

# landakademie

3.21: September - Dezember    Septembre - Décembre



**WEIDEBILDUNG  
AN DER REGION**

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

Weiterbildungskatalog  
Catalogue de formations





# Inhaltsverzeichnis • Sommaire



Allgemeinbildung  
Culture Générale

4



Arbeit&Beruf  
Emploi&Profession

8



Computer&Internet  
Bureautique&Internet

10



Essen&Trinken  
Boire&Manger

14



Kinder&Eltern  
Enfants&Parents

16



Kultur&Freizeit  
Culture&Loisirs

26



Mensch&Gesundheit  
Homme&Santé

40



Natur&Umwelt  
Environnement

55



Sport&Bewegung  
Sport&Mouvement

56



Sprachen  
Langues

68

# Allgemeinbildung

# Culture Générale

09.10.21

samstags 10:00-16:00 Uhr  
Misärshaff in Arsdorf

## Fire Workshop

Wie haben unsere Vorfahren es geschafft, bei jeder Witterung ein Feuer zu entfachen? In unserem Feuer Workshop lernst du, wie du mit verschiedenen Methoden und Techniken ein Feuer entfachen kannst. Weitere Infos & Einschreibung: [www.erliefniswelt.lu](http://www.erliefniswelt.lu)

mit Tanja Klein  
Preis: 110€

Organisator: Erliefniswelt vGmbH  
Anmelden über: 691 735 932

06.10.21-12.01.22

mittwochs 18:00-20:30 Uhr  
Lycée Edward Steichen in Clervaux

## Wartung und Reparaturen am Fahrrad

Fahrradbereifungen unterscheiden und montieren, Sattelhöhe ermitteln, Felgen- und Nabenbremsen auf Funktionsfähigkeit prüfen und gegebenenfalls zu warten oder instandzusetzen.

mit René Moonen  
Preis: 135€/30 Stunden

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

02.10.21-03.10.21

samschdes a sonndes 13:00-16:00 Auer  
Centre Culturel zu Heinerscheid

## Éischt Hëllef fir den Hond

D'Stephanie Flammang verméttelt Iech an Theorie an Praxis op wat en an engem Noutfall muss oppassen. I. Hëllef-Poppen stinn zur Verfügung fir all d'Handgrëffer vun den Wiederbelebungsmaassnahmen oder vum richtegen Verband ze üben.

mam Stephanie Flammang  
Präis: 105€

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

27.09.21-16.05.22

les lundis 18.30-20.00 hrs  
Lycée Technique d'Ettelbruck à Ettelbruck

## English - Let's learn and talk about the USA and the UK (past, present & future)

Let's learn and talk about the USA and the UK. It will focus on both countries' significant historical events, geography, political institutions, social issues and cultural aspects (American society and British culture). Soirée d'inscription le mardi, 21 septembre 2021 à 19.00 heures.

avec Ingrid Deweweire  
Prix: 175,50€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Informations au: 81 92 01 307/308

19.10.21

dienstags 19:00 Uhr  
Centre Culturel in Hosingen

## Wohnungsmarkt in Luxemburg - Soziale Mietverwaltung. Reaktivieren Sie leerstehenden Wohnraum und sichern Sie sich interessante Vorteile - Infoabend für Vermieten, Wohnungsbesitzer, Mieter und Interessierte

Resonord ist beständig auf der Suche nach Wohnraum. Als Besitzer einer Wohnung haben Sie viele Vorteile, wenn Sie mit Resonord zusammenarbeiten. Informieren Sie sich an diesem Abend unverbindlich und nutzen Sie die Möglichkeit Fragen zu stellen.

mit Annick Arend  
Preis: Kostenlos

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

14.10.21

donneschdes 19:00 Auer  
Pavillon zu Clervaux

## Konferenz mam Robert Goebbels: Europa a Coronazäiten an duerno

Eng Konferenz mam Robert Goebbels. EU-Députéierten vun 1999-2014.

mam Robert Goebbels  
Präis: Gratis

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

09.11.21  
dönschdes 19:00 Auer  
Club Haus op der Heed zu Hupperdange

## Presentatioun vun der Fondation du Grand-Duc et de la Grande-Duchesse

Der Direktor der Stiftung Philippe Majerus erläutert die Schwierigkeiten, mit denen viele Luxemburger und Ausländer derzeit konfrontiert sind, die Gefahr laufen, durch die Maschen des sozialen Netzes zu fallen.

mam Philippe Majerus  
Präis: Gratis

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

26.10.21  
dienstags 19:00 Uhr  
Centre 2000 in Hoscheid

## Infoabend Lichtverschmutzung

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

mit Daniel Gliedner  
Preis: Kostenlos

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

25.11.21  
donnerstags 19:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Infoabend Association nationale des Victimes de la Route

Die Association nationale des Victimes de la Route (AVR) zeigt an diesem Infoabend auf die Gefahren im Straßenverkehr hin und erklärt welche Abläufe nach einem Unfall unternommen werden sollen. Dieser Abend wird von Erlebnisberichtern begleitet.

mit Karin Biltgen  
Preis: Kostenlos

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

07.10.21-08.10.21  
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 ! Praxisworkshop am 7.-8.10.2021. Weitere Informationen: [www.reaction.lu](http://www.reaction.lu)

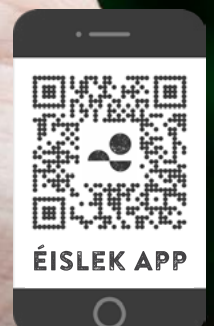
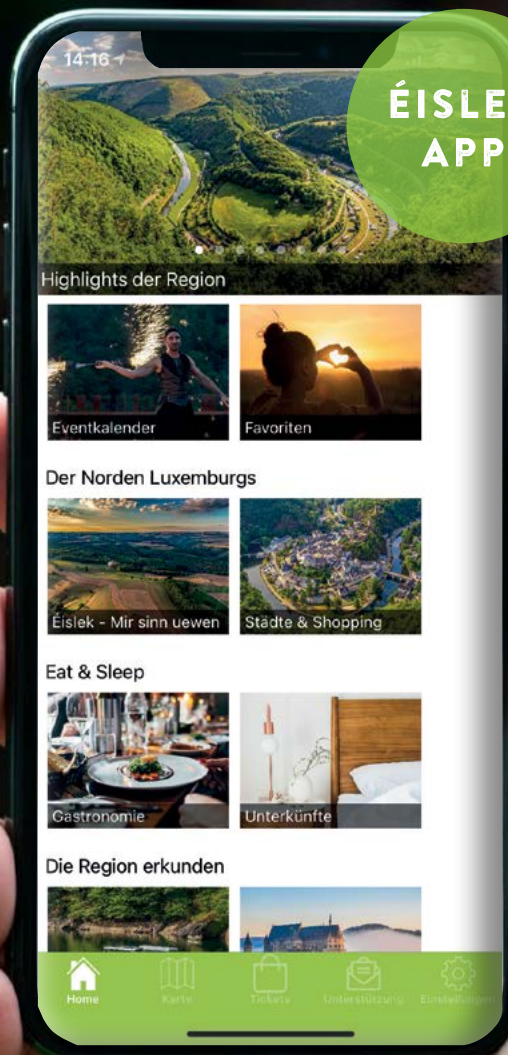
mit R. Burkhardt  
Preis: 489€ inkl. Verpflegungskosten

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

**ÉISLEK**  
Mir sinn uewen

**ENTDECKE  
DEN NORDEN  
LUXEMBURGS!**

**WWW.VISIT-EISLEK.LU**





29.09.21-08.12.21  
mittwochs 16:00-17:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

## Philosophische Gespräche

Anhand von konkreten Beispielen, sie mögen eigenen Erfahrungen oder der Literatur entnommen sein oder frei erfunden, wollen wir uns der Sache der Moral nähern. Wir freuen uns auf lebhaftige Diskussionen.

mit Georges Mathieu  
Preis: 95€/10 Einheiten

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

12.11.21  
freitags 16:00-18:00 Uhr  
Centre Culturel in Wintrange

## 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 Geogres Eicher  
Preis: Kostenlos

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

06.10.21  
mëttwochs 14:00-16:00 Auer  
Club Haus op der Heed zu Hupperdange

## Aktualitéits-Ronn

Eemol am Mount schwätzen mir an enger lockerer Gespréichsronn iwvert d'Aktualitéit am Land an op der Welt, iwvert Themen déi lech beweegen! Dobäi gëtt den Club Haus op der Heed all Kéier puer Themen vir.

Präis: Gratis

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

27.10.21  
mittwochs 17:00 Uhr  
Centre Culturel in Troisvierges

## Conferência em lingua portuguesa: Seguro dependência, ajuda para mim e para aqueles que me são próximos no quotidiano

Durante esta apresentação, explicamos como funciona a seguro de dependência, os diversos procedimentos a serem seguidos, bem como os serviços oferecidos na área de ajudas técnicas e a adaptação do espaço residencial.

Preis: Kostenlos

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

27.10.21  
mittwochs 14:30 Uhr  
Theatersaal in Bourscheid

## Die neuesten Tricks der Betrüger

Gauner lassen sich immer wieder neue Tricks einfallen, um Ihnen das Geld aus der Tasche zu ziehen. Damit Sie gewarnt sind, vor was diese skrupellosen Banden nicht zurückschrecken, klären wir Sie gerne auf. Schützen Sie sich durch Wissen.

mit Marthy Thull  
Preis: Kostenlos

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

21.10.21  
donnerstags 19:00 Uhr  
Centre Culturel in Hamiville

## Endlech Pensioun

Im Vortrag „Übergang vom Berufsleben in die Rente“ geht Frau Lynn Settinger auf Fragen ein, die sich viele Menschen stellen, die kurz vorm Renteneintritt stehen und erklärt wie man sich auf diesen Lebensabschnitt vorbereiten kann. Bitte anmelden!

mit Lynn Settinger  
Preis: Kostenlos

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

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: 10€/Kurs

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

26.10.21  
dienstags 17:30-19:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

## Pensionierung, und dann?

Vortrag und anschließende Diskussion. Der Vortrag soll keine "Ratschläge" vermitteln, sondern Anregungen und Austausch sollen die Teilnehmer zu eigenen Überlegungen führen, wie sie ihre „nachberufliche Lebensphase“ gestalten möchten.

mit Carine Sauer  
Preis: 5€

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

24.11.21  
mercredi 17:30 hrs  
Centre Culturel à Colmar-Berg

## Ensemble sur le chemin de la pension

Vous êtes bientôt à la retraite et vous vous interrogez sur cette nouvelle étape ? Henri Feit, coach de retraite bénévole formé, partagera avec vous sa propre expérience et donnera des tuyaux comment préparer des projets motivants.

avec Henri Feit  
Prix: gratuit

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



# SËCH INFORMÉIEREN, WEIDERBILDEN, EPPES NEIES AUSPROBÉIEREN!



## WEIDERBILDUNG & LIFELONG LEARNING AM ÉISLEK

Club Haus op der Heed bitt vill verschidden Weiterbildungsméiglechkeeten un!

## FORMATION CONTINUE & LIFELONG LEARNING DANS L'ÉISLEK

Club Haus op der Heed vous offre formation continue ainsi qu'une panoplie d'activités!

