinden und zu unterscheiden. Zum Abschluss bereiten Sie, gemeinsam mit der Kursleiterin, aus den Kräutern eine kleine, schmackhafte Mahlzeit zu.

mit Christine Quandt  
Preis: 42€

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

**09.10.22**  
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

**permanent buchbar**  
10:00-16:30 Uhr  
Robbesscheier in Munshausen

### Naturateliers

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

Preis: 17€/Halbtags, 21€/Ganztags

Organisator: Robbesscheier  
Anmelden über: 92 17 45-1

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

### Wassertiere in der Our erforschen

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

Preis: Kostenlos

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

**20.10.22**  
donnerstags 14:30-17:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Geführte Pilzwanderung

Wir machen uns auf Pilzsuche und erhalten Informationen über deren Lebensraum, ihre Genießbarkeit und ihre Giftigkeit.

mit Mike Clemens  
Preis: 10€

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

**02.10.22**  
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. Mit Claude Fandel spüren Sie verschiedene Sorten auf und entdecken die interessante Pilzvielfalt in den Éisleker Wäldern.

mit Claude Fandel  
Preis: 6€

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

**21.10.22-23.10.22**  
freides bis sonndes  
zu Miersch beim Scouts Chalet

### Wildnis-Basis Kurs

Feier maache, lessbesteck hierstellen aus Holz, Schutz-Hütt aus Naturmaterialie bauen... an Owes gemittlech beim Lagerfeier setzen! Dat an nach villes méi erwartet Dech bei eisem "Wildnis-Basis"-Kurs. Präis inklusiv Verpflegung an Unterkunft (Méiglechkeet am Chalet ze schlofen).

mit Claude Fries, Mike Mertens  
Preis: 280€

Organisator: Otium Sàrl  
Umellen iwwer: info@otium.lu

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

### Zertifikatslehrgang Kräuterpädagoge - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse

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

mit Karin Greiner  
Preis: 2.560€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule  
Anmelden über: +49 2157 128520

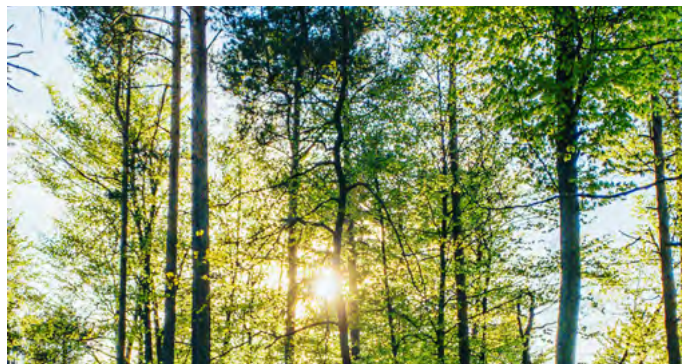
**permanent buchbar**  
samstags und sonntags 9:00-17:00 Uhr  
Maison Relais in Beaufort

### Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge

Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge: Wirkung der Natur auf den Menschen - Grundlagen, Methoden und Praxis. 7 mal 2 Tage (SA&SO). Teilnahmegebühr: 1.495,80€ zzgl. gesetzlicher deutscher 19% MWST = 1.780€. Mehr Informationen unter [www.gundermannschule.com](http://www.gundermannschule.com)

mit Karin Greiner  
Preis: 1780€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule  
Anmelden über: +49 2157 128520





# Sport & Bewegung Sport & Mouvement

## Indoorsport - Sports d'Intérieur

### Gymnastik & Stretching Gymnastique & Stretching

27.09.22-06.12.22

dönschdes 10:45-11:15 Auer  
Centre polyvalent Habscht

#### Danz-Gymnastique (Gymnastique douce)

E flotte Kuer, begleet mat Musek, deen d'Mobilitéit an d'Ausdauer vun eelere Leit fërdert. Mat Hëllef vun engem Pilates-Rank gi Motorik, Koordination a Gläichgewicht trainéiert.

mam Peggy Octave  
Präis: 105€/10 Coursen

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

permanent buchbar  
dienstags 11:00-12:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

#### Rückbildungsgymnastik für junge Mütter

Der Kurs beinhaltet ein Herz-Kreislauf-Training, ein funktionsgerechtes Beckenbodentraining, ein Muskelaufbau und sanfte Übungen für den verspannten Schulter- und Nackenbereich.

Preis: 169€/10er Karte

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

22.09.22-15.12.22  
les jeudis 14:30-15:30 hrs  
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

#### Gym de santé

Maintenir et améliorer force et flexibilité du corps est l'objectif de ce cours de gymnastique seniors. Sous la direction d'une formatrice expérimentée vous pouvez vous entraîner régulièrement et développer votre forme physique en douceur.

avec Siska Castellein  
Prix: 150€/12 unités

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

20.09.22-13.12.22

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: 88€/11 Einheiten

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

20.09.22-13.12.22

les mardis 16:00-17:00 hrs  
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

#### Entraînement du dos

Ne donnez pas de chance au mal de dos ! Musclez votre dos et développez des abdominaux solides déchargeant la colonne et ses disques intervertébraux - la meilleure prévention du mal de dos.

avec Maud Dumay  
Prix: 150€/12 unités

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

#### offre permanente

sur demande  
Le 5ème élément Fitness à Wemperhardt

#### Ecole du Dos

Recevez tous les conseils d'un kinésithérapeute spécialisé pour votre dos. Cours théorique et pratique.

avec un kinésithérapeute  
Prix: 150€/10 unités

Organisateur: Le 5ème élément fitness  
Inscription au: 26 90 00



### permanent buchbar

dienstags 9:00-9:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

#### Rückenfit

Schwerpunkt Rückentraining, sowie rückengerechtes Verhalten im Alltag.

Preis: 129€/10er Karte

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

20.09.22-13.12.22

dienstags 9:00-10:00 Uhr  
ManuKultura in Useldange

#### Réckegym/Gym Douce

Wir dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder, stabilisieren & kräftigen die Körpermitte, fördern die Koordination & Gleichgewicht. Der Kurs richtet sich an alle, die fit, aktiv & gesund bleiben wollen, als auch an jene die bereits Rückenprobleme haben.

mit Kirsten Fassian  
Preis: 96€/12 Kurse, 12€/Kurs

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 23 63 00 51 29

15.09.22-24.12.22

dienstags 12:30-13:30 Uhr  
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

#### Rückenschule / Renforcement du dos

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

mit Marinela  
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kautiön

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

### permanent buchbar

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

#### Wirbelsäulengymnastik

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

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

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

### permanent buchbar

dienstags 9:50-10:20, mittwochs 20:05-20:35, donnerstags 10:20-10:50 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

#### Rückenentlastung durch BALLance®

Die „BALLance“-Methode baut auf den von der Natur aus vorgegebenen Entlastungsmechanismen für Muskeln, Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke auf.

Preis: 129€/10er Karte

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

### permanent buchbar

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

#### Mobil & Fit

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

mit Laura Bilawski  
Preis: 15€/Probetraining

Organisator: Krav Maga Nord  
Anmelden über: 621 155 840

### permanent buchbar

mittwochs 9:15-10:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

#### Senioren Fit

Durch gelenkschonende Übungen werden die Beweglichkeit und das Gleichgewicht verbessert. Die sportliche Betätigung beugt Verletzungen und Rückenschmerzen vor und stärkt die Muskulatur.

Preis: 129€/10er Karte

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

### permanent buchbar

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

#### Senioren sport

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

mit Petra Diederich  
Preis: 105€/10 Einheiten

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

22.09.22-15.12.22

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

#### Stretching - Etirement et tonification

Assouplissez et tonifiez votre corps et sentez-vous plus à l'aise par des exercices d'étirement des muscles profonds. Une pratique régulière vous permet d'améliorer votre posture, de soulager les douleurs dorsales et articulaires.

avec Clarinda da Rocha  
Prix: 150€/12 unités

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

### permanent buchbar

mittwochs 19:00-20:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

#### Stretching

Stretching ist eine Übungsform bei der Muskeln unter Zugspannung gesetzt werden um eine verbesserte Beweglichkeit und Gelenkigkeit zu erreichen. Das allgemeine Verletzungsrisiko sinkt und die muskuläre und psychische Erholung steigt. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

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

19.09.22-05.12.22  
montags 20:00-21:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Stretching

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

mit Benoit Cravatte  
Preis: 165€/11 Einheiten

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

## Leichtes Training - Training Doux

29.09.22-26.06.23  
méindes 19:30-20:30 Auer  
Centre polyvalent Habscht

## Fit for Fun

E flotten an ofwiesslungsräiche Fitness Cours mat rythmescher 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: 130€

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

15.09.22-24.12.22  
freitags 12:15-13:15 Uhr  
Centre Aquatique Krounebiérg 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. + 10€ Kautioun

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

permanent buchbar  
dienstags 17:45-18:30 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

## Faszien

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

Preis: 129€/10er Karte

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

permanent buchbar  
mittwochs 18:30-19:30 Uhr  
Berdorfer Eck in Berdorf

## Pilates für Anfänger

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

mit Petra Diederich  
Preis: 105€/10 Einheiten

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



23.09.22-16.12.22  
les vendredis 8:30-9:30 hrs  
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

## Pilates - débutants

Le Pilates favorise une posture saine, renforce les muscles profonds et aide à gérer le stress. Le concept d'entraînement diffère de l'entraînement musculaire conventionnel car il se base principalement sur les muscles les plus profonds.