- WËSSEN
- LIEWENSLANG LÉIEREN
- KONFERENZEN
- WORKSHOPS
- INFORMATIOUN
- DISKUSSIOUN
- BERODUNG
- BENEVOLAT

**Couren ginn am Dag wéi och owes an den Weekend a folgende Gemengen ugebueden:**  
Cliärref - Èlwen - Kiischpelt - Parc Housen - Pëtschent - Wäiswampich - Wëntger  
**Les cours se font en journée, ainsi qu'en soirée et les weekends dans les communes suivantes:**  
Clervaux - Kiischpelt - Parc Hosingen - Pütscheid - Troisvierges - Weiswampach - Wincrange





# Arbeit & Beruf Emploi & Profession

**offre permanente**  
17:30-19:30 hrs selon besoins  
Lux Feel Good à Mamer

## Cours d'appui

Nous vous aidons à réviser vos leçons à votre rythme et selon votre niveau. Nous vous aidons par notre expérience à préparer et à réussir vos examens, à une remise à niveau, à l'apprentissage d'une nouvelle langue (français, allemand, anglais, luxembourgeois), grâce à nos techniques d'apprentissage.

avec S. Jack  
Prix à convenir

Organisateur: Luxfeelgood  
Inscription au: 691 485 431

**27.09.21-15.07.22**  
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.  
Date et horaires d'inscription: 23/09/2021 de 18:30-19:00 au Forum du Lycée.

Prix: gratuit

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

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

## Erliefnis Team

Ons Trainer erschafe mat Kooperatiounsaufgabe Situatioune bei deenen Partic-  
ipanten 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 buchbar**  
immer dienstags  
in Troisvierges

## Fachberatung zum Handlungsfeld Naturwissenschaft und Technik

Die Fachberatung umfasst eine Situationsanalyse, die Möglichkeiten und Grenzen  
der bestehenden Infrastruktur sowie Wünsche des Personals ermittelt. Gemeinsam  
mit dem Personal werden Forscherworkshops und -projekte für Kinder entwickelt.

mit Maria Ries, Philippe Karier  
Preis auf Anfrage

Organisator: elisabeth  
Anmelden über: 27 44 97 46 20

**13.09.21-10.12.21**  
montags und donnerstags 9:00-17:00 Uhr  
Centre Arend Fixmer in Medernach

## Naturpädagogik für Kinder bis 12 Jahre: Natur erleben, verstehen und vermitteln

Fachkraft Naturpädagogik für Kinder Modul: Grundlagen der Naturpädagogik  
Modul: Natur als Pädagogin für eine selbstbestimmte Entwicklung Modul: Na-  
turspiel Modul: Gestaltungselemente in der Natur Weitere Informationen: www.  
reaction.lu

mit A. Mittelstaedt  
Preis: 1836€ inkl. Verpflegungskosten

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

**04.10.21-05.10.21**  
montags und dienstags 9:00-17:00 Uhr  
Centre Arend Fixmer in Medernach

## Methodenkoffer Teamsitzungen & Elternarbeit erfolgreich planen und souverän gestalten

Das Seminar wendet sich an Fachkräfte im Sozial-, Bildungs- und Gesundheits-  
wesen, sowie an alle Interessierten, die Teamsitzungen und Versammlungen ver-  
bessern möchten.

Preis: 489€ inkl. Verpflegung

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



30.09.21-19.11.21  
donnerstags und freitags 9:00-17:00 Uhr  
Centre Arend Fixmer in Medernach

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

Die Weiterbildung richtet sich an Führungskräfte im Pflege-, Sozial- und Gesundheitswesen, sowie an stellvertretende Führungskräfte und Personen in Vorbereitung auf eine Leitungsposition. 3 Module à 2 Tage: 1.Modul: 30.9.-1.10.21, 2.Modul: 26.-27.10.21, 3.Modul: 18.-19.11.21. Mehr Informationen: [www.reaction.lu](http://www.reaction.lu)

mit einem Kommunikationstrainer  
Preis: 1585€ inkl. Verpflegung

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

27.09.21-09.11.21  
montags und dienstags 9.00-17.00 Uhr  
Centre Arend Fixmer in Medernach

## Fachkraft: Traumapädagogik mit Kindern und Jugendlichen

Fachkraft Traumapädagogik mit Kindern und Jugendlichen: Theorie und Praxis traumasensibler Arbeit. Modul 1: Grundlagen (Mo,Di 27./28.09.21), Modul 2: Traumapädagogische Methoden und Instrumente (Do, Fr 21./22.10.21), Modul 3: Vertiefungsseminar (Mo, Di 08./09.11.2021). 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

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
in Troisvierges

### Indiana Jos - Tandem Fortbildung

Die Fortbildung richtet sich an Teams aus pädagogischem Fachpersonal des Fundamental und der Maison Relais. Ziel dabei ist es, Situationen des tiefgreifenden Lernens zu schaffen, indem formale und nonformale Elemente miteinander verknüpft werden.

mit Maria Ries, Philippe Karier  
Preis auf Anfrage

Organisator: elisabeth  
Anmelden über: 27 44 97 46 20

permanent buchbar  
immer dienstags  
in Troisvierges

### Indiana Jos - spielerisch unsere Welt erforschen (Grundlagen)

Die Teilnehmer erhalten einen Einblick in die angewandte Theaterpädagogik und erwerben ein grundlegendes Repertoire an theaterpädagogischen Methoden, um Forscher- und Entdecker-Workshops in den Alltag zu implementieren.

mit Maria Ries, Philippe Karier  
Preis auf Anfrage

Organisator: elisabeth  
Anmelden über: 27 44 97 46 20

permanent buchbar  
immer dienstags  
in Troisvierges

### Indiana Jos - spielerisch unsere Welt erforschen (Weiterführung)

Entwicklung und Realisierung von langfristigen Projekten, Reflexion der eigenen Arbeit und Vertiefung der eigenen Kenntnisse im Bereich Theaterpädagogik und Naturwissenschaft und Technik.

mit Maria Ries, Philippe Karier  
Preis auf Anfrage

Organisator: elisabeth  
Anmelden über: 27 44 97 46 20



## Die Zukunft liegt in deinen Händen

Konferenz zur Zukunft Europas

Die Konferenz zur Zukunft Europas ist die erste grenzübergreifende Diskussion mit Europäerinnen und Europäern aus allen Gesellschaftsschichten. Dabei geht es darum, wie die Herausforderungen Europas gemeinsam bewältigt werden können. Die Konferenz bietet Gelegenheit, darüber nachzudenken, was Bürgerinnen und Bürger und die Zivilgesellschaft für die Europäische Union wollen.

Alle können mitmachen und ihre Ideen auf der mehrsprachigen digitalen Plattform der Konferenz eintragen. Beteiligen Sie sich somit an der Gestaltung der Zukunft Europas! Unter folgendem Link können Sie Ihre Überlegungen in unterschiedlichen Themen eintragen:

<https://futureu.europa.eu/?locale=de>

*Klimawandel und Umwelt / Gesundheit / Eine stärkere Wirtschaft, soziale Gerechtigkeit und Beschäftigung / Die EU in der Welt / Werte und Rechte, Rechtsstaatlichkeit, Sicherheit / Digitaler Wandel / Demokratie in Europa / Migration / Bildung, Kultur, Jugend und Sport / Weitere Ideen*

Auch bietet die Plattform Ihnen die Möglichkeit Veranstaltungen zum Thema Europa anzukündigen und sich von neuen Ideen inspirieren zu lassen.

Dies ist Ihre Gelegenheit, sich Gehör zu verschaffen und mitzuteilen, in welchem Europa Sie leben möchten, um so unsere Zukunft mitzugestalten.

Bei Fragen und Anregungen stehen wir Ihnen zur Verfügung.

Europe Direct Éislek  
11, Duerefstrooss  
L-9766 Munshausen



Cofinancé par l'Union européenne



# Computer & Internet Bureautique & Internet

**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

## Computersprechstunde

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

Preis: 10€/Stunde

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

**permanent buchbar**

montags bis freitags  
Bei Ihnen auf der Arbeit oder 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. Mo-Fr 10:00-11:00, 14:00-15:00, 16:00-17:00 Uhr

mit Philip Pauly

Preis: 49,50€, Außendienst 52€/30 Min

Organisator: Computerhëllef Doheem

Anmelden über: 52 38 60

**offre permanente**

sur rendez-vous

Treff Aal Schoul/Maison des Générations à Hobscheid

## Computersprechstunde

Nous vous aidons à résoudre des problèmes simples, soit informatiques soit avec votre téléphone portable. Merci de nous contacter pour fixer un rdv.

Prix: 5€/30 min

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

**06.10.21-15.12.21**

mittwochs

Oberfeulen oder Wiltz

## Internetführerschein

Was sind Hardware & Software, wozu brauche ich Maus und Tastatur? Was sind Dateien und Ordner und wie speichere ich einen Brief auf dem PC? Was ist das Internet und wie finde ich Informationen im Netz? Wie funktioniert eine E-Mail? Was sind Tablet oder Smartphone? In diesem Anfängerkurs lernen alle, die noch nie am Computer gesessen haben, die wichtigsten Grundfunktionen dieses Mediums kennen (geeignet ab Office 2010). Anmeldung bis zum 22.09.

Oberfeulen: Mittwochs 9:00-11:00 Uhr mit R. Tranchida

Wiltz: Mittwochs 19:00-21:00 Uhr mit B. Breedijk

Preis: 60€/10 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

**permanent buchbar**

Géisdrëf " am centre culturel " in Goesdorf

## Computer Sprechstunde

Digitalfotos, Online Banking, Arztbesuche oder Chats mit den Enkeln. Ein Problem für viele, die keine Erfahrung mit Laptops, Tablets oder Smartphones haben. Wir bieten Kurse an, die helfen sollen Berührungängste gegenüber der Technik abzubauen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**permanent buchbar**

bei Ihnen zu Hause

## De Club bei Iech Doheem - Hilfe bei Online Einkäufen

Online Einkäufen zu können wird immer wichtiger. Wir bieten Ihnen Unterstützung an, damit Sie, Schritt für Schritt lernen, Ihre Einkäufe selbstständig per Computer zu tätigen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80



**permanent buchbar**  
mittwochs 9:00-11:30 Uhr (nach Terminabsprache)  
bei Ihnen zu Hause

## De Club bei Iech Doheem - Laptop, Smartphone & Tablet

Computer und Internet bieten viele Möglichkeiten der Information, Kommunikation oder Unterhaltung, welche immer wichtiger im Alltag werden. Wir kommen zu Ihnen nach Hause und unterstützen Sie beim Kennenlernen der neuen Technologien.

Preis: 5€/Besuch

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**22.09.21-17.11.21**

mittwochs 14:00-16:00 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

## Smartphone geschickt am Alltag nutzen

Ein Smartphone kann nicht nur als Telefon genutzt werden: In diesem Kurs werden Ihnen die Funktionsweise und die technischen Konzepte eines Smartphones einfach erklärt und Sie lernen wie Sie Apps clever im Alltag nutzen. Anmeldung erforderlich.

mit Christiane Gnad  
Preis: 110€

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

**07.10.21-02.12.21**

les jeudis 10:00-10:45, 11:00-11:45 hrs

Club Haus Am Brill à Capellen

## iPhone et iPad

Asun répondra à vos questions concernant le fonctionnement de base de votre iPhone ou de votre iPad. Chaque premier jeudi du mois vous pouvez profiter de ses conseils pendant une séance individuelle.