avec Siska Castellein  
Prix: 150€/12 unités

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

19.09.22-05.12.22  
montags 18:00-19:00, 19:00-20:00 Uhr  
in Hupperdange

## Pilates - Training für Körper und Geist

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainings-Methode für Körper und Geist. Die Übungen bringen Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Anmeldung erforderlich. Für Anfänger montags 18:00-19:00 Uhr im Centre Culturel Hupperdange. Für Fortgeschrittene montags 19:00-20:00 Uhr im Club Haus op der Heed in Hupperdange.

mit Benoit Cravatte  
Preis: 165€/11 Einheiten

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

23.09.22-16.12.22  
les vendredis 9:45-10:45 hrs  
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

## Pilates - avancés

Ce cours vous permettra de stabiliser vos acquis et d'atteindre un degré supplémentaire de maîtrise de votre corps. Sous la direction d'une formatrice expérimentée vous travaillez la posture, l'équilibre, la coordination et la souplesse.

avec Siska Castellein  
Prix: 150€/12 unités

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

**20.09.22-20.12.22**  
les mardis 18:50-19:50, 20:00-21:00 hrs  
Centre polyvalent Habscht

### Pilates

Le pilates vous aide à retrouver votre forme physique, à améliorer la conscience de votre corps et est liée à une respiration profonde. Apporter s.v.p. un tapis de Yoga. Intermédiaire-avancé 18h50-19h50, débutant-intermédiaire 20h00-21h00.

avec Anne-Sophie Piquard      Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid  
Prix: 162€/13 cours              Incription au: 39 01 33 501

**17.10.22-19.12.22**  
montags 10:00-11:00 Uhr  
Centre Culturel in Capellen

### Pilates

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

mit Pia Lickes                      Organisorator: Club Haus am Brill  
Preis: 130€/10 Einheiten              Anmelden über: 30 00 01

**permanent buchbar**  
montags 8:15-9:00, donnerstags 17:45-18:30 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefen Muskulatur, primär Bauch, Rücken und Beckenboden. Der Kurs verbessert die Beweglichkeit, regt das Herz-Kreislauf-System an, stärkt das Immunsystem und ist für jede Zielgruppe geeignet.

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

**permanent buchbar**  
montags 19:30 Uhr und mittwochs 9:00 Uhr  
feel your body Gesondheetszenter 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              Organisorator: feel your body Gesondheetszenter  
Preis: 13€/Kurs, 140€/13 Kurse              Anmelden über: 621 191 101

**15.09.22-24.12.22**  
monatgs bis freitags  
Centre aquatique Krounebiereg 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, dienstags 18:30-20:00 (Tabata/Pilates), 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, Anna, Corinna      Organisorator: Centre aquatique Krounebiereg  
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution              Anmelden über: 32 88 23-1

**permanent buchbar**  
montags 9:00-10:00, 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              Organisorator: Le 5ème élément fitness  
Anmelden über: 26 90 00

**September bis Juni**  
montags 20:00-21:00 Uhr  
in Grosbous

### Yoga meets Pilates

Yoga meets Pilates.

mit Anne-Sophie                      Organisorator: DTV Groussbus 91  
Preis: 150€/Jahr                      Anmelden über: 621 275 028

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

### Wellnessworkout

Im Wellnessworkout wird dein Körper auf sanfte und behutsame Weise trainiert. Gleichgewicht, Körperbeherrschung und Spaß stehen an oberster Stelle. Macht Spaß und tut gut. Schnupperkurs kostenlos.

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



## Tanz - Danse

**September bis Juni**  
donnerstags 19:00-20:00 Uhr  
in Grosbous

### Bailafit

Bailafit mit Momo: Ein Mix von Zumba und Latino.

Preis: 150€/Jahr

Organisator: DTV Groussbus 91  
Anmelden über: 621 275 028

**21.09.22-30.11.22**  
mëttwochs 19:00-20:00 Uhr  
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

### Bauchdanz / dance orientale

Dëse 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

**nach Vereinbarung**  
montags 17:00-18:00 Uhr  
COOPERATIONS asbl - Brandbau in Wiltz

### Caramba\* fit mat Musek

Ein Kurs für alle, die Lust auf gute Musik und Bewegung haben. Der Kurs enthält einfache Choreographien und ist auch sehr gut für Anfänger geeignet. Halten Sie sich fit mit Spaß und guter Laune.

Preis: 5€

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

**permanent buchbar**  
montags 18:00-19:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Fit-Dance

Der Kurs ist eine Mischung aus einfachen Tanzelementen (geeignet für Anfänger), Fitness Moves (Squats, Kicks, Push ups, Jumping Jacks) und Ausdauer wie laufen, hocken, sprinten, das ganze unterstützt durch fetzige Dance Beats. Schnupperkurs: kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

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

**24.09.22-17.12.22**  
les samedis 11:00-12:30 hrs  
Centre Culturel Nic. Bosseler à Beckerich

### 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

**15.09.22-13.07.23**  
donnerstags 19:00-20:30 Uhr  
Centre Culturel Fräihof in Steinheim

### Danz mat!

Ich will die persönliche Freude am Tanzen, die Bewegung zu Musik mit anderen teilen. Wir üben Tänze zu Musik aus aller Welt: Im Kreis, in Linien, in 4er-Gruppen. Alle sind willkommen: Frauen und Männer.

mit Antoinette Beffort

Organisator: Antoinette Beffort

Preis je nach Anzahl der Teilnehmer: Anmelden über: 621 64 79 59 / 26 78 08 96  
2-5€ pro Workshop

**September bis Juni**  
donnerstags 20:00-21:00 Uhr  
in Grosbous

### Danza Gym

Danza Gym mam Momo Choereographie auf verschiedene Tanzrichtungen ( Latino, Hiphop, Salsa..) und Fitness.

mit Hama Mejri Mohamed  
Preis: 150€/Jahr

Organisator: DTV Groussbus 91  
Anmelden über: 621 275 028

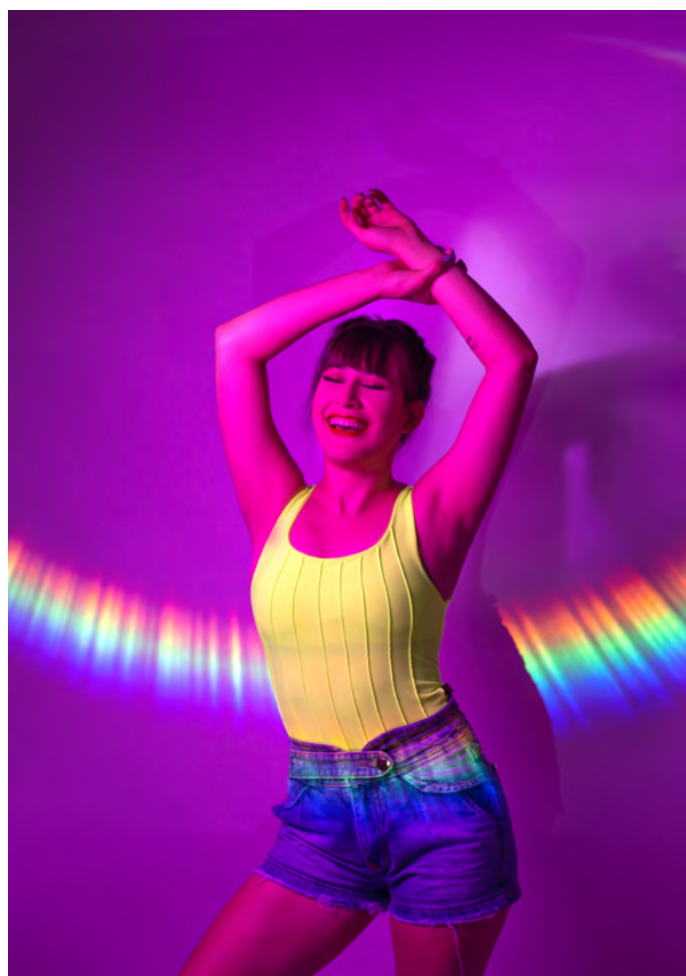
**06.10.22-15.12.22**  
donnerstags 19:00 Uhr  
in Beaufort

### Tanzworkshop- Zeit für dich, verbinde dich mit dir selbst

Freier und angeleiteter Tanz ermöglicht dir dich neu zu entdecken, bietet Raum um dich selbst wahrzunehmen, zu spüren was dir gut tut, deinen Körper zu spüren, Gefühle auszudrücken, neue Energie zu entdecken, Spaß zu haben, zu entspannen.

mit Martine Clemens  
Preis: 150€/6 Kurse

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





**10.10.22-19.12.22**  
montags 15:00-16:30 Uhr  
Centre Culturel in 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.

mit Vladka Perl-Babincova  
Preis: 130€

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

**22.09.22-15.12.22**  
donnerstags 18:30-19:50 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### Tanzkurs: Standard- und Lateinamerikanische Tänze für Anfänger

Entdecken sie in unserem Kurs Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha, Foxtrott, Rumba, Jive und viele andere Tänze, aber vor allem die Freude am Tanzen und der Bewegung. Kurs für Anfänger! Insgesamt: 30 Kurse auf 1 Jahr verteilt. Organisation: Jugend- & -Sportskommission Useldeng.

mit Vladka Perl  
Preis: 135€/15 Kurse

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 691 682 032

**22.09.22-15.12.22**  
donnerstags 20:00-21:20 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 fortgeschrittenen Tanzpaaren. Insgesamt: 30 Kurse auf 1 Jahr verteilt. Organisation: Jugend- & -Sportskommission Useldeng.

mit Vladka Perl  
Preis: 135€/15 Kurse

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 691 682 032

**19.09.22-14.07.23**  
les lundis, mardis ou vendredis  
à Larochette/Steinheim

### Zumba

Les cours de Zumba s'adressent à toutes personnes désireuses de rester dans en forme grâce à une pratique physique accessible. Les cours auront lieu soit en présentiel, soit à distance en fonction de l'évolution des conditions sanitaires. 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: 200€

Organisator: M.E.C. asbl  
Inscription au: 26 72 00 35

**15.09.22-24.12.22**  
donnerstags 18:00-19:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Zumba

Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht. Ähnlich wie Latino oder Salsa Dance. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs: 13,50€.

mit Malou  
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution

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

**17.09.22-26.11.22**  
samstags 9:15-10:15 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Zumba Gold

ZUMBA GOLD bietet ein ganzheitliches Training zu Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden.

mit Mike Medernach  
Preis: 115€/10 Einheiten

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

**22.09.22-15.12.22**  
les jeudis 8:45-9:45 hrs  
Centre Culturel à Capellen

### Zumba Gold

Zumba Gold adapte l'intensité des exercices de zumba, afin que les débutants, personnes de plus de 50 ans ou simplement celles qui souhaitent faire une activité avec moins d'impact, puissent pratiquer la Zumba sans risque de blessure.

avec Maria Vázquez  
Prix: 143€/11 séances

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

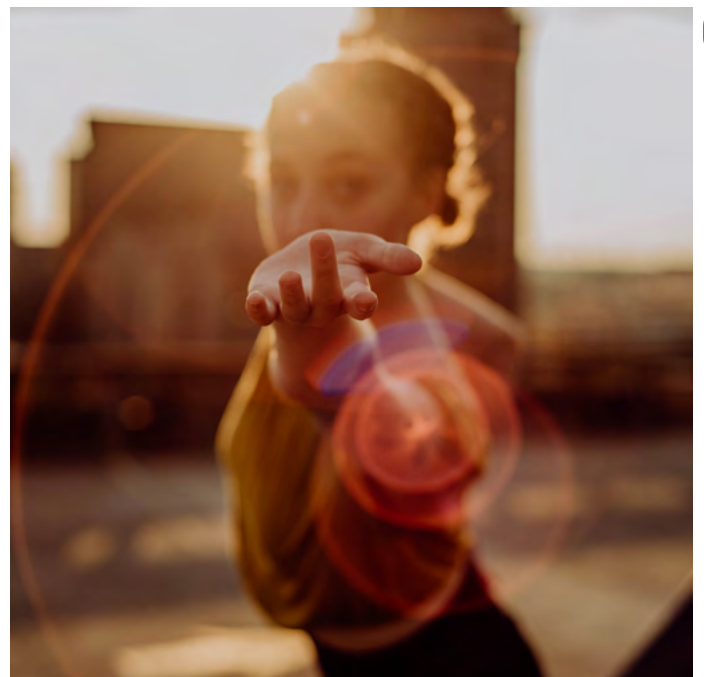
**27.09.22-06.12.22**  
dënschdes 9:30-10:30 Auer  
Centre polyvalent Habscht

### Zumba@Gold & Dancefitness

Danz-Fitness mat laténgesch amerikanischer Musek. Bleift fit an hutt Spaass.

mam Peggy Octave  
Präis: 120€/10 Coursen

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



## Intensives Training - Training Intensif

permanent buchbar

dienstags 10:00-11:00 Uhr

Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Abdominal Balance Workout

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

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness

Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar

dienstags 19:30-20:30 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

### Crosstraining

Das Crosstraining ist eine spezielle Form des Trainings und ist zudem einer der ereignisreichsten und intensivsten Sportarten. Es beinhaltet Elemente aus der Leichtathletik, dem Turnen und Gewichtheben.

Preis: 129€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

freitags 8:15-9:00 Uhr

Aquanatour in Hosingen

### Core

Gezieltes Training der Problemzonen im Bauch- und Rückenbereich. Rumpfstabilität ausbauen und gleichzeitig Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainieren.

Preis: 129€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

15.09.22-24.12.22

donnerstags 10:00-11:00 Uhr

Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

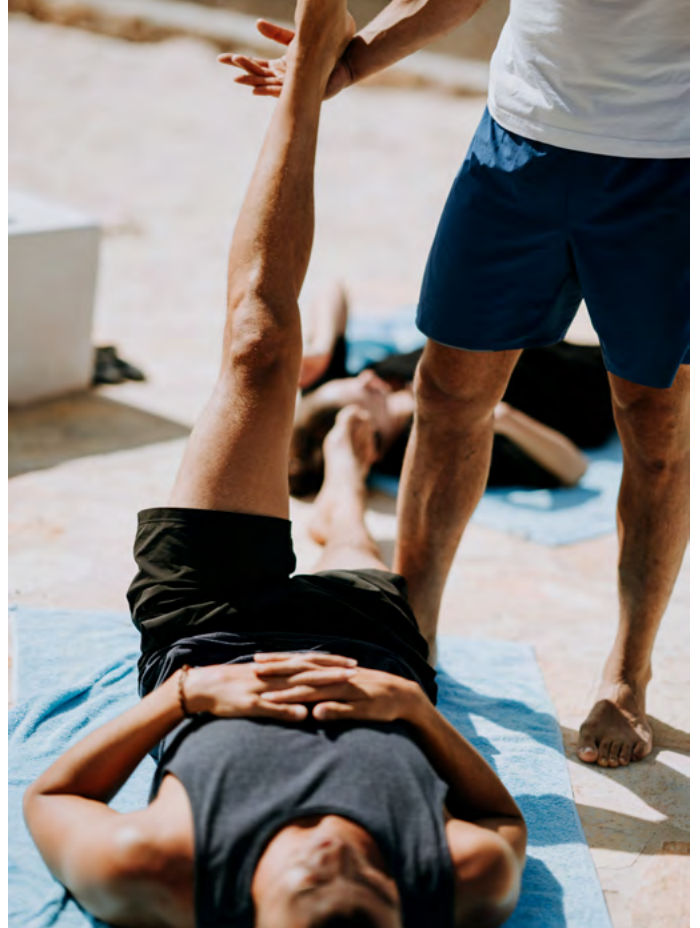
### Core Training

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. + 10€ Kautio

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Anmelden über: 32 88 23-1



permanent buchbar

nach Absprache

Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Coaching

Wenn es an nötiger Motivation fehlt. Wenn du sicht- und spürbaren Erfolg haben willst oder an einem bestimmten Ziel arbeitest. Dann leiste dir einen Personal-Trainer. Auch als Duo oder Trio möglich!

Preis: 60€/Stunde

Organisator: Le 5ème élément fitness

Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar

dienstags 8:15-8:45, donnerstags 18:45-19:15 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

### Bauch Spezial

Hier wird hauptsächlich die Bauchmuskulatur trainiert. Dies trägt zu einer besseren Rumpfstabilität bei und sorgt somit für eine gute Haltung.

Preis: 129€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

15.09.22-24.12.22

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

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kautio

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Anmelden über: 32 88 23-1

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

### BBP

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

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

---

**15.09.22-24.12.22**  
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. + 10€ Kaution      Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

---

**permanent buchbar**  
montags 18:45-19:30 Uhr  
Aquanatour in Hosingen

### BodyFit

Ein flacher Bauch, ein knackiger Po und straffe Beine gehören zur Wunschfigur dazu! Ein effektives und forderndes Kräftigungstraining ohne Zusatzgeräte mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Für alle Trainings- und Altersstufen geeignet.

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

---

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

### Sexy Body Workout

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

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

---

**September bis Juli**  
montags 19:00-20:00 Uhr  
in Grosbus

### Bodyworkout

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

mit Christiane Weis      Organisator: DTV Groussbus 91  
Preis: 150€/Jahr      Anmelden über: 621 275 028

---

**20.04.22-15.12.22**  
donnerstags 19:00 Uhr  
feel your body Gesundheitszentrum in Erzen

### Bodyshape

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

mit Tanja Schiertz      Organisator: feel your body Gesundheitszentrum  
Preis: 13€/Kurs, 140€/13 Kurse      Anmelden über: 621 191 101

---

**permanent buchbar**  
Krav Maga Nord in Mertzig/ Wemperhardt  
**Krav Maga - Selfdefence**

Krav Maga: Ein Selbstverteidigungssystem das auch für untrainierte Menschen leicht und schnell zu erlernen ist. Neben der Selbstverteidigung führt es zur Verbesserung der Fitness, zur Bildung von Selbstvertrauen sowie zum Abbau von Alltagsstress.

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

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

Preis: 15€/Probetraining      Organisator: Krav Maga Nord  
Anmelden über: 621 155 840

---

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

### Functional-Boxing

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

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



### permanent buchbar

donnerstags 19:30-20:15 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

#### Functional

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

Preis: 129€/10er Karte

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

### permanent buchbar

montags 12:30-13:00 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

15.09.22-24.12.22

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: 20€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Mariana

Preis: 157,50€/Trim. + 10€ Kautions

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

### permanent buchbar

montags 18:00-18:30 Uhr  
Aquanatour in Hosingen

#### HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

Hochintensive Intervalle mit kurzen Regenerationsphasen zum Abbau von Körperfett. HIIT- High Intensity Interval Training: Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau.

Preis: 129€/10er Karte

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

### permanent buchbar

mittwochs 18:00-18:45, donnerstags 8:15-9:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

#### Langhantel

Das Langhanteltraining ist ein effektives Ganzkörpertraining mit Gewichten. Durch komplexe Bewegungsabläufe wird vor allen Dingen die Kraftausdauer trainiert.