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!

mit Steve Reiffers, Ken Schroeder  
Preis: 25€/Stunde

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

**10.11.21**

mittwochs 14:30 Uhr

Theatersaal in Bourscheid

## Soziale Netzwerke im Internet

Aus unserem modernen Leben sind Facebook, What's App und Co nicht mehr wegzudenken und inzwischen eine absolute Selbstverständlichkeit. Allerdings sollte man einige Punkte beachten, damit man keine bösen Überraschungen erlebt.

mit Marthy Thull  
Preis: Kostenlos

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



LYCEE du NORD

**FORMATION  
DES ADULTES  
COURS DU SOIR  
2021-2022**

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° G (ancienne 9° TE/PO)  
5° AD (ancienne 9° PR)

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

Luxembourgeois

**NEI** Initiation à l'oenologie 

Bois, Céramique, Soudage



Séance d'information  
et d'inscription  
le 23-09-2021  
de 18.30 à 19.00  
au Forum du Lycée

Nos partenaires:



**permanent buchbar**  
mittwochs nach Terminabsprache  
bei Ihnen zu Hause

## De Club bei Iech Doheem - Facebook, Whatsapp & Skype

Lernen Sie Kommunikationsplattformen wie Facebook und WhatsApp kennen. Außerdem zeigen wir Ihnen wie Sie mit Skype oder Facetime anwenden können.

Preis: 5€/Besuch

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**28.09.21-07.12.21**  
les mardis 18:30-20:30 hrs  
Lycée Technique d'Ettelbruck à Ettelbruck

## Tableurs excel

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.

avec Joy Sanchis da Silva  
Prix: 90€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Informations au: 81 92 01 307/308

**24.11.21**  
mittwochs 9:00-12:00 Uhr  
Alte Schule in Hupperdange

## Facebook und Sicherheit im Internet

Facebook ist eine Plattform im Internet auf der u.a. Fotos und Videos veröffentlicht werden können. Es gibt einige Regeln zu beachten! Wir klären Sie auf!

mit Steve Reiffers  
Preis: 35€

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

**06.10.21-15.12.21**  
les mercredis 18:00-20:00 hrs  
Lycée Edward Steichen à Clervaux

## Photoshop - débutants

Apprendre à utiliser le logiciel Photoshop donnant plus de créativité et de qualité au niveau de la photographie.

avec Guy Ludig  
Prix: 90€

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

**18.11.21-19.11.21**  
donnerstags und freitags 9:00-12:00 Uhr  
Centre médical in Wintrange

## Fotobuch am Computer erstellen

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

mit Steve Reiffers  
Preis: 50€/2 Einheiten

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

**21.10.21-16.12.21**  
donnerstags 19:00-21:00 Uhr  
in Eischen

## 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 Ordnern. Anmeldung bis zum 06.10.  
Redange: Mittwochs 19:00-21:00 Uhr mit E. Meis (20.10.21-15.12.21)  
Eischen: Donnerstags 19:00-21:00 Uhr mit C. Gnad (21.10.21-16.12.21)

Preis: 80€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

**12.10.21-07.12.21**  
dienstags 18:30-20:30 Uhr  
in Hupperdange

## Access für Anfänger

Grundlagen des Datenbanksystems Access, das sich hervorragend für Berichte und Präsentationen eignet. Sie lernen den praktischen Umgang mit einer existierenden Datenbank, planen und erstellen dann Ihre eigene Datenbank. Anmeldung bis zum 28.09.

Preis: 80€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

**29.11.21-01.12.21**  
montags bis mittwochs 19:00-21:00 Uhr  
Alte Schule in Hupperdange

## Word für Anfänger

In diesem 3-teiligen Kurs erlernen Sie die elementaren Grundkenntnisse des Textverarbeitungsprogrammes Word.

mit Steve Reiffers  
Preis: 80€/3 Einheiten

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

**18.10.21-14.12.21**  
montags oder dienstags  
in Redange oder Wintrange

## 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 4.10.  
Redange: Montags 19:00-21:00 Uhr mit B. Breedijk (18.10.21-13.12.21)  
Wintrange: Dienstags 19:00-21:00 Uhr mit A. Haas (19.10.21-14.12.21)

Preis: 80€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

**permanent buchbar**  
9:00-12:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Zoom im Einzelunterricht

In diesem Workshop wird erklärt, wie Sie ganz einfach mit Ihrer Familie und Freunden mit Videobild telefonieren können. Man kann mit mehreren Personen gleichzeitig telefonieren und sie dabei sehen.

mit Steve Reiffers  
Preis: 25€

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



# 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 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.



# landakademie





# Essen & Trinken Boire & Manger

02.10.21

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

## Ayurvedische Ernährungslehre

In Theorie und Praxis lernen Sie die Grundlagen des Ayurveda kennen und erfahren, wie Sie einfache ayurvedische Gerichte zubereiten können. Es wird gemeinsam gekocht und Sie erhalten nebenbei noch viele Anregungen. Bitte anmelden!

mit John Schlammes  
Preis: 68€ inkl. Zutaten

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

13.11.21

samstags 10:30-15:00 Uhr  
ISJB in Betzdorf

## Blätterteig -Intensivkurs

In dieser Halbtagsaktivität nehmen wir uns Zeit und stellen Schritt für Schritt gemeinsam den Grundteig und dann den Blätterteig her. Das berühmte Tourieren wird jeder Teilnehmer ausgiebig üben.

mit Christina Kuhn  
Preis: 95€ Material inkl.

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

19.10.21

mardi 14:00-17:00 hrs  
Maison Worré à Redange

## Atelier "Le Monde de la Fermentation"

Durant cet après-midi Caroline va nous expliquer les bienfaits de la fermentation et nous allons faire quelques recettes : Comment faire un levain pour son pain, faire sa boisson au Kéfir, ... L'atelier se donne en langue française..

avec Caroline  
Prix: 52€

Organisateur: Club Atertdall  
Inscription au: 27 55 33 70

09.10.21

samstags 13:30-16:00 Uhr  
Touristcenter Heringer Millen in Müllerthal

## Brotbackkurs für Erwachsene

Erlernen Sie die Kunst des Brotbackens unter Anleitung unseres Bäckermeisters. Die Kurse richten sich an alle Backfans mit und ohne Erfahrung. Anmeldung unter [touristcenter@mullerthal-millen.lu](mailto:touristcenter@mullerthal-millen.lu) oder 878988.

mit Rainer Bügler  
Preis: 20€/Person

Organisator: Touristcenter Heringer Millen  
Anmelden über: 87 89 88

02.10.21 ou 04.12.21

samedi 10:45-13:15 hrs  
Les Ateliers de Caroline à Elvange (Beckerich)

## Atelier "Le monde de la fermentation"

Atelier "Le monde de la fermentation". Tout savoir sur la fermentation pain au levain, boissons, yaourt et légumes. Inscription via [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu) ou au magasin à Elvange.

avec Caroline Delvallé  
Prix: 49€

Organisateur: Les Ateliers de Caroline  
Inscription: [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu)

14.11.21

sonntags 10:00-12:00 Uhr  
ISJB in Betzdorf

## Workshop Intensiv-Brotbacken mit Sauerteig für Geübte

Der Kurs ist an Teilnehmer gerichtet, die den Einstieg zum Thema Sauerteig bereits hinter sich haben und darin etwas geübt sind. Ziel ist eine Gruppe von TN zusammenzubringen, die sich gerne in regelmäßigen Abständen zum Brotbacken treffen.

mit Christina Kuhn  
Preis: 55€ Material inkl.

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013



16.11.21  
mardi 17:30-20:00 hrs  
Centre Culturel à Capellen

### Food Vitalité- Petit déjeuner vitalité

Nous réaliserons des recettes gourmandes et saines 100% végétales sans gluten et sans lactose tels que: un délicieux porridge au lait d'amande et garnitures gourmandes.

avec Nancy Grandjean  
Prix: 65€

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

14.12.21  
mardi 17:30-20:00 hrs  
Centre Culturel à Capellen

### Food Vitalité-Bouchées végétales pour les fêtes

A travers cet atelier, je vous propose de découvrir une sélection de recettes 100% naturelles et savoureuses, sans cuisson (pour préserver un maximum de nutriments) garanties sans gluten et sans lactose.

avec Nancy Grandjean  
Prix: 65€

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

19.10.21  
mardi 17:30-20:00 hrs  
Centre Culturel à Capellen

### Food vitalité-les bienfaits de l'alimentation vivante

Boostez votre énergie et retrouvez une nouvelle vitalité en changeant vos habitudes alimentaires. Découvrez les nombreux effets bénéfiques obtenus en ajoutant du vivant dans votre assiette!

avec Nancy Grandjean  
Prix: 65€

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

04.10.21-09.05.22  
les lundis 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. Date et horaire d'inscription: 23/09/2021 de 18:30-19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 324€

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

05.11.21  
freitags 19:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange  
**Gin-Tasting - Workshop**

Ein professioneller Bartender präsentiert Ihnen 5-6 verschiedene Gins zur Verkostung. Anschließend zeigt er Ihnen, was Sie beachten müssen um den perfekten Gin Tonic mixen. Danach kreieren Sie selbst Ihren individuellen Gin.

mit Valéry  
Preis: 75€

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

25.10.21  
montags 19:00 Uhr  
Centre Culturel in Hosingen

### Show-Cooking mam Christian Ewen vum Restaurant du Château Clärref

Bei dësem Show-Cooking presentéiert Eech den Christian Ewen, Chef vum Restaurant du Château Clärref seng gastronomesch Kichen. Hien wéisst lech, wéi hien een Plat preparéiert an erklärt lech Schratt fir Schratt wéi hien den Plat opbaut.

mit Christian Ewen  
Preis: 56€

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

24.09.21 & 25.09.21  
freitags und samstags ab 18:00 Uhr  
Aquatower in Berdorf

### Sunset Dinner am Aquatower

Erleben Sie einen unvergesslichen und kulinarischer Abend in einer Höhe von 50 Metern. Plätze sind limitiert und nur mit Voranmeldung! Weitere Infos unter: [www.aquatower-berdorf.lu](http://www.aquatower-berdorf.lu)

Preis: 145€/Person

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

07.10.21  
ab 17:00 Auer  
Aquatower zu Berdorf

### Sonnenënnergang mat Dégustatioun vun der Äppelkëscht

Sonnenënnergang mat Dégustatioun vun der Äppelkëscht. Genéisst e flotten After Work op enger Héicht vu 50 Meter mat engem lokale Produzent, der Äppelkëscht.

Präis: 16€/Persoun

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

10.10.21  
sonntags 10:00-16:00 Uhr  
Toursitcenter Heringer Millen in Müllerthal

### Wild & Heilkräuter Wanderung

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

mit Hans-Joachim Hoppe  
Preis: 30€/Person

Organisator: Touristcenter Heringer Millen  
Anmelden über: 87 89 88

permanent buchbar  
op Rendez-vous  
Touristcenter Heringer Millen in Müllerthal

### Picknickkorb/-rucksack gefüllt mit regionalen Produkten

Kombinieren Sie ein einzigartiges Naturerlebnis mit feiner Müllerthaler Kost! Leihen Sie hierzu traditionelle Picknickkörbe, oder praktische Picknickrucksäcke für je 2-4 Personen prall gefüllt mit den besten regionalen Produkten aus!