Preis: 129€/10er Karte

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

### permanent buchbar

dienstags 18:00-19:00, mittwochs 12:30-13:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

#### Power

Mit dem Power-Kurs von Radical Fitness haben Sie keine Ausrede mehr keine definierte Muskulatur zu haben. Hier wird der Körper im Ganzen trainiert mittels Hantelstange. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

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

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

#### Power Plate

Die Power Plate ist ein Ganzkörper-Trainingsgerät. Über eine spezielle Beschleunigungstechnik werden Muskelreflexe (97%) in allen Körperzonen ausgelöst. Preise: 48€/50min mit Coach, 35€/30min mit Coach, 20€/30min ohne Coach, 12€/15min ohne Coach.

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

### permanent buchbar

dienstags 18:45-19:30 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

#### Skifit

Kondition, Kraft, Koordination, Fokus auf Rumpf und Beine. Dient zur Vorbereitung aufs Skifahren. Freue dich auf den Spaß an der Bewegung und lasse dich von der Gruppe und den Après-Ski Hits motivieren.

Preis: 129€/10er Karte

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





**15.09.22-24.12.22**  
donnerstags 19:15-20:15 Uhr  
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

## Spinning

Spinning ist ein Sport der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

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

---

## permanent buchbar

montags 19:30-20:30, donnerstags 19:30-20:30, freitags 9:15-10:15 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

## Indoor Cycling

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

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

---

## permanent buchbar

montags oder mittwochs 18:00-19:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

## TopRide

Beim TopRide fährst du Fahrrad zum Rhythmus von kraftvoller Musik. Schwitze und verbrenne ohne Ende Kalorien und erlebe grenzenlose Endorphinausschüttung, die dich süchtig machen wird. Schnupperkurs kostenlos.

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

---

## permanent buchbar

freitags 18:00-19:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

## StepFit

Kraft-Ausdauer vom Feinsten, aber ohne Choreographie. Mit einem Step als Trainingsgerät werden Übungen in einem schnellen Tempo und viel Power so genutzt, dass Sie schnell zu Resultaten kommen. Hoher Spaßfaktor. Schnupperkurs kostenlos.

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

---

## 15.09.22-24.12.22

mittwochs 18:00-19:00 oder 19:00-20:00 Uhr  
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. + 10€ Kautions Organisations: Centre aquatique Krounebjerg  
Anmelden über: 32 88 23-1

---



## permanent buchbar

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

## Cross TRX

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

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

---

## permanent buchbar

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

## TRX & Wellness Workout

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

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

---

## permanent buchbar

donnerstags 17:30-18:30 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

## TRX-Suspension Training

TRX-Training sind hoch effektive Ganzkörperübungen, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden. Schnupperkurs kostenlos.

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

---

## Outdoorsport - Sports d'Extérieur

**Termin nach Vereinbarung**  
dienstags 17:00-19:00 Uhr  
COOPERATIONS asbl - Brandbau in Wiltz

### Trëppel-Treff

Wir treffen uns und gehen gemütlich spazieren.

Preis: Kostenlos

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

**06.10.22-15.12.22**  
les jeudis 14:00-16:00 hrs  
Treff Aal Schoul à Hobscheid

### Wander-Workshops

1. Introduction à Geoportail, planifier une randonnée, théorie: 06.10., pratique: 13.10. 2. Workout tracker, théorie: 10.11., pratique: 17.11. 3. Geoportail avancé, planifier une randonnée, théorie: 08.12., pratique: 15.12.

avec Christiane Gnad  
Prix: 30€/Workshop

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

**alle 2 Wochen**  
dienstags 10:30-11:30 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Leichte Spaziergänge

Auch wenn Sie nur kurze Wegstrecken zu Fuß schaffen, laden wir Sie ein, ein Stündchen mit uns spazieren zu gehen. Bei regelmäßiger Wiederholung fällt Spazierengehen Ihnen nach und nach immer leichter und die Freude an der Bewegung kommt zurück.

Preis: 3€/Kurs

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

**permanent buchbar**  
Termin nach Absprache  
Ort nach Absprache

### Muppentreff: 4 Pfoten 2 Paar Schuhe

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**offre permanente**  
14:00-16:30 hrs  
à Esch-sur-Sûre

### Marche Nordique avec le Club Uewersauer

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

Prix: gratuit

Organisateur: Club Uewersauer  
Inscription au: 27 40 27 80

**alle 2 Wochen**  
dienstags  
in Redange

### Leichte Wanderung (3-4km)

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

mit Noémie Wealer  
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertall  
Anmelden über: 27 55 33 70

**alle 2 Wochen**  
montags  
Club Atertall in Redange

### Kleine Wanderung (5-7km)

Neben der großen Wanderung können Sie auch gerne von einer kleinen Wanderung profitieren. Hierbei sind ein paar festgelegte Rundgänge vorgesehen, die wir dann in regelmäßigen Abständen gemeinsam erkunden.

mit Noémie Wealer  
Preis: Kostenlos, ggf. Transportkosten

Organisator: Club Atertall  
Anmelden über: 27 55 33 70

**wöchentlich**  
donnerstags 14:00-17:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Wanderungen (6km)

1x wöchentlich treffen wir uns für eine Tour. Strecke und Tempo werden an die Teilnehmer angepasst. (5-6 km)

Preis: Kostenlos

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

**wöchentlich**  
mittwochs 14:00-17:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Wanderungen (10km)

Schließen Sie sich unserer begeistertesten Wandergruppe an. Mittwochs von 14-17 Uhr geht es raus in die Natur. (8-10 km, mittlerer Schwierigkeitsgrad)

Preis: Kostenlos

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



## Wassersport - Sports Nautiques

19.09.22-12.12.22

les lundis 16:00 ou 18:00 hrs  
Piscine à Redange

### Cours de natation adultes débutants

Cours de natation adultes débutants.

Prix: 95€/12 leçons Organisateur: Syndicat Intercommunal Réidener Schwämm  
Inscription au: 23 62 003 237

20.09.22-20.12.22

dienstags 19:00-19:45 Uhr  
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Schwimmkurs für Erwachsene "Anfänger"

Zu Beginn geht es vor allem darum, sich mit dem Wasser vertraut zu machen. Sie lernen mit dem Gesicht im Wasser zu schweben, bevor Sie sich der richtigen Schwimmtechnik (Brustschwimmen) zuwenden.

Preis: 100€/Trimester Organisateur: 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 Organisateur: Sportzentrum Steinfort  
Preis: 74,50€/Trimester Anmelden über: 39 93 13-400

15.09.22-24.12.22

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 Organisateur: Centre aquatique Krounebjerg  
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution Anmelden über: 32 88 23-1

29.09.22-15.06.23

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

### Cours de natation pour adultes, débutants et perfectionnement

Nous ne vous apprendrons rien en vous disant que la natation est un sport complet dont les vertus sont nombreuses. Il permet également un renforcement musculaire (résistance à l'eau) et est aussi bénéfique pour les personnes souffrant du dos. Il y aura deux niveaux : apprentissage et perfectionnement.

Prix: 200€ Organisateur: Commission des sports Troisvierges  
Inscription au: 691 580 221



permanent buchbar

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

### Schwimmkurs Perfektion

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

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

permanent buchbar

mittwochs 18:50-19:35 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Schwangerschaftsgymnastik

Die Gymnastik im Wasser fördert die Kreislaufstabilisierung, die Beweglichkeit, die Koordinations- sowie Entspannungsfähigkeit. Im Fokus stehen hier die Stärkung von Rücken, Bauch und Beckenboden sowie Entspannungsübungen und Atemtechniken.

Preis: 79€/5er Karte Organisateur: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

23.09.22-16.12.22

freitags 19:00-20:00 Uhr  
Schwimmbad in Winrange

### Wassergymnastik

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

mit Peggy Ysebaert Organisateur: Club Haus op der Heed  
Preis: 96€/12 Einheiten Anmelden über: 99 82 36



**19.09.22-19.12.22**  
 montags 15:45-16:30 oder 16:30-17:15 Uhr  
 Nordpool in Colmar-Berg

### Aqua-gym Senioren

Wassergymnastik ist optimal geeignet als Fitness- und Ausgleichssport für gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit der Gelenke und Ihre Ausdauer trainiert.

Preis: 117€/13 Kurseinheiten      Organisator: Club Senior Nordstad  
 Anmelden über: 26 81 37 43

**permanent buchbar**  
 montags 9:00-9:45, 10:00-10:45, 19:00-19:45, mittwochs 9:30-10:15, freitags  
 9:00-9:45, 10:00-10:45 Uhr  
 AquaNat'Our in Hosingen

### AquaGym

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

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

**19.09.22-16.12.22**  
 Piscine à Redange

### Aquagym

Lundi 18h30 Aquajump, 19h30 Aquajump. Mardi 19h00 Bodyslim. Mercredi 19h00 Aquafit. Jeudi 19h00 Aquagym. Vendredi 19h00 Aquaboxing.

Prix: 95€/12 leçons      Organisateur: Syndicat Intercommunal Réidener Schwämm  
 Inscripton au: 23 62 003 237

**01.09.22-15.07.23**  
 les jeudis 19:00-20:00, les vendredis 18:00-19:00 et les samedis 9:00-10:00 hrs  
 Piscine couverte à Wincrange

### 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; Tel.:+352 691 580 221

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

**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.

Prix: 95€/12 cours      Organisateur: Syndicat Intercommunal Réidener Schwämm  
 Inscripton au: 23 62 003 237

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

### AquaBack Gelenktraining im Wasser

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

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

**20.09.22-20.12.22**  
 dienstags 18:00-18:45 Uhr  
 Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Aqua-Fitness

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Schnupperkurs möglich.