Preis je nach Ausführung

Organisator: Touristcenter Heringer Millen  
Anmelden über: 87 89 88



# Kinder & Eltern Enfants & Parents

## Baby - Bébé

13.09.21-22.11.21  
méindes 9h30-11h30 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: 691 720 603

09.10.21 & 20.11.21  
samstags 10:00-11:00 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-Wassnich  
Preis: 30€/Person

Organisateur: ManuKultura  
Anmelden über: 661 970 212

23.09.21-21.10.21  
donnerstags 9:00-9:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Babymassagen

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

Preis: 99€/5er Karte

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

15.09.21-19.12.21  
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.

mit Romy  
Preis: 95€/Trim. zzgl. 10€ Kautio

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

15.09.21-19.12.21  
dienstags  
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

### Baby Schwimmen

Babyschwimmkurse sind gut für die gesunde körperliche, motorische, geistige, seelische und soziale Entwicklung Ihres Kindes. Dienstags 8:30-09:00 (1&2 Jahre), 9:10-09:40 (3-6 Monate), 9:50-10:20 (7-12 Monate), 10:30-11:00 (3-6 Monate). Keine Kurse in den Schulferien.

mit Diane  
Preis: 95€/Trimester

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

21.09.21-04.12.21  
dienstags, mittwochs 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). Weitere Informationen & Anmeldung: 24 51 99 00, [www.aquanatour.lu](http://www.aquanatour.lu). Dienstags 9:30-10:00, 10:05-10:35, 10:40-11:10 Uhr, samstags 9:55-10:25, 10:30-11:00, 11:05-11:35, 11:40-12:10 Uhr. Die genauen Uhrzeiten werden dem Alter und der Fähigkeit der Babys entsprechend angepasst.

Preis: 169€/10er Karte

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



## Eltern - Parents

### permanent Offer

op Rendez-vous  
Versammlungsraum von der Turnhall zu Reiler

### Elterekaffi zu Reiler

D'Eltere fanne sech zesummen bái enger gudder Taass Kaffi an enger gemittlecher Ambiance, wou si hir Iddien an Erfarungen iwwer Erzéiung austauschen kënnen. Umeldung obligatoresch. Zur Zäit annulléiert opgrond vun der Covid19 Situatioun.

mam Véronique Nilles  
Präis: Gratis

Organisateur: Eltereschoul  
Umellen iwwer: 621 343 271

### offre permanente

les samedis 9:30-11:00 hrs  
à Clervaux

### Café à parents à Clervaux

Les parents se retrouvent autour d'une tasse de café dans une ambiance agréable pour échanger leurs idées et expériences sur les thèmes de l'éducation et de la famille, en français, traduction simultanée en arabe. Inscription obligatoire. Annulé pour le moment à cause de la situation Covid19.

avec Véronique Nilles  
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul  
Inscription au: 621 343 271

20.10.21 und 08.12.21

10:00-11:30 Uhr  
Club Senior Aterttdall in Redange

### Grosseltern sein - gestern und heute

Gesprächsgruppe für Großeltern in lockerer und entspannter Atmosphäre, um sich auszutauschen, eventuelle Unsicherheiten zu überwinden und vielleicht mit neuen Gedanken gestärkt zu werden.

mit Isabelle Schon-Schonckert  
Preis: Kostenlos

Organisator: Eltereschoul  
Anmelden über: 27 55 33 70

07.12.21

mardi 18:00 hrs  
Online-Workshop

### Burn-out parental

Les défis de la parentalité aujourd'hui. Qu'est-ce le burn-out en général et spécifiquement le burn-out parental? Comment peut-on le prévenir, voire sortir du burn-out parental. Quelles sont les conséquences d'un burn-out parental? Inscription obligatoire.

avec Tania Hemmer  
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

15.11.21

lundi 18:00 hrs  
Online-Workshop

### 1+1 Une famille est née

Construire un lien sécurisant avec leur enfant, un défi important pour tous les parents! Les besoins des enfants, les besoins des parents Le choix d'une garde hors famille - comment préparer le bébé, les parents. Inscription obligatoire.

avec S. Peiffer et S. Schammo  
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

alle 6 Wochen

mittwochs 19:00-21:00 Uhr  
CHdN, Maternité in Ettelbruck

### Man wird nicht als Eltern geboren / On ne naît pas parents, on le devient

Kurs für werdende Eltern (mit Babys bis zu 6 Monate). Ein Kind erziehen, eine Bedingung zum Wachsen? Die Rolle des Vaters und der Mutter. Stärken und Kompetenzen. Das Elternpaar, eine neue Herausforderung? Anmeldung erforderlich.

mit Véronique Nilles  
Preis: Kostenlos

Organisator: Eltereschoul  
Anmelden über: 621 343 271

09.11.21

tuesday 6 PM  
Online-Workshop

### Sleep baby sleep.. when children steal their parents' sleep

This activity is all about sleep. We talk about the importance of sleep in general, the development of sleep in children aged 0-4 years and also describe the various sleep disorders. Time for questions and exchanges.

with Tania Hemmer  
Price: free

Organisation: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

11.10.21-13.12.21

méindes  
ManuKultura zu Useldange

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

Hei erfuer Dir wéi Dir déi ermiddend Kreesleef vun Stress an Onsécherheet an der Begleedung vun ärem Puppelchen am 1.Liewensjoer fréizäiteg iwwerwannen kënt. D'Elteren léieren Onrouphasen vun Puppelchen duuss an sécher ze begleeden. Grupp 1: 11.10 & 18.10 vun 9:30-11:30, Grupp 2: 29.11 & 13.12 vun 18:30-20:30.

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

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 720 603

06.10.21-10.11.21

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

### Keng Angscht virun Tréinen. Wat Puppelcher mam Kräischen ons soen wëllen. Keine Angst vor Babytränen.

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

mam Viviane Kieffer Schmit  
Präis: Gratis

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 691 720 603



25.10.21  
méindes 18:00 Auer  
Online-Aktivitéit

## Äddi Wëndel! Wéi kann ech mäi Kand beim Propper ginn ënnerstëtzen?

Propper ginn ass e wichtegen Entwécklungsschrëtt fir Kanner. Mir kucken eis déi wichtegst Entwécklungsetappe beim Propper ginn un, wéi ee säi Kand an dësem Prozess ënnerstëtze kann, ouni Drock ze maachen. Umeldung obligatoresch.

mam Siri Peiffer  
Präis: Gratis

Organisateur: Eltereschoul  
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

20.10.21  
mëttwochs 19.00 Auer  
Online-Aktivitéit

## Nee, nee! Ech wëll net! D'Trotzphas bei de klenge Kanner

D'Trotzphas ass fir vill Elteren, Erzéier immens ustrengend. Reagéieren ech richteg? Wat ass normal a wat net? Wat brauchen eis Kanner genee an dëser wichteger Phas vun hirem Liewen a wéi kënnen mir hinnen an eis am einfachsten hëllef? Umeldung obligatoresch.

mam Véronique Nilles  
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul  
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

13.10.21  
mittwochs 18:00 Uhr  
Online-Aktivität

## Monter a gesond-D'Ernährung vun de Kanner vun 0-4 Joer

Die Ernährung und ihr Einfluss auf die Gesundheit, das Wohlbefinden des Säuglings, Kleinkindes: Zusammensetzung und Rhythmus der Mahlzeiten, Auswahl der Lebensmittel, Essgewohnheiten, außergewöhnliche Situationen rund ums Essen. Anmeldung erforderlich.

mit Michèle Meyer  
Preis: Kostenlos

Organisator: Eltereschoul  
Anmelden über: eltereschoul@kannerschlass.lu

22.11.21  
lundi 19:00 hrs  
activité en ligne

## Quelle alimentation pour l'enfant scolarisé?

Informations sur les recommandations actuelles de l'alimentation de l'enfant et exemples pratiques. Comment mettre en place de bonnes habitudes alimentaires et éveiller chez votre enfant le plaisir de bien manger. Inscription obligatoire.

avec Michèle Meyer  
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

18.10.21  
lundi 18:00 hrs  
activité en ligne

## Apprendre- un jeu d'enfants

Que signifie "apprendre"? Difficultés d'apprentissage chez l'enfant. Comment créer une bonne atmosphère de travail à la maison? Rôle des parents? Le juste équilibre entre encadrement et autonomie. Comment gérer les devoirs à domicile? Inscription obligatoire.

avec Julie Bové  
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu



07.10.21  
jeudi 18.00 hrs  
activité en ligne

## Les monstres viennent la nuit

Monstres, phantômes, sorcières... De quoi et pourquoi les enfants ont-ils peur? Essayons de comprendre les réactions des enfants et de les aider à surmonter leurs angoisses! Inscription obligatoire.

avec Rolande Fellerich  
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

01.12.21  
mercredi 19:00-20:30 hrs  
activité en ligne

## Lâcher prise et soutenir en même temps

Trouver le bon moment pour lâcher prise est un processus qui nous accompagne tout au long de notre vie. Comment pouvons-nous, en tant que parents, trouver un équilibre entre le besoin d'autonomie et le besoin de sécurité. Inscription obligatoire.

avec Véronique Nilles  
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

06.10.21  
mëttwochs 19:00 Auer  
Online-Aktivitéit

## Reegelen a Grenzen am Alldag mat eise Kanner

D'Grenzen, d'Reegelen awer och d'Fräiheet an der Erzéiung vun eise Jongen a Meedercher sinn Thema vun dësem Owend: Wéini ufänken? Wéi soll een et mat de Konsequenze maachen? An wenn et net funktionéiert? Umeldung obligatoresch.

mam Carole Jaas  
Präis: Gratis

Organisateur: Eltereschoul  
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

**05.10.21**  
mardi 18:30 hrs  
activité en ligne

### Les enfants et les écrans-quel usage en faire?

Les écrans font partie intégrante de notre vie, et aussi de celle de nos enfants. Pourquoi ce monde virtuel paraît-il si attrayant pour quelques enfants? Que faut-il aux enfants pour bien grandir et s'épanouir dans le monde réel? Inscription obligatoire.

avec C. Biver et N. Wagner  
Prix: gratuit  
Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

---

**25.11.21**  
jeudi 18:00 hrs  
activité en ligne

### Les jeunes-accros à leurs écrans?

Les médias en ligne jouent un rôle essentiel auprès des jeunes et leurs parents ne se posent pas mal de questions. Usage intensif ou usage excessif. Conditions pour bien grandir et s'épanouir dans le monde réel? Inscription obligatoire.

avec Cynthia Biver, Nadine Wagner  
Prix: gratuit  
Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

---

**20.09.21**  
lundi 18:00 hrs  
activité en ligne

### Mon enfant est au lycée

L'entrée au lycée entraîne des changements importants dans la vie quotidienne de nos jeunes. A quoi peut-on s'attendre ? Quels nouveaux défis et devoirs vont se présenter ? Comment gérer ces changements ensemble avec nos jeunes? Inscription obligatoire.

avec Michèle Finke  
Prix: gratuit  
Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

---

**12.10.21**  
mardi 19:00 hrs  
Online-Workshop

### La puberté-une aventure

Nous faisons nos valises pour nous préparer à l'aventure de la puberté. Quand cette phase de la vie commence-t-elle ? Quel est l'avenir pour nous, parents? De quoi avons-nous besoin pour bien survivre à cette aventure?