Preis: 100€/Trimester      Organisator: Den Nordpool, Är Schwämm zu Colmer-Bierg  
 Anmelden über: 83 55 43-342

**15.09.22-24.12.22**  
 dienstags, mittwochs und donnerstags 19:00-19:45 Uhr  
 Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Aqua Fitness

Durch Turnübungen im Wasser kann man in Form bleiben oder wieder in Form kommen ohne dabei zu leiden. Es handelt sich hierbei um ein leichtes Ausdauertraining mit sanftem Muskelwiederaufbau. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

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

**21.09.22-21.12.22**  
mittwochs 18:00-18:45 Uhr  
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Aqua-Power

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Schnupperkurs möglich.

Preis: 100€/Trimester    Organisator: Den Nordpool, Är Schwämm zu Colmer-Berg  
Anmelden über: 83 55 43-342

---

**15.09.22-24.12.22**  
montags bis donnerstags 20:00-20:45, freitags 19:00-20:00, samstags 10:00-10:45 Uhr

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Aquabike

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend. Schnupperkurs: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

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

---

**15.09.22-29.06.23**  
les jeudis 19:00-20:00, 20:00-21:00, les samedis 8:00-9:00, 10:00-11:00 hrs  
Piscine couverte à Wincrange

### 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.: +352 691 580 221

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

---

**21.09.22-21.12.22**  
mittwochs 19:00-19:45 Uhr  
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Aqua-Fitness

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Schnupperkurs möglich.

Preis: 100€/Trimester    Organisator: Den Nordpool, Är Schwämm zu Colmer-Berg  
Anmelden über: 83 55 43-342

---

**15.09.22-24.12.22**  
montags 19:00-19:45 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Aqua-Jogging

Aqua-Jogging im tiefen Wasser, das Tragen des Ballastgürtels erlaubt in senkrechter Stellung zu laufen. Muskelstärkendes Training, konditionsfördernd und gelenkschonend. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

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

---

### permanent buchbar

dienstags 19:00-19:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Aqua-Jogging

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining, wobei jeder Teilnehmer einen Aqua-Jogging-Gürtel als Auftriebshilfe bekommt. Bei diesem Kurs geht es um das Laufen im Tiefwasser. Für Nichtschwimmer ist der Kurs eher ungeeignet.

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

---

### permanent buchbar

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

### Hydropower

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

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

---





# Sprachen Langues

## Deutsch - Allemand

13.10.22-11.05.23  
donnerstags 9:00-11:00 Uhr  
in Hosingen

### Deutschkurs / Cours d'allemand A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die deutsche Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Deutsch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 30.09.

mit Gertrud Schäfer  
Preis: 150€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

27.09.22-27.06.23  
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 : mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Simone Jungers  
Prix: 180€

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

## Englisch - Anglais

06.10.22-15.12.22  
tuesdays 8:40-10:10 AM  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Englisch-Elementary

This course is aimed at everyone who has a basic knowledge of English and needs a refresher of basic grammar and essential vocabulary. It is not a course for complete beginners.

with Paul Pouver  
Price: 120€/10x

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

11.10.22-16.05.23  
dienstags 9:00-11:00 Uhr  
in Hosingen

### Englischkurs / 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. Anmeldung bis zum 28.09.

mit Gertrud Schäfer  
Preis: 150€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

26.09.22-05.06.23  
les lundis 19:00-21:00 hrs  
Centre Culturel Fraïnhof à Steinheim

### Anglais débutants A.1.1

Apprentissage de la langue anglaise pour les personnes ayant aucune connaissance.

avec Nuha Garib  
Prix: 180€

Organisateur: M.E.C. asbl  
Inscription au: 26 72 00 35

14.10.22-12.05.23  
freitags 18:00-20:00 Uhr  
in Hosingen

### Englischkurs / Cours d'anglais A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 30.09.

mit Gertrud Schäfer  
Preis: 150€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28



03.10.22-06.02.23  
les lundis 19:00-20:00 hrs  
Lycée Edward Steichen à Clervaux

## Anglais

English A2/B1 everyday English for general use. Comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec des domaines immédiats de priorité.

avec Benjamin Dobler  
Prix: 48€

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

03.10.22-12.12.22  
mondays 8:40-10:10 AM  
Club Haus Am Brill in Capellen

## English-Pre-intermediate/Intermediate

It is at pre-intermediate level going towards intermediate. We look at all aspects of the language: reading, writing, listening, speaking, including grammar and vocabulary with definite emphasis on speaking and communicating.

with Paul Pouwer  
Price: 120€

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

03.10.22-12.12.22  
mondays 10:30-12:00 AM  
Club Haus Am Brill in Capellen

## Englisch-Intermediate/Upper intermediate

For those who already have 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: 120€/10x

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

27.09.22-23.05.23  
les mardis 19:00-20:30 hrs  
Lycée Technique à Ettelbruck

## Anglais Conversation

Conversational fluency, confidence, comprehension, use of English grammar, vocabulary development. Practice in pronunciation and intonation. Theme based. Soirée d'inscription : mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Durczewska Hanna  
Prix: 117€

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

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

## Französisch - Français

### mehrere Termine

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

## Französischkurs / Cours de français A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die französische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Französisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 27.09.

in Goeblange mit Karin Schaus Preis: 150€/25 Einheiten	14.10.22-12.05.23 freitags 18:30-20:30 Uhr
in Redange mit Frédérique Bolle Preis: 150€/25 Einheiten	13.10.22-11.05.23 donnerstags 18:30-20:30 Uhr
in Wiltz mit Stanislas Kaboré Preis: 180€/30 Einheiten	06.10.22-02.02.23 donnerstags 9:00-11:00, 13:00-15:00 Uhr
in Wincrange mit Clara Deodato Preis: 150€/25 Einheiten	12.10.22-10.05.23 mittwochs 18:30-20:30 Uhr

22.09.22-22.06.23

les jeudis 19:00-21:00 hrs  
Lycée Technique à Ettelbruck

## Français A1.1 du CECRL

Parler et comprendre, lire et écrire les bases de la langue française, se présenter et faire connaissance avec quelqu'un. Soirée d'inscription: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Serres Suzette  
Prix: 180€

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

21.09.22-15.12.22

les mercredis 10:30-12:00 hrs  
Allagi à Hagen

## Français grand débutant A1.1 Full beginner

A1.1: Objectifs: Apprendre les compétences en communication, développez vos connaissances lexicales et grammaticales, améliorer vos compétences en compréhension, renforcer vos compétences en expression.

avec Massy De Martinho  
Prix: 180€/13 cours (12 cours + évaluation)

Organisateur: Allagi Société  
coopérative d'impact sociétal  
Inscription au: +33 608640453

27.09.22-27.06.23

les mardis 18:00-20:00 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: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Serres Suzette  
Prix: 180€

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



**22.09.22-22.06.23**  
les jeudis 17:00-19:00 hrs  
Lycée Technique à Ettelbruck

### Français A2.1 du CECRL

Echanger des idées simples, raconter un événement de manière courte et simple, comprendre et parler, lire et écrire les bases de la langue française. Soirée d'inscription: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Serres Suzette  
Prix: 180€

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

**21.09.22-14.12.22**  
les mercredis 12:30-14:00 Uhr  
Allagi à Hagen

### Français Niveau Intermédiaire A2.1

A2.1: Objectifs: Apprendre et améliorer les compétences en communication, développez vos connaissances lexicales et grammaticales, renforcer la compréhension orale et écrite et améliorer l'expression orale et écrite.

avec Massy De Martinho  
Prix: 180€/13 cours

Organisateur: Allagi Société  
coopérative d'impact sociétal  
Inscription au: +33 608640453

**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

**04.10.22-13.12.22**  
dienstags 15:00-16:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Italienisch für Anfänger

Was verbinden wir mit Italien? Wein und gutes Essen, Geburtsland der Renaissance, Kulturlandschaften, Strände und Skigebiete. Die Sprache Dantes klingt wie Musik in unseren Ohren. Das sollten genügend Gründe sein, um Italienisch zu lernen.

mit Stefania Cortese  
Preis: 120€/10 Einheiten

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

**13.10.22-11.05.23**  
donnerstags 18:00-20:00 Uhr  
in Redange

### Italienischkurs / Cours d'italien A2.1

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis zum 29.09.

mit Gianna Mezzapesa  
Preis: 225€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

**12.10.22-21.12.22**  
les mercredis 15:30-17:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Italiano-corso principiante avanzado

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: 120€/10 séances

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

**05.10.22-14.12.22**  
les mercredis 11:00-12:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Italiano-conversazione, letture, cultura e costume

I partecipanti avranno la possibilità di migliorare la lingua attraverso discussioni preparate e guidate su differenti temi: letteratura, teatro, cinema, costume, attualità.

avec Stefania Cortese  
Prix: 120€/10 séances

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





## Luxemburgisch - Luxembourgais

### mehrere Termine

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

### Luxemburgischkurs/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. Anmeldung bis zum 19.09.

Online mit Marcel Wennmacher Preis: 180€/30 Einheiten	28.09.22-07.06.23 mittwochs 19:00-21:00 Uhr
in Eischen mit P. Clees Preis: 150€/25 Einheiten	12.10.22-10.05.23 mittwochs 19:00-21:00 Uhr
in Goebange mit Mariette Funk-Eischen Preis: 150€/25 Einheiten	04.10.22-02.05.23 dienstags 18:30-20:30 Uhr
in Hosingen mit Malou Schaul-Boonen Preis: 150€/25 Einheiten	04.10.22-02.05.23 dienstags 19:00-21:00 Uhr
in Redange mit Fernande Seil Preis: 150€/25 Einheiten	04.10.22-17.01.23 dienstags und donnerstags 18:00-20:00 Uhr
in Troisvierges mit Jacqueline de Jonge Preis: 150€/25 Einheiten	06.10.22-04.05.23 donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Tuntange mit Myriam Otto Preis: 150€/25 Einheiten	12.10.22-18.11.22 montags bis freitags 8:45-11:15 Uhr
in Wiltz mit Fernande Seil Preis: 180€/30 Einheiten	03.10.22-30.01.23 montags 9:00-11:00, 11:30-13:30 Uhr

21.09.22-30.01.23

les lundis et mercredis 9:00-11:00 hrs  
Lycée Technique à 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: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Tilly Weber  
Prix: 180€

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

28.09.22-07.06.23

les mercredis 19:00-21:00 hrs  
Verainsbau Schoos à Fischbach

### Luxembourgais débutants A.1.1

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes n'ayant pas des connaissances de base.

avec Hubert Schaul  
Prix: 180€

Organisateur: M.E.C. asbl  
Inscription au: 26 72 00 35

29.09.22-08.06.23

les lundis 9:00-11:00 hrs  
Centre culturel Fraïhof à Steinheim

### Luxembourgais débutant A.1.2

Pratique de la langue luxembourgeoise pour les personnes ayant des connaissances de base.

avec Fabienne Pirsch  
Prix: 180€

Organisateur: M.E.C. asbl  
Inscription au: 26 72 00 35

22.09.22-31.01.23

les mardis et jeudis 19:15-21:15 hrs  
Lycée Technique à Ettelbruck

### Luxembourgais A1.2 du CECRL

L'apprenant peut comprendre ou exprimer des énoncés généraux sur a) son profil général ou le profil général d'une autre personne (données personnelles, famille, vie professionnelle, loisirs) b) le déroulement général de la vie quotidienne (horaires et activités correspondantes) c) ses besoins et ses soucis (nourriture, douleurs, excuse, prise de rendez-vous). Soirée d'inscription: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Tilly Weber  
Prix: 180€

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

### mehrere Termine

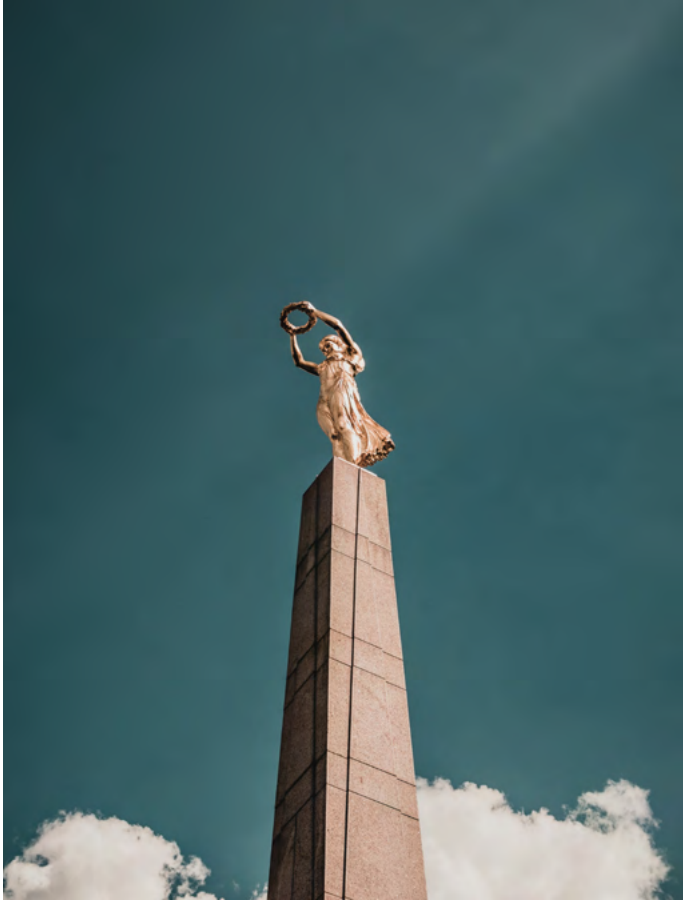
Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

### Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourgais A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

Online mit A. da Silva Gouveia Preis: 150€/25 Einheiten	03.10.22-16.01.23 montags und mittwochs 18:00-20:00 Uhr
in Eischen mit Benita Martin Preis: 150€/25 Einheiten	12.10.22-10.05.23 mittwochs 19:00-21:00 Uhr
in Steinfort mit P. Clees Preis: 150€/25 Einheiten	03.10.22-08.05.23 montags 19:00-21:00 Uhr
in Weiswampach mit Sandra Hens Preis: 150€/25 Einheiten	06.10.22-04.05.23 donnerstags 18:00-20:00 Uhr





**27.09.22-27.06.23**  
les mardis 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: 16. Dates et horaires d'inscription: 22/09/2022 de 18:30 - 19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 180€

Organisateur: Lycée du Nord Wiltz  
Informations au: 95 93 20-209

**mehrere Termine**  
Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

### Luxemburgischkurs / Cours de Luxembourgeois A2.1

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen.

Online mit Hubert Schaul Preis: 150€/25 Einheiten	06.10.22-04.05.23 donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Eischen mit Benita Martin Preis: 150€/25 Einheiten	10.10.22-15.05.23 montags 19:00-21:00 Uhr
in Hupperdange mit Jacqueline de Jonge Preis: 150€/25 Einheiten	03.10.22-08.05.23 montags 19:00-21:00 Uhr
in Redange mit Fernande Seil Preis: 150€/25 Einheiten	05.10.22-03.05.23 mittwochs 18:00-20:00 Uhr

**27.09.22-26.01.23**  
les mardis et jeudis 19:00-21:00 hrs  
Centre culturel Fraïhof à Steinheim

### Luxembourgeois débutants A.2.1

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes ayant des connaissances de base. Cours deux fois par semaine, les mardis et jeudis.

avec Maggy Lamesch  
Prix: 180€

Organisateur: M.E.C. asbl  
Inscription au: 26 72 00 35

**13.10.22-11.05.23**  
donnerstags 19:00-21:00 Uhr  
in Eischen

### Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourgeois A2.2

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über fundierte Kenntnisse in der luxemb. Sprache verfügen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben wirksam zu gebrauchen und sich über gängige Themen zu unterhalten. Anmeldung bis zum 29.09.

mit Benita Burdet  
Preis: 150€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

**04.10.22-13.12.22**  
les mardis 18:00-20:00 hrs  
Club Haus op der Heed à Hupperdange

### Cours de luxembourgeois A2.2

Apprentissage du luxembourgeois afin de pouvoir raconter des expériences personnelles et professionnelles, parler de l'avenir, de vos projets, faire des propositions, donner votre opinion sur un sujet simple. Prérequis: atteint niveau A2.1.

Prix: 90€/10 unités

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

**11.10.22-16.05.23**  
dienstags 19:00-21:00 Uhr  
in Eischen

### Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourgeois B1.1

Dieser Kurs erlaubt Ihnen an Gesprächen teilzunehmen und sich über nicht alltägliche und geschäftliche Themen zu unterhalten. Anmeldung bis zum 27.09.

mit Benita Martin  
Preis: 150€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28



## 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: 691 125 082

05.10.22-14.12.22

mëttwochs 19:00-20:30 Auer  
Club Haus Am Brill zu Capellen

### Lëtzebuergesche Konversationscours

Dir hutt de Niveau B1 oder B2 erreecht an dir géingt gären am kleng Grupp iwuer aktuell Theme schwätzen an diskutéieren...

mam Albertine Reiff  
Präis: 100€/10 Unitéiten

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

28.09.22-21.06.23

les mercredis 18:30-21:30 hrs  
Lycée Technique à Ettelbruck

### Luxembourgeois Conversation

Wëllt Dir déi Lëtzebuenger Sprooch méi effizient am Alldag, an Ärem Familljen- a Frëndeskrees, am Veräin oder op Ärer Aarbecht asetze kënnen, dann ass dëse Cours genee dat richteg firlech. Dir braucht e gudden Niveau am Schwätzen an am Héiervständnis vun eiser geschwatener Sprooch. Soirée d'inscription: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Ralf Haentges  
Prix: 180€

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

06.10.22-01.12.22

jeudi 18:30-20:30 hrs  
Lycée Technique à Ettelbruck

### Luxembourgeois Orthographie

Sidd Dir drun intresséiert fir déi Lëtzebuenger Sprooch richteg schreiwen ze léieren? An dësem Cours léiert Dir a kleng Schrëtt d'Grondreegele vun der Lëtzebuenger Orthographie kennen. De Cours riicht sech u Leit déi nach keng oder wéineg Kenntniss an eiser Orthographie hunn. Soirée d'inscription: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Ralf Haentges  
Prix: 48€

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

## Niederländisch - Néerlandais

03.10.22-08.05.23

montags 19:00-21:00 Uhr  
in Mertzig

### Niederländischkurs / 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 19.09.

mit S. Vermaat  
Preis: 225€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

## Portugiesisch - Portugais

mehrere Termine

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

### Portugiesischkurs / 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. Anmeldung bis zum 26.09.

in Hosingen mit Patricia Marques Preis: 225€/25 Einheiten	12.10.22-10.05.23 mittwochs 18:30-20:30 Uhr
in Redange mit Patricia Marques Preis: 225€/25 Einheiten	10.10.22-15.05.23 montags 19:00-21:00 Uhr

11.10.22-16.05.23

dienstags 18:30-20:30 Uhr  
in Wincrange

### Portugiesischkurs / Cours de Portugais A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 27.09.

mit Clara Deodato  
Preis: 225€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

11.10.22-16.05.23

dienstags 18:30-20:30 Uhr  
in Stegen

### Portugiesisch / Cours de Portugais A2.1

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis zum 27.09.

mit Patricia Marques  
Preis: 225€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28



## Spanisch - Espagnol

### permanent buchbar

Termin nach Absprache  
Online

### Buenos dias, muchas gracias oder cómo estás? - Spanisch - Onlinekurs

Lernen Sie die spanische Sprache! Unsere Onlinekurse sind an alle gerichtet, die gerne von zu Hause aus Spanisch lernen möchten. Jedes Modul behandelt Konversation, Grammatik und Hörverstehen.