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

---

**18.09.21**  
samedi 10:00 hrs  
activité en ligne

### Mon enfant me pousse à bout! J'ose en parler

Nos enfants réussissent souvent à nous pousser à bout en nous laissant avec un sentiment d'impuissance. Quel en est la cause et comment pouvons-nous gérer ces situations? Ex. pratiques, comment réagir avec plus de sérénité. Inscription obligatoire.

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

---

**10.11.21**  
mëttwochs 18:00 Auer  
Online-Aktivitéit

### Provokatioune bei Jugendlechen-wéi reagéieren?

Provokatioune bei Jugendleche sinn e kleng mee wichtege Deel vun der Pubertéit. Als Erwuessener si mer oft iwwerfuertert a wëssen net ëmmer esou richteg, wéi mer dorop reagéiere sollen. Hei kënnen Versteedsdemech, Tipps an Humor hëllefen. Umeldung obligatoresch.

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

---

**27.10.21**  
mercredi 19:00 hrs  
activité en ligne

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

Comment se construit une relation solide de confiance entre parents et enfants? Quelques outils de la parentalité positive, bienveillante pour accompagner votre enfant à devenir un jeune responsable, respectueux et confiant en ses compétences. Inscription obligatoire.

avec Carole Jaas et Patrice Moes  
Prix: gratuit  
Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu





## Kinder - Enfants

### permanent buchbar

montags 8:15-15:00, donnerstags 10:15-15:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Kindermassagen

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

Preis: 89€/60 Min, 50€/30 Min

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

## Kreativität - Créativité

30.10.21

samedi 10:45-11:45 hrs  
Les Ateliers de Caroline à Elvange (Beckerich)

### Atelier Enfants "Bougie de sable"

Atelier enfants adolescents bougie de sable. Bougie ludique, créative et écologique. Inscription via [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu) ou au magasin à Elvange.

avec Caroline Delvallé  
Prix: 35€

Organisateur: Les Ateliers de Caroline  
Inscription: [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu)

### offre permanente

les jeudis  
Kreative Haus à Boevange-sur-Attert

### Cours de Théâtre pour Enfants "Jouer et apprendre"

Les participants seront invités à découvrir le jeu théâtral, l'expression corporelle et la voix sur scène. Le cours est proposé pour développer la créativité, le travail en groupe et la conscience de soi. Langue luxembourgeoise. Jeudi 15:45-16:45 hrs (6-8 ans), 16:50-17:50 hrs (9-13 ans). Plus d'informations: [kultrunasbl@pt.lu](mailto:kultrunasbl@pt.lu)

Prix: 150€/trimestre

Organisateur: KULTRUN asbl  
Inscription au: 621 413 041



19.10.21  
dienstags 14:30-17:00 Uhr  
in Stolzembourg

### Krabbeltierkunst

Insekten sind Ideale Baumeister. Schau dir die faszinierenden Bauwerke der Insekten an und gestalte dein Lieblingsinsekt aus einem Batzen Ton. Echte Insekten dienen dir als Inspiration. Lass deiner Kreativität freien Lauf.

mit Claudine Pint  
Preis: 5€

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

### permanent buchbar

immer montags 15:30-17:30 Uhr, einmal monatlich freitags 14:00-16:00 Uhr  
Centre Arend-Fixmer in Medernach

### Kreative Kunst Workshops für Kinder

Kinder von 4 -15 J. werden verschiedene Möglichkeiten geboten, sich auf kreative Weise auszudrücken. Mit Tanz, Spiel, Musik und Kunst (Naturmaterialien), den Kindern die Natur näher zu bringen und ihr Selbstvertrauen und Kreativität zu stärken.

mit Franziska Müller  
Preis: 15-20€

Organisator: LovetoLight  
Anmelden über: +49 178 9109561

11.12.21

Burfelt in Insborn

### Kunst im Wald

Ziel ist es, den Kindern die Vielfalt an Produkten, welche uns der Wald liefert, näher zu bringen, indem sie selbst zum Sammler werden. Mit den gesammelten Materialien werden Kunstwerke gestaltet.

Preis: 5€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

23.10.21

samstags 10:30-12:00 Uhr  
Bowéngsbierg in Roodt/Syre

### Magnete aus Fimo

Wir basteln aus Fimo kleine Magnete, ob rund, eckig bunt alles ist erlaubt.

mit Glenn Glaesener  
Preis: 40€Material inkl.

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

25.09.21

samstags 10:30-12:00 Uhr  
Bowéngsbierg in Roodt/Syre

### Traumfänger Einhorn

Wir basteln zusammen einen Einhorn-Traumfänger. Für Kinder ab 5 Jahren.

mit Glenn Glaesener  
Preis: 40€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

permanent buchbar  
dienstags 17:00-19:00 Uhr  
Resonord-Haus in Clervaux

### Malatelier für Kinder

In diesem Malatelier haben Kinder die Möglichkeit einen Einblick in die "naive Kunst" zu bekommen und mit Hilfe einer erfahrenen Künstlerin selber Bilder mit betont einfacher, unbekümmerter, phantasievoller Wahl der Bildmotive zu gestalten.

Preis: Kostenlos

Organisator: Resonord  
Anmelden über: 27 80 27

04.11.21-30.12.21  
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 Maillat  
Präis: 15€/Cours, Material inclus

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 191 068

## Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

permanent buchbar  
ëmmer dënschdes  
zu Troisvierges

### Indiana Jos - Fuerscherateliers fir Kanner a Jugendlecher (ab 4 Joer)

Dir kënt eis buchen, da komme mir mat eisem Fuerscher-Mobil bei iech laanscht fir mat de Kanner ze fuerschchen an ze experimentéieren.

mam Maria Ries, Philippe Karier  
Präis op Ufro

Organisateur: elisabeth  
Umellen iwwer: 27 44 97 46 20

23.10.21  
samstags 14:00-17:00 Uhr  
Hans Haff in Bockholtz (Goesdorf)

### Vom Apfel zum Saft

Wer weiß schon wie Apfelsaft gemacht wird - hier können es Kinder erleben und probieren. Gemeinsam werden die Äpfel geerntet um Apfelsaft herzustellen. Ein tolles Erlebnis für Groß und Klein. Probiert wird der Apfelsaft natürlich auch.

mit Sandra Hans  
Preis: 15€/Kind

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

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

### Kanner Rallye

Mat Spill a Spaass zesammen 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 zesammenhält. 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

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

### Schatzsuche an der Kalborner Mühle

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

Preis: Kostenlos

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

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Aquatower Berdorf in Berdorf

### Weltwassertag

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

Preis: 3€/Schüler zzgl. 85€/Führer

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

permanent buchbar  
op Ufro

Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

### Schüler am Musée de l'Ardoise

Lieweg Geschicht - Geschicht erliwien Erliedt e spannenden Dag am Schiefermuseum mat engem individuell zesummegehallten, pedagogesche Programm fir ä Schüler (6-18 Joer). 2 Begleedpersounen pro 20 Schüler gratis.

Präis: 8€/Schüler

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

15.09.21-31.10.21  
Termin nach Vereinbarung  
Musée de l'Ardoise in Haut-Martelange

### Detektive Schuppi 2.0.

Ihre Kinder lösen gerne Rätsel? Sie möchten etwas über die Luxemburger Schieferindustrie erfahren und Zeit an der frischen Luft verbringen? Dann kommen Sie ins Museum und lösen spielerisch gemeinsam die Detektivgeschichte Schuppi 2.0.

Preis: 15€/Familie

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

permanent buchbar  
no Vereinbarung

Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

### Geburtsdag am Schiefermuseum

Dir wëllt ärem Kand eng ganz speziell Geburtsdagsfeier offrëieren? Am Schiefermuseum kann d'Geburtsdagskand zesumme mat 10 vun senge Frënn feieren dat Ganz am Zeeche vum schéine Schifersteen. En Kuch gëtt et natierlech och! (Forfait vun 145€ mat Kuch oder 115€ ouni Kuch)

Präis: 115€-145€

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

10.10.21  
sonntags 10:30-12:00 Uhr  
Aquatower in Berdorf

### Kinderlesung im Aquatower

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

Preis: 5,50€/Person

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

## Sport

15.09.21-19.12.21

dienstags, samstags und sonntags  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Ballett / Jazz

Ballett / Jazz kombiniert mit moderner Musik.

DIENSTAG mit Patrycja: 13:30-14:30 (Anfänger), 14:30-16:00 (Mittelstufe), 16:00-17:30 (Fortgeschrittene)

SAMSTAG mit Samantha: 9:00-10:30 Uhr (Mittelstufe, 6-10 Jahre), 10:30-12:00 Uhr (Oberstufe, ab 10 Jahre), 12:00-13:30 Uhr (Anfänger, 4-6 Jahre), 13:30-15:00 Uhr (Mittelstufe, 6-10 Jahre), 15:00-16:00 Uhr (Oberstufe, ab 10 Jahre).

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

Preis: 142,50€/Trimester zzgl. 10€ Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Kaution Anmelden über: 32 88 23-1

09.11.21-16.12.21

dienstags 15:00-15:50, 16:00-16:50, 17:00-17:50 Uhr und 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 ab 5 Jahren auf der Eisbahn Beaufort. Helm und Handschuhe sind Pflicht. Empfohlen werden Eiskunstlauf-Schlittschuhe und wasserdichte Kleidung bzw. Skihose.

mit M. Arnold-Post

Preis: 50€/Kurs ohne Schlittschuhverleih,  
60€/Kurs mit Schlittschuhverleih

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

### permanent buchbar

donnerstags 16:30 Uhr (3-4 Jahre), 17:15 Uhr (5-6 Jahre)  
Sportcampus "am Bongert" in Rosport

### Karate Bambinis Kinder 3-6 Jahre

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

Preis: 20€/Monat

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

### permanent buchbar

montags, mittwochs und freitags 17:00 Uhr  
Sportcampus "am Bongert" in Rosport

### Karate für Kinder ab 7 Jahren

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

Preis: 20€/Monat

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

22.09.21-04.12.21

mittwochs 16:45-17:15, 17:15-18:00, 18:00-18:45 und samstags 8:30-9:15,  
9:20-9:50 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 Jahre. Infos und Anmeldung unter: 24519900, [www.aquanatour.lu](http://www.aquanatour.lu)

Preis: 169€/10er Karte

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

### offre permanente

les mardis et samedis  
Piscine couverte à Troisvierges

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

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

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

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

15.09.21-19.12.21

dienstags und donnerstags  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Kinderschwimmkurs

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

Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€  
Kaution

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

09.11.21-09.12.21

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

### Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre

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

Preis: 129€/10er Karte

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





21.09.21-21.10.21

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

### Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre

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

Preis: 129€/10er Karte

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

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. Ziel dieses Schwimmkurses ist das Erlernen vom Seepferdchen.