Preis: 10€/Teilnahme

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

### mehrere Termine

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

### Spanischkurs / 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 Redange mit François Petit Preis: 225€/25 Einheiten	11.10.22-16.05.23 dienstags 18:00-20:00 Uhr
in Weiswampach mit Victoria Colina Preis: 225€/25 Einheiten	12.10.22-10.05.23 mittwochs 18:30-20:30 Uhr

### 26.09.22-22.05.23

les lundis 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. Soirée d'inscription: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

Prix: 234€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Inscription au: 819 201 1

### 26.09.22-22.05.23

les lundis 19:00-21:00 hrs  
Lycée Technique à Ettelbruck

### Espagnol A2

L'objectif est de développer la compétence en communication interculturelle, l'expression et l'interaction orale des participants dans le cadre de séances en groupe guidées et assistées. Soirée d'inscription: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

Prix: 234€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Inscription au: 819 201 1

### 28.09.22-07.12.22

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

### Espagnol-niveau débutant

Dans ce cours, l'introduction de la langue se fera d'une façon attractive, orientée vers la communication, à l'aide de matériaux intéressants et efficaces.

avec Irina Hernandez  
Prix: 120€/10x

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

### 28.09.22-07.12.22

les mercredis 9:00-10:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Español-nivel principiante avanzado

Con apoyo de materiales amenos de texto y audiovisuales, irás avanzando en tu conocimiento de la lengua casi sin darte cuenta.

avec Guadalupe Royán  
Prix: 120€/10x

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

### 28.09.22-07.12.22

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

### Español-Nivel intermedio

En este curso, la consolidación del idioma se hará de forma divertida y amigable, y con una metodología orientada a la comunicación.

avec Irina Hernandez  
Prix: 120€/10 séances

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

### 06.10.22-15.12.22

les jeudis 9:30-11:00 hrs  
online via Skype

### Espagnol pour avancés

Discuter ensemble, entre autres sur les thèmes de l'actualité sur base des livres de classe et de la presse, échanger des idées, bavarder avec plaisir en espagnol sans peur de trébucher sur des fautes.

avec Juan Garay  
Prix: 125€/10 unités (matériel  
non-inclus)

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

### 27.09.22-16.05.23

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: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Garcia Amaro  
Prix: 225€

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

### 28.09.22-07.12.22

les mercredis 14:00-15:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Español-curso lúdico y gramatical

Este curso te ayudará a profundizar en determinados aspectos de la gramática de la lengua española.

avec Irina Hernandez  
Prix: 120€/10 séances

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

# Dir sidd Formateur fir Sprooch- oder Computercoursen

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

## Da siche mir lech!

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

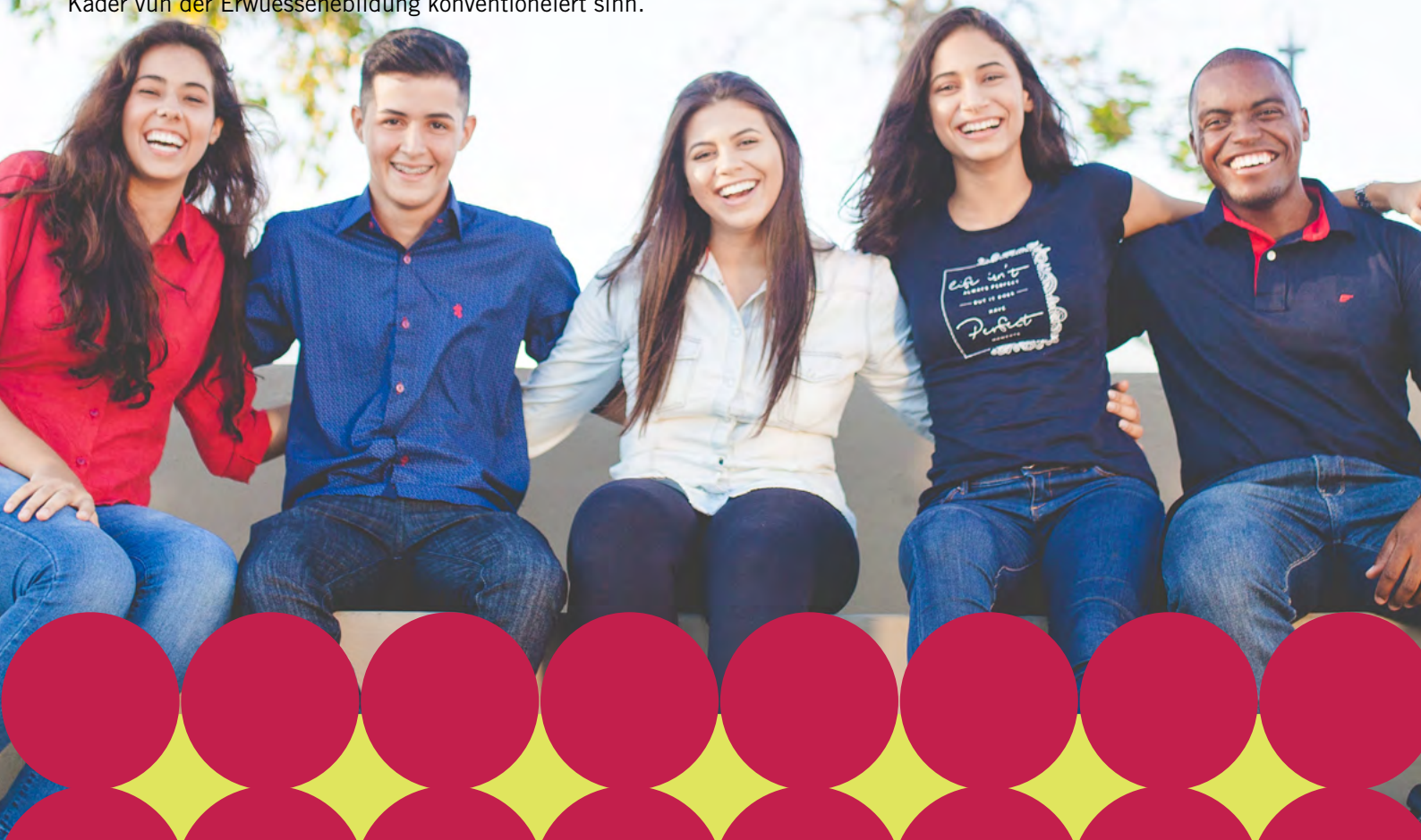
Wann Dir intresséiert sidd Coursen ze halen a mat der Landakademie zesummen ze schaffen, da schéckt eis w.e.g. Ären CV an eng Kopie vun Ärem Agreement un [info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu).\*

Fir weider Informatiounen kënnt Dir eis gäre kontaktéieren:



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

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



# landakademie



# Unsere Partner Nos Partenaires

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

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

**Allagi Société coopérative d'impact  
sociétal**  
Tel.: +33 608640453  
Email: mastooreh.demartinho@allagi.lu  
https://www.allagi.lu

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

**Alschenter Ponyhaff, pedagogesche  
Bauernhaff APFAPL**  
Tel.: 691 895 938  
Fax: 95 85 41  
Email: ponyhaff@gmail.com

**Antoinette Beffort**  
Tel.: 621 64 79 59, fixe: 26 78 08 96  
Email: antoinette.beffort@education.lu

**AquaNat'Our**  
Tel.: 24 51 99 00  
Fax: 24 51 99 60  
Email: info@aquanatour.lu  
www.aquanatour.lu

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

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

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

**Atelier Säitlech Verstoppt**  
Tel.: 26 61 05 38 / 621 61 61 39  
Email: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu  
https://ateliersaitlechverstoppt.  
jimdofree.com/

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

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

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

**Bricher Päerdsstall**  
Tel.: 691 611 425  
Fax: 26 61 06 73  
Email: info@bricherpaerdsstall.lu  
www.bricherpaerdsstall.lu

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

**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  
Fax: 30 00 01 30  
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 Senior Nordstad**  
Tel.: 26 81 37 43  
Fax: 26 81 01 63  
Email: nordstad@vital-an-aktiv.lu  
www.vital-an-aktiv.lu

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

**Commission des sports Troisvierges**  
Tel.: 691 580 221  
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

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

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

**COOPERATIONS asbl**  
Tel.: 95 92 05-1  
Fax: 95 92 05 45  
Email: info@cooperations.lu  
www.prabbeli.lu

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

**De Leederwon asbl**  
Tel.: 621524630  
Email: asbl@leederwon.eu  
www.leederwon.org

**Den Nordpool - Är Schwämm zu  
Colmer-Bierg**  
Tel.: 83 55 43-342  
Email: info@nordpool.lu  
www.nordpool.lu

**Diederich Petra**  
Tel.: +49 1512 6755 113  
Email: diederich\_petra@t-online.de  
www.petra-diederich.de/

**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

**DW**  
Tel.: +352 621172229  
Email: weadani@yahoo.de

**Eltereschoul**  
Tel.: 621 343 271, 59 59 59-50/-53  
Email: veronique.nilles@kannerschlass.lu  
www.kannerschlass.lu/eltereschoul

**Eppelbléi**  
Tel.: 691 722 884  
Email: contact@eppelblei.lu  
www.eppelblei.lu

**Erliefniswelt vGmbH**  
Tel.: 691 735 932  
Email: info@erliefniswelt.lu  
www.erliefniswelt.lu

**feel your body Gesondheetszenter**  
Tel.: 621 191 101  
Email: tanja.feelyourbody@hotmail.com  
www.feelyourbody.center

**Ferme pédagogique Om Béchel**  
Tel.: 621391295  
Email: iaesel@pt.lu

**Find Yourself**  
Tel.: 621710969  
Email: info@findyourself.lu  
findyourself.lu/

**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

**Hajnalka Szenner**  
Tel.: 661 188 322  
Email: hszenner@gmail.com

**Harmonie corps et esprit-Helena Schroeder**  
Tel.: 621 541 801  
Email: espische@gmail.com

**Jackie Samimi-Blasius**  
Tel.: 621487920  
Email: jacqueline.blasius@education.lu

**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/

**Krav Maga Nord**  
Tel.: 621155840  
Email: kontakt@kravmaganord.lu  
www.kravmaganord.lu

**Landakademie**  
Tel.: 89 95 68-28  
Email: nicole@landakademie.lu  
www.landakademie.lu

**Le 5ème élément fitness**  
Tel.: 26 90 00  
Email: info@cinquieme-element.lu  
cinquieme-element.eu

**Léresmillen**  
Tel.: 661747450  
Email: Pupu724@yahoo.de

**Liichtbewosstliewen**  
Tel.: 661 715 761  
Email: liichtbewosst@mailbox.org

**Liliane Schmitz**  
Tel.: 621 461 063  
Email: liliane.schmitz@tango.lu  
www.ppg.lu

**Longhino-Koster Chantal**  
Tel.: 661 417 532  
Email: schewi1971@hotmail.com

**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

**Mouvement pour l'Égalité des Chances, M.E.C. asbl**  
Tel.: 26 72 00 35  
Email: aurelia.pattou@mecasbl.lu  
www.mecasbl.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 - Entwécklung Sàrl-s**  
Tel.: 691120450  
Email: info@nbe.lu  
https://www.nbe.lu

**natur&ëmweelt / Fondation Hëllef fir d'Natur**  
Tel.: 26 90 81 27 1  
Email: f.thielen@naturemwelt.lu  
www.naturemwelt.lu

**Naturcoach-Efeu**  
Tel.: 621 242 930  
Email: folmerch@pt.lu

**Naturpark Öwersauer**  
Tel.: 89 93 31-1  
Fax: 89 95 20  
Email: info@naturpark-sure.lu  
www.naturpark-sure.lu

**Oa6 S.A.**  
Tel.: 24 84 48 48  
Email: info@oa6.lu  
www.oa6.lu

**Ourrou**  
Tel.: 661709167  
Email: contact@ourrou.lu  
https://www.marina.lu/ourrou/

**PURA well-being sàrl**  
Millewee 3  
Email: info@pura-wellbeing.lu  
https://www.pura-wellbeing.lu/

**ReACTION a.s.b.l.**  
Tel.: 20 30 19 84  
Email: weiterbildung@reaction.lu  
reaction.lu/

**Resonord**  
Tel.: 27 80 27  
Email: evelyne.mertens@resonord.lu  
www.resonord.lu

**Robbesscheier**  
Tel.: 92 17 45-1  
Fax: 92 93 47  
Email: info@touristcenter.lu  
www.robbesscheier.lu

**Salon Fellness**  
Tel.: 621 48 57 57  
Email: fellness@pt.lu  
https://www.fellness.lu

**Shiatsu Marisa**  
Tel.: 691 835 265  
Email: marisaschei@pt.lu

**Solange Guégan**  
Tel.: 26 78 04 52  
Email: solange.guegan@gmail.com  
www.solangeguegan.weebly.com

**Sportzentrum Steinfurt**  
Tel.: 39 93 13-400  
Fax: 39 93 13-940  
Email: joel.waldbillig@steinfort.lu  
piscine.steinfurt.lu

**Syndicat d'Initiative et du Tourisme Beaufort**  
Tel.: 83 60 99-300  
Email: info@visitbeaufort.lu  
www.icepark-beaufort.lu

**Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"**  
Tel.: 2362003237  
Fax: 2362003247  
Email: contact@reidener-schwemm.lu  
www.reidener-schwemm.lu

**Tanz- und Bewegungspädagogik Martine Clemens**  
Tel.: 621330338  
Email: clemens.martine@gmail.com

**Therapie mit Pferden - Ilka Janon**  
Tel.: 621 451 779  
Email: info@therapie-mit-pferden.eu  
www.therapie-mit-pferden.eu

**Touristcenter Heringer Millen**  
Tel.: 87 89 88  
Fax: 26 78 40 45  
Email: info@mullerthal-millen.lu  
www.mullerthal-millen.lu

**Transition Nord**  
Tel.: 661 170 469  
Email: transitionnord@cell.lu  
https://www.facebook.com/transition.nord/

**Treff Aal Schoul Hobscheid**  
Tel.: 39 01 33 501  
Email: treff@habscht.lu  
www.treffaalschoul.lu

**Valérie Schiel**  
Tel.: 691 689 520  
Email: terra.incognita@pt.lu

**Viviane Kandel**  
Tel.: 621162460  
Email: wuveskandel@gmail.com

# Partner werden

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

Einzige **Voraussetzung ist, dass die von Ihnen angebotenen Kurse in einer unserer 49 Partnergemeinden stattfinden:**

Aerenzdall, Beaufort, Beckerich, Berdorf, Betzdorf, Boulaide, Bourscheid, Clervaux, Colmar-Berg, Consdorf, Ell, Esch-sur-Sûre, Ettelbruck, Feulen, Fischbach, Garnich, Goesdorf, Grosbous, Heffingen, Helperknapp, Hobscheid, Hosingen, Kiischpelt, Koerich, Lac de la Haute-Sûre, Larochette, Lintgen, Mamer, Mersch, Mertzig, Nommern, Préizerdau, 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/anbieter/ihr-name">www.landakademie/anbieter/ihr-name</a></li> <li>- Passwortgeschützter Zugang zu allen Daten</li> <li>- Technischer Support per Telefon und E-Mail</li> </ul>
---------------------------	--

### Einstellen von Kursen in die Kursdatenbank

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

### Dozentendatenbank

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

### Tagungsraumdatenbank

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

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

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



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



# Devenir partenaire

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

**Seuls les cours qui ont lieu dans une de nos 49 communes partenaires sont acceptés:**

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

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

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

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

# landakademie

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

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

### Création d'un compte offreur de formation

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

### Inscription de cours dans la base de données

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

### Formateurs

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

### Offreurs de salles

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

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

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



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

## Achtung!

Aufgrund eines vorübergehenden Personalmangels wird der Weiterbildungskatalog der Landakademie im Jahr 2023 nur 2 Mal erscheinen. Die Zeitspanne des ersten Kataloges, der Ende Dezember verteilt wird, wird verlängert. Dieser gilt demnach vom 01.01.23 bis zum 14.09.23. Der zweite Katalog wird wie gewohnt Anfang September erscheinen und Kurse, die zwischen dem 15.09.23 und dem 31.12.23 stattfinden, beinhalten.

Wir bitten Sie also, auch Ihre Sommerkurse schon für die Januarausgabe in die Datenbank einzutragen. Es handelt sich hierbei um eine Ausnahme; 2024 werden alle 3 Kataloge wieder zu den üblichen Zeiten erscheinen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Ihr Landakademie-Team

## Attention!

A cause d'un manque de personnel temporaire, le catalogue de formations de la Landakademie ne paraîtra que 2 fois en 2023. La période valable du 1er catalogue, qui sera distribué fin décembre, va être prolongée. Il va donc contenir tous les cours entre le 01.01.23 et le 14.09.23. Le 2e catalogue sera distribué comme d'habitude début septembre et contiendra les cours entre le 15.09.23 et le 31.12.23.

Nous vous demandons ainsi d'inscrire déjà vos cours d'été pour le catalogue du janvier dans notre base de données. Il s'agit d'une exception ; en 2024, les 3 catalogues vont paraître pour les périodes usuelles.

Merci pour votre compréhension.

Votre équipe de la Landakademie

# landakademie

1.23: Januar - September | Janvier - Septembre

## 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

63.450 Exemplare

### Druck

Techprint

## Die nächste Ausgabe der Landakademie

Die nächste Ausgabe des Landakademie-Weiterbildungskatalogs wird Anfang September erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote - die zwischen dem 1. Januar und dem 14. September stattfinden - darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **4. November 2022** auf unserem Internetportal [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) in die Datenbank ein.

Sie bieten Ihre Kurse noch nicht über die Landakademie an?

Sie können sich jederzeit auf unserer Website registrieren und ein Anbieterprofil erstellen. Bei Fragen können Sie uns gerne telefonisch (89 95 68-23) oder per Email ([info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)) kontaktieren.

## La prochaine édition de la Landakademie

La prochaine édition du catalogue de formations de la Landakademie sera publiée début septembre. Si vous souhaitez y publier vos offres de formations et de loisir - qui auront lieu entre le 1er janvier et le 14 septembre - 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 **4 novembre 2022**.

Vous voulez commencer à publier vos offres de cours via la Landakademie? Vous pouvez vous enregistrer à tout moment sur notre site-web et y créer un compte. Si vous avez des questions ou besoin d'assistance lors de l'inscription, vous pouvez nous contacter par téléphone (89 95 68-23) ou par courriel ([info@landakademie.lu](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