Preis: 99€/10 Einheiten

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

permanent buchbar

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

### Kinderschwimmkurs Perfektion

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

Preis: 99€/10er Karte

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

## Tiere - Animaux

permanent buchbar

halb- oder ganztags  
Ferne pédagogique "Eppelbléi" in Eppeldorf

### Den Bauernhof erleben

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

mit Carine Clemens, Marc Friederes  
Preis auf Anfrage

Organisator: Eppelbléi  
Anmelden über: 691 722 884

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Asselborn

### Ein Tag auf dem Bauernhof

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

Preis auf Anfrage

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

permanent Offer

op Rendez-vous  
Alschter Ponyhaff zu Aalscheid

### Joreskuer um pedagogeschen Baurenhaff

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

Präis: 240€/Semester

Organisator: Alschter Ponyhaff  
Umellen iwwe: 691 895 938

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Asselborn

### Balad'âne 7km oder 12km

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

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

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

permanent buchbar

1-2 Stunden  
in Hollenfels

### Unterwegs mit den sanftmütigen Alpakas

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

Preis auf Anfrage

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

permanent buchbar

10:00-16:00 Uhr in den Schulferien  
Alschter Ponyhof in Aalscheid

### 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 auf Anfrage

Organisator: Alschter 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**  
samstags 11:00 Uhr  
Centre équestre de Martelinville in Bigonville

### Ponytreff

Ponyzeit für Kinder von 3 bis 6 Jahren. Kuscheln, kämmen, füttern und natürlich geführtes Reiten. Gleichgewichtsübungen und Ponyspiele. Kindgerecht mit viel Spaß und Fantasie.

Preis: 25€  
Organisator: Centre Équestre de Martelinville  
Anmelden über: 691 603 004

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Centre equestre de Martelinville in Bigonville

### Babypony und Kinderreitstunden

Babypony und Kinderreitstunden Mit viel Spaß und Abwechslung, ohne Zwang, respektvollen Umgang, Pflege und Wissen über Pferde erlernen. Spielerisch Koordination, Gleichgewicht und Verantwortungsgefühl verbessern.

Preis: 25€/Stunde  
Organisator: Centre Équestre de Martelinville  
Anmelden über: 691 603 004

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

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

Lern- Dyskalkulie- Legasthietraining, 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**  
vormittags oder nach Absprache  
Centre Equestre Kempemillen in Hobscheid

### Pferde - Ausflug zum Pferdehof (Gruppen)

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

mit Ilka Janon  
Preis auf Anfrage  
Organisator: Therapie mit Pferden  
Anmelden über: 621 451 779



**03.10.21**  
sonntags 14:00-16:00 Uhr  
Centre Equestre Kempemillen in Hobscheid

### Pferde - Longieren & Voltigieren

Erlebnispädagogik: Die Pferde werden longiert und du wirst auf dem Pferd verschiedene Turnübungen machen. Das wird sehr spannend, anstrengend aber auch sehr lustig. Für Kinder ab 6 Jahre.

mit Ilka Janon  
Preis: 30€/Person

Organisator: Therapie mit Pferden  
Anmelden über: 621 451 779

**14.11.21**  
sonntags 14:00-16:00 Uhr  
Centre Equestre Kempemillen in Hobscheid

### Pferde - Vater-Kind-Tag

Erlebnispädagogik: Du verbringst einen spannenden Nachmittag mit deinem Vater bei Wettspielen mit dem Pferd. Wer arbeitet am besten zusammen? Wer wird gewinnen? Gern kann auch Opa oder Bruder teilnehmen. Für Kinder ab 6 Jahre.

mit Ilka Janon  
Preis: 50€/Paar

Organisator: Therapie mit Pferden  
Anmelden über: 621 451 779

**12.12.21**  
sonntags 14:00-16:00 Uhr  
Centre Equestre Kempemillen in Hobscheid

### Pferde - Advent mit Pferden

Erlebnispädagogik: Möchtest du zusammen mit den Pferden Weihnachten feiern? Wir basteln und spielen zusammen mit den Pferden. Vielleicht bringt der Weihnachtsmann eine kleine Überraschung für dich. Für Kinder ab 6 Jahre.

mit Ilka Janon  
Preis: 35€/Person

Organisator: Therapie mit Pferden  
Anmelden über: 621 451 779

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

### Den Schulausflug 'indianisch' gestalten - Naturerlebnisaktivitäten für Schulklassen, Maisons Relais und sonstige Gruppen

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

mit Christiane Betzen  
Preis auf Anfrage

Chu'mani asbl  
Anmelden über: 26 10 31 96

**permanent buchbar**  
14:00-16:00 Uhr  
Tipi in Hollenfels

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

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

mit Christiane Betzen  
Preis: 170€ (bis 12 Kinder)

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 Huel  
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

27.09.21-06.12.21

méindes 9:00-10:30 Auer

Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

### Kaffi a Poteren

Mat engem gemeinsamen Frühstück starten mir an d' Woch a mir poteren zesummen op lëtzebuergesch. Mellt iech w.e.g am viraus un.

Präis: Spend an d'Kaffiskeess

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

### alle 3 Wochen

montags 14:00-17:00 Uhr

Restaurant Reiff in Fischbach (Heinerscheid)

### Kegeln

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

Preis: Kostenlos

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

25.11.21

donnerstags 14:30 Uhr

Ciné Orion in Troisvierges

### Kinonachmittag im Ciné Orion in Troisvierges

Verbringen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit einem tollen Film im Ciné Orion. Das Kino befindet sich in unmittelbarer Nähe des Bahnhofs und der Filmbeginn ist an die Ankunftszeit des Zuges angepasst.

Preis: 8€ Eintritt

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

### permanent buchbar

15:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Schachtreff für alle

Hier erlernen Sie das Spiel der Könige. Den Anfängern werden die Grundzüge des Schachspiels Schritt für Schritt erklärt und fortgeschrittene Spieler können sich hier treffen und in geselliger Runde die eine oder andere Partie bestreiten.

mit Ken Schroeder  
Preis: Kostenlos

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

06.10.21-31.12.21

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. In ruhiger und geselliger Atmosphäre lernen Sie das Spiel der Könige kennen.

mit Ken Schroeder  
Preis: 15€ (einmaliger Beitrag)

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



## Handwerk - Artisanat

20.11.21-21.11.21

samstags und sonntags 9:30-17:00 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### Bogenbau-Cours

An einem Wochenende wollen wir gemeinsam einen auf Sie zugeschnittenen Bogen bauen. Aus mehreren Rohlingen aus Esche Hickory und Robinie mit Hickorybacking, sowie verschiedenen Designs können Sie Ihren persönlichen Bogen auswählen.

mit Devid Hörnchen  
Preis: 195€

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 23 63 00 51 29

13.11.21

Burfelt in Insenborn

### Vom Baum zum Holz

Die Teilnehmer fällen einen Baum, um sein Holz anschließend mit Hilfe einer Abziehbank zu bearbeiten. So erleben sie den Weg vom Baum zu einem fertigen Gegenstand aus Holz.

Preis: 5€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

27.10.21-24.11.21

mittwochs 19:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange/Hosingen

### Alte Möbel neu gestalten - Vintage, Shabby Chic ...

Gebrauchsgegenstände, Bilderrahmen, Kleinmöbel, Stühle, Regale oder sonstige Accessoires, Erbstücke oder Flohmarktschnäppchen... all diese Gegenstände können Sie mit unterschiedlichen Techniken zu neuem Leben erwecken. Bitte anmelden!

Preis: 155€/4 Einheiten

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

18.11.21

jeudi 13:00-17:30 hrs

ManuKultura à Useldange

### Atelier créatif - relooking petit mobilier

Pendant cet atelier vous allez apprendre à relooker un meuble. Il vous faudra apporter un petit meuble bien nettoyé & dégraissé de la taille d'une chaise ou petite table d'appoint. Tout le restant sera mis à votre disposition.

avec Anick Boltz  
Prix: 135€

Organisateur: ManuKultura  
Inscription: [www.vintagehomemore.lu](http://www.vintagehomemore.lu)

29.09.21-21.05.22

montags 18:00-21:00 Uhr

Lycée du Nord in Wiltz

### Möbelherstellung

Herstellen von Möbeln in Vollholz oder Plattenwerkstoff auf traditionellen Holzverarbeitungsmaschinen und/oder auf dem CNC-Holzverarbeitungszentrum. Einschreibung am 23.09. von 18:30-19:00 Uhr im Forum.

324€

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

30.09.21-26.05.22

donnerstags 18:00-21:00 Uhr

Lycée du Nord in Wiltz

### Holzverarbeitung

Erlernen der Grundfertigkeiten in der Holzverarbeitung sowie der üblichen Holzverbindungen. Einschreibung am 23.09.21 von 18:30-19:00 Uhr im Forum möglich.

Preis: 324€

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

27.09.21-13.12.21

méindes 18:30-20:30 Auer

ManuKultura zu Useldange

### Goldschmiedekurse für Anfänger

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

mam Chantal Koelsch  
Präis: 75€/3 Kurse

Organisator: ManuKultura  
Umwellen iwwer: 23 63 00 51 29

### mehrere Termine

samstags und sonntags 10:00-16:30 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

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

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

Termine: 25.09.21-26.09.21 oder 16.10.21-17.10.21 oder 20.11.21-21.11.21

mit Diana Prokot  
Preis: 155€

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

27.09.21-19.05.22

les lundis ou jeudis 18:00-21:00 hrs

Lycée du Nord à Wiltz

### Soudure

Réalisations de diverses constructions métalliques. Les lundis 18:00-21:00 hrs (27.09.21-16.05.22) ou les jeudis 18:00-21:00 hrs (30.09.21-19.05.22). Date et horaire d'inscription: 23/09/2021 de 18:30-19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 324€

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

06.10.21-01.12.21

les mercredis 16:45-19:15 hrs

Lycée Technique d'Ettelbruck à Ettelbruck

### Soudure autogène - module de base

Introduction théorique, connaissance des matériaux, prévention d'accidents et sécurité, croquis, exercices pratiques. Soirée d'inscription le mardi, 21 septembre 2021 à 19:00 heures au lycée.

avec Alban Ndoj  
Prix: 90€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Informations au: 81 92 01 307/308



## Basteln & Erschaffen Bricoler & Créer

02.10.21

samedi 10:00-12:00, 13:00-18:00 hrs  
ManuKultura à Useldange

### Art Connected

Le sujet du workshop est d'animer des objets récupérés (livres, objets de la nature...) en employant des récupérations d'objets en fer et de câbles électriques. Nous créons des objets lumineux, mouvants, munis d'interrupteurs et de sons.

avec Monique Voz  
Prix: 70€/cours

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 23 63 00 51 29

### permanent buchbar

dienstags 9:00-11:00 Uhr  
Salle Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Brico/Handarbeiten und Basteln für alle

Es gibt abertausende kreative Ideen und Möglichkeiten wie man sich gestalterisch auslassen kann. Das Entstehen eines fertigen Produkts erfüllt mit Zufriedenheit und Freude. Verbringen Sie den Dienstagmorgen in geselliger Runde mit uns!

Preis: Kostenlos

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

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
bei Ihnen zu Hause

### De Club bei Iech Doheem - Kreative Beschäftigungsangebote - 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

28.09.21-07.12.21

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

### Krea-tiv sein

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

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

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

14.10.21

jeudi 13:00-17:30 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  
Prix: 115€

Organisateur: ManuKultura  
Inscription: [www.vintagehomemore.lu](http://www.vintagehomemore.lu)

07.10.21

jeudi 18:30-20:30 hrs  
Bowéngsbierg à Roodt/Syre

### Découvrez la technique du tissage de perles Miyuki

ArteSana vous invite à réaliser de superbes créations (boucles d'oreilles, colliers, bracelets) avec le tissage en perles Miyuki. Possibilité d'acheter les matériels sur place: Kit à 25€. Une liste de matériel sera envoyé également avec la possibilité d'acheter les matériels soi même.

avec Veronica Di Leo  
Prix: 40€ sans matériels

Organisateur: Duerftreff beim Lis  
Inscription au: 691 719 013

27.09.21-06.12.21

les lundis 9:30-12:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Cours de céramique

Silvia est une artiste formée auprès de différents céramistes de renom, diplômée en "pédagogie de la céramique" par l'École de Céramique de La Bisbal à Gérone.

avec Silvia Alsina  
Prix: 135€+ frais de matériel

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

28.09.21-31.05.22

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

### Céramique

Apprendre à connaître et à transposer les règles essentielles du travail de la terre. Date et horaire d'inscription: 23/09/2021 de 18:30-19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 351€

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

06.10.21-27.11.21

mëttwochs a samschdes 9:00-12:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Kreamik Coursen

D'Antoinette huet eng jorelaang Erfahrung am Beräich Keramik. Ärer Kreativitéit sinn an dese Coursen keng Grenzen gesat. Jidderee soll säi Material matbréngen, Lehm kann ee sur place kafen. Umeldung noutwendeg. D'Coursen sinn eenzel buchbar a bauen net openeen op. Datumer: 06.10, 13.10, 20.10, 27.10, 10.11, 17.11, 06.11 an 27.11.

mam Antoinette Barthelemy  
Präis: 15€/Cours

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwe: 691 362 107



**04.11.21**

donneschdes 14:30-16:00 Auer  
Alte Schule zu Lipperscheid

### Blummecours

Mir proposéierenlech zwou verschidden Iddien vun Arrangementer fir är Wunneng bëssen op ze frëschen an dëser komplizierter a schwéierer Zäit: emol mat frëschen Blumen oder mat Naturmaterial.

mam Edmée a Suzette  
Präis: 25€ (Material extra)

Organisator: Club Senior Nordstad  
Umellen iwwer: 26 81 37 43

**18.09.21**

samschdes 10:00-11:30/12:00 Auer  
ISJB zu Betzdorf

### E Blummekranz aus gedreichte Blumen

Pünktlech fir den Hierscht maachen mir e Blummekranz aus gedreichte Blumen, ideal als kleng Deko oder fir e klengen Cadeau.

mam Mireille Kieffer  
Präis: 40€ Material inclus

Organisateur: Duerftreff beim Lis  
Umellen iwwer: 691 719 013

**26.11.21**

freitags 14:00-17:00 Uhr  
Maison Worré in Redange

### Weihnachtsgesteck

Wir bieten Ihnen an, Ihr Zuhause in der Adventszeit mit einem originellen Blummengesteck zu verschönern. Denken Sie daran, eine Kiste oder eine große Tasche mitzubringen, um mit Ihr Gesteck mit nach Hause zu nehmen!

mit Agnès Schartz  
Preis: 33€

Organisator: Club Atertall  
Anmelden über: 27 55 33 70

**11.12.21**

samstags 10:00 Uhr  
Festsaal in Hautbellain

### Weihnachtsfloristik

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür! Verschönern Sie ihre Wohnung mit einem einzigartigen Dekoartikel, den Sie sich aus verschiedenen Naturmaterialien kunstvoll zusammenstellen. Der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

mit Monique De With  
Preis: 47€

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

**27.09.21 & 13.12.21**  
montags 14:30-16:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Floristik

Zwei Termine, zwei verschiedene floristische Kunstwerke! Bitte eine Gartenschere, ein Messer und zum Thema entsprechen-des Gefäß mitbringen! Material wird extra mit der Kursleiterin verrechnet.

mit Sandra Funez  
Preis: 15€/Einheit + Materialkosten

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

**25.09.21**

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

### Ikebana

Basé sur des principes esthétiques et symboliques, cet art floral est une discipline. Son but principal est d'obtenir un équilibre intérieur. Tout le monde peut pratiquer l'ikebana et à n'importe quel âge.

avec Astrid Maton  
Prix: 35€ + frais de matériel

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

**20.11.21-21.11.21**

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

### Korbflechten

In diesem Kurs lernen Sie aus einem einfachen Material, mit Hilfe einer alten Technik, einen schönen Einkaufskorb zu flechten. Mitbringen: Taschenmesser und eine Gartenschere (Liste sonstiger Werkzeuge erhalten sie nach der Anmeldung).

mit Gabriele Jacqué  
Preis: 130€ Material inbegriffen

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

**30.10.21-31.10.21**

samstags und sonntags 10:00-17:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Korbflechten: Dänischer Korb

Dorette Haufler führt Sie in die Kunst des gleichmäßigen und stabilen Korbflechtens ein. In nur zwei Tagen stellen Sie ihren eigenen Korb her, den Sie als Gebrauchs- oder als Dekorationsgegenstand benutzen können.

mit Dorette Haufler  
Preis: 175€ inkl. Material, Kaffee & Tee

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

**12.11.21**

Kurs 1: 13:00-16:00 Uhr, Kurs 2: 16:30-19:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Futtertönchen/Futtertütchen flechten

Gemeinsam flechten wir im Kurs 1 ein kleines hübsches „Tönchen“, in das dann das Futter gelegt wird. Oder wir lernen im Kurs 2 eine besondere Technik mit der eine „Tüte“ geflochten wird. Beide Kurse sind für Anfänger geeignet.

mit Gabriele Jacqué  
Preis: 45€ pro Kurs

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



06.11.21-07.11.21 oder 04.12.21-05.12.21

samstags und sonntags 11:00-16:30 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Steinbildhauer - Workshop

Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie mit Hammer, Meißel und gleichmäßigen Schlägen, aus Eifler Sandstein, neue Formen entstehen. Von rustikal bis filigran, von figürlich bis abstrakt ist alles möglich. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

mit Esther Wiswe  
Preis: 135€ inkl. Material

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

09.10.21

samstags 10:00-13:00 Uhr  
Saal "A Meesch" in Wahlhausen

### Stilvolle Büste - Workshop

Die im Workshop von Ihnen hergestellte Büste besticht nicht nur durch ihre statliche Höhe von 80 cm, sondern sie kann sowohl als stilvolle Dekoration, als auch als extravaganter Kettenständer für lange Halsketten genutzt werden. Bitte anmelden!

mit Martina Rings  
Preis: 85€ inkl. Material

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

24.09.21 & 01.10.21

freitags 18:00-19:30 Uhr  
Institut St.Joseph in Betzdorf

### Blattschale aus Knetbeton

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

mit Glenn Glaesener  
Preis: 55€

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

08.10.21-15.10.21

freitags 18:00-19:30 Uhr  
Institut St.Joseph in Betzdorf

### Lichtschale aus Knetbeton

In diesem Workshop fertigen wir eine Lichtschale aus Beton. Innen mit glänzender Farbe bemalt zaubert sie eine romantische Stimmung zuhause. Alternativ kannst du sie auch mit schönen Blumen bepflanzen und in den Garten oder auf den Balkon stellen.

mit Glenn Glaesener  
Preis: 55€ Material inkl.

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

05.11.21-12.11.21

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

### Adventskranz aus Beton

Bawaffnet mit Knetbeton gestalten wir uns einen Adventskranz der etwas anderen Art

mit Glenn Glaesener  
Preis: 55€ Material inkl. außer die 4 Kerzen

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

20.11.21

samstags 10:30-12:00 Uhr  
Bowéngsbiërg in Roodt/Syre

### Kerzen weihnachtlich verzieren

Gestalte deine eigenen Kerzen für diese besondere Zeit, ob für dein Zuhause oder als kleines Geschenk das ist euch überlassen.

mit Glenn Glaesener  
Preis: 40€ Material inkl.

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

16.12.21

donnerstags 13:00-17:30 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### Atelier créatif - décoration de Noël

Pendant cet atelier créatif nous allons créer une chouette décoration de Noël faite de recyclage (boites de conserves, bêtes de camembert et découpes de bois). Tout le matériel est inclus dans le prix de cet atelier.

mit Anick Boltz  
Preis: 115€

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 23 63 00 51 29

20.11.21

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

### Weihnachtliche Sternschale

In diesem Kurs werden Sie aus Styroporsteinen, unter Verwendung von Powertex, ein Dekoelement herstellen. Die Bestandteile werden einzeln angefertigt und zum Schluss zu einem harmonischen Gesamtkunstwerk zusammengefügt.

mit Martina Rings  
Preis: 75€ inkl. Material

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





## Bücher & Papier - Livres & Papier

27.09.21-09.12.21

donnerstags 14:00-16:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Buchbinderkurs

In diesem Kurs lernen Sie unter fachmännischer Anleitung das Ausbessern und Reparieren alter Bücher und wie man einen völlig neuen Einband aus Papier, Leinen oder Leder herstellt, sowie das Anfertigen von Mappen, Kisten und Schubern.

Termine: Montags 18:30-21:00 Uhr (27.09.21-06.12.21)

Donnerstags 14:00-16:30 oder 18:30-21:00 Uhr (30.09.21-09.12.21)

mit Fons Hirtz

Preis: 125€/10x + Materialkosten

Organisator: Club Haus am Brill

Anmelden über: 30 00 01

29.11.21

montags 14:00-16:00 Uhr  
Treff Aal Schoul in Hobscheid

### Kunst aus Büchern falten

Wählen sie ein Motiv aus (ein Stern, ein Engel oder ein Name) und falten sie es aus den Seiten eines Buches. Ein ideales Weihnachtsgeschenk. Anmeldefrist: 22.11.21

mit Eliane Lothritz

Preis: 30€

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid

Anmelden über: 39 01 33 501

03.11.21

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

### Scrapbooking

Scrapbooking kommt aus den USA: Sinn des Scrapbooks ist es Fotos, selbstgemalte 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

24.09.21-17.12.21

freitags 10:00-11:30 Uhr  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

### Leseclub

Im Leseclub lesen wir jeder für sich daheim (in Etappen) Neuheiten oder Klassiker der Literatur in deutscher oder luxemburgischer Sprache.

Preis: Kostenlos

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid

Anmelden über: 39 01 33 501

02.10.21

samedi 10:00-13:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Atelier d'écriture créative en français

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

avec Fabienne Decembry

Prix: 40€

Organisateur: Club Haus am Brill

Inscription au: 30 00 01



09.10.21

samstags 10:00-13:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Kreative Schreibwerkstatt

Wie wäre es, wenn wir das "Ich weiß nicht, wie man Geschichten schreibt", beiseitelassen und uns auf kreative Techniken konzentrieren, die unsere Fantasiewelt anregen? So wird das Schreiben zu einem Ort, wo alles möglich ist.

mit Fabienne Decembry

Preis: 40€

Organisator: Club Haus am Brill

Anmelden über: 30 00 01

10.10.21, 14.11.21 ou 12.12.21

les dimanches  
ManuKultura à Useldange

### Création collective d'un compte

Un livre géant et un animateur fantasque vous feront découvrir le plaisir de créer un conte unique et original en famille, avec des copains. Séance de 45 minutes.

10.10.21: 14:00-14:45 LU, 15:00-15:45 EN, 16:00-16:45 FR

14.11.21: 14:00-14:45 IT, 15:00-15:45 LU, 16:00-16:45 DE

12.12.21: 14:00-14:45 serbe, 15:00-15:45 FR, 16:00-16:45 LU

Prix: 7€/Adulte, 5€/Enfant

Organisateur: ManuKultura

Inscription au: 691 854 504

06.10.21-27.10.21

Wednesdays 18:30 PM  
online

### Writing course: Character and psychology: 9 characters looking for author. Bases.

Are you interested into characters in the narrative? Their motivations, desires and what are their fears? You can build their stories knowing the map and manage them as if you had the GPS that leads them to their destination.

with Gloria Sanchez Molina

Price: 150€

Organisation: Gloria Sanchez Molina

Inscription: 691 526 350

## Fotografie - Photographie

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Jugendtreff Norden in Troisvierges

### Fotoschoul

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

Preis: Kostenlos

Organisator: elisabeth  
Anmelden über: 27 44 97 46 20

### 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

07.10.21-14.10.21

19:00-21:00 Uhr

Centre Culturel in Weiswampach

### System- oder Spiegelreflexkamera

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

mit Claude Windeshausen  
Preis: 68€/3 Einheiten

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



28.09.21-04.01.22

dienstags 18:00-21:00 Uhr

Lycée Edward Steichen in Clervaux

### Fotografieren anstatt knipsen

Blende, Verschlusszeit, Brennweite, Fokus verstehen und ihre Auswirkungen auf die Bildgestaltung erkennen. Zeit, Blenden und Programmautomatik, Belichtungsmessung und Korrektur, Autofokus, Weißabgleich und ISO-Einstellung gestalterisch einsetzen.

mit Jean Billa  
Preis: 162€

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

08.11.21-14.06.22

les lundis 8.11, 29.11, 13.11, 3.1, samedi 14.5 et mardi 14.6 (nuit)

Lycée Edward Steichen à Clervaux

### 6 weeks, 6 projects - the art of digital imaging

Analysier et appliquer les techniques et les conditions de réalisation pour choisir une composition, un cadrage, une mise en situation du sujet, un type d'éclairage; pour combiner les propriétés des composants (formes, volumes, couleurs...).

avec Jean Billa  
Prix: 81€

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

27.09.21-18.10.21

les lundis 18:00-21:00 hrs

Lycée Edward Steichen à Clervaux

### Lightroom - Einführung in die digitale Dunkelkammer

Importation et exportation d'images. Catalogage, dérushage, gestion de la méta-donnée, de mots-clés, de vues multiples et de "bibliothèques". Développement et paramètres. Traitement et retouche. Impression, publication et slideshows.

avec Jean Billa  
Prix: 54€

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

01.10.21-07.11.21

freides, samschdes a sonndes

ManuKultura zu Useldange

### Op der sich no eise wëllen Déieren

Dëse Fotografiescours besteet aus 3 Coursen. Den éischte Cours ass Theorie. Déi zwee Coursen um Terrain verlafe camoufléiert, mam Ziel dass d'Déieren net matkréien dass Mënsche present sinn. Rdv: 01.10.21 19h00-20h00, 02.10.21 18h00-20h30, 03.10.21 6h00-08h00, 15.10.21 19h00-20h00 (Kanner), 16.10.21 18h00-20h30 (Kanner), 17.10.21 06h00-8h00 (Kanner), 05.11.21 19h00-20h00, 06.11.21 18h00-20h30, 07.11.21 6h00-08h00

mam David Wagener  
Präis: 60€/3 Coursen/Erwuessener,  
30€/3 Coursen/Kanner

Organisateur: ManuKultura  
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

16.10.21-30.10.21

les samedis 14:00-17:00 hrs

Moulin de Beckerich - Atelier à Beckerich

### Stage cyanotype

Vous découvrirez un procédé photographique ancien et révélez sur papier ou tissu vos propres images d'un bleu intense ! Processus peu coûteux, facile à utiliser sans chambre noire et sans chimie toxique.

avec Luc Ewen  
Prix: 220€

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

## Malerei - Peinture

22.09.21-15.12.21

mittwochs 9:30-11:30 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

### Zeichenkurs für Anfänger

Lernen Sie die künstlerische Strichführung mit verschiedenen Bleistiften, Zeichen und Schattieren von Alltagsgegenständen wie Besteck und Glas, Reflektionen von Eiswürfeln, die Perspektive Ihrer Umgebung sowie den genauen Aufbau eines Auges.

mit Monique Regenwetter

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid

Preis: 164€ + 36€ Basismaterial

Anmelden über: 39 01 33 501

23.10.21-24.10.21

samstags und sonntags 10:00-14:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

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

Wenn's ums Zeichnen geht, sagen viele: "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 lernen Sie alle zeichnerischen Grundlagen.

mit Volker Schmidt-Glaugir

Organisator: Club Haus op der Heed

Preis: 140€

Anmelden über: 99 82 36

### permanent buchbar

dienstags 17:00-19:00 Uhr

Centre Arend-Fixmer in Medernach

### Malkurs: Zeichnen in Bewegung/Drawing in Movement

Der Kurs ist einen Raum zum Loslassen, für innere Prozesse und tiefe Entspannung. Die Methode arbeitet mit 10Urformen, die in meditativen Bewegungen stehend an der Wand gemalt werden. Mit begleitender Musik werden die Bewegungsprozesse unterstützt.

mit Franziska Müller

Organisator: LovetoLight

Preis: 20-25€

Anmelden über: +49 178 9109561

20.09.21-29.11.21

les lundis 13:30-16:00 hrs

Club Haus Am Brill à Capellen

### Cours de peinture

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

avec Asun Parrilla

Organisateur: Club Haus am Brill

Prix: 120€/10 séances

Inscription au: 30 00 01

### offre permanente

les vendredis 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

Organisateur: CONEX - Incubateur Inclusif

Prix: 113€/10 entrées, 68€/5 entrées

Inscription: incubateur@conexinclusion.lu



### 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

16.09.21-16.12.21 oder 23.09.21-09.12.21

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. Präis: 91€/16.09.-16.12., 78€/23.09.-09.12.

mam Claudine Maillet

Organisateur: ManuKultura

Umellen iwwer: 691 191 068

13.11.21

samschdes 9:30-16:30 Auer

ManuKultura zu Useldange

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

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

mam Claudine Maillet

Präis: 65€

Organisateur: ManuKultura

Umellen iwwer: 691 191 068



02.10.21  
samstags 10:00 Uhr  
in Mamer

## Wandern und Malen/Randocroquis

Unter fachmännischer Leitung erlebt jeder Malbegeisterte mit Zeichenblock das Naturgeschehen bei leichten Wanderungen in einer entspannten Atmosphäre und lässt seiner Kreativität freien Lauf. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

mit Asun Parrilla

Organisator: ASIVEMA

Preis: 25€ + 10€ Jahresbeitrag

Anmelden über: 621 270 846

16.10.21 oder 11.12.21  
samstags 10:00-16:00 Uhr  
Kloster Fünfbrunnen in Cinqfontaine

## Faszination Mandala

Mit Neugier und Freude das eigene Mandala erstellen, mit den Farben ihrer Wahl. Erkennen Sie die Ausstrahlung, spüren Sie die Kraft und entdecken Sie die Symbole des Mandalas, welche aus der Mitte entstehen. Keine Vorkenntnisse notwendig.

mit Joëlle Graff

Organisator: Club Haus op der Heed

Preis: 50€ inkl. Material

Anmelden über: 99 82 36

02.10.21 oder 03.12.21  
samstags und sonntags 10:00-16:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Acryl und Mischtechnik - ein abstraktes Bild ohne Pinsel!

Erschaffen Sie ein individuelles Bild mithilfe von verschiedensten Hilfsmaterialien. Leidenschaft, Freiheit und Mut zum Experimentieren werden in den Bildern widergespiegelt. Dieser Kurs eignet sich sowohl für Neueinsteiger als auch für Kenner.

mit Tom Kree

Organisator: Club Haus op der Heed

Preis: 170€

Anmelden über: 99 82 36

13.11.21  
samedi 10:00-17:00 hrs  
Centre Culturel à Wilwerwiltz

## Workshop de gravure à la pointe sèche

Dans ce workshop, nous apprendrons à graver les plaques, à les encreur et avec une vraie presse à gravure, nous imprimerons un petit tirage sur papier. Si vous voulez penser à vos esquisses, sachez que nos plaques seront de 10 x 15 cm.

avec Asun Parrilla

Organisateur: Club Haus op der Heed

Prix: 70€

Inscription au: 99 82 36

# SINGLES-EVENTS

*Dir trefft gär nei Leit, sidd oppen nei Bekanntschaften ze maachen, sicht dir de Flirtfaktor? Da sidd dir bei eise „Single-Events“ genau richtig! E flotten ofwiesslungsräiche Programm erwaart Iech, wou ëmmer genuch Zäit ass nei Leit kennenzelieren ... well flirten a Vëlofuere verléiert een net.*

**24. September 2021** ♥ 10h00 - 16h00 ♥ Marche Gourmande

Kulinaresch Wanderung duerch déi schéi Géigend vun der klenger Lëtzebuurger Schwäiz. *Randonnée culinaire à travers la belle petite suisse luxembourgeoise.*  
Konsdrefer Millen ♥ 40 € ♥ club-loupescht@croix-rouge.lu ♥ 2755-3395

**17. Oktober 2021** ♥ 16h00 - 19h00 ♥ Wäindegustatioun

Wäindegustatioun (mat Kéis) a vill Informatiounen zu deene verschidde Wäiner  
*Dégustation de vins avec fromage et beaucoup d'informations sur les différents vins*  
Club Senior Prënzebiërg ♥ 20 € ♥ info.prenzebiërg@differdange.lu ♥ 26 58 06 60

**14. November 2021** ♥ 10h30 - 17h00 ♥ Brunch mat Visite Musée National de Mines a gesellegen Ofschloss

*Brunch avec Visite guidée du «Musée National de Mines» et fin conviviale.*  
Club Haus an de Sauerwisen ♥ 39 € ♥ sauerwisen@pt.lu ♥ 56 40 40

**2. Dezember 2021** ♥ 14h00 - 18h00 ♥ Winterliche Wanderung  
Nach einer Wanderung durch die winterliche Natur wird ihnen hoffentlich bei einem Glühwein warm ums Herz.

*Après une randonnée dans la nature hivernale, un vin chaud vous réchauffera le cœur.*

Hosingen, Parking AquaNatour ♥ 12€ ♥ info@opderheed.lu ♥ 99 82 36

## ♥ Unsere Spiel-Regeln

Wir bieten unsere Events für Singles ab 55. Bitte seien Sie offen und bereit für Neues. Bei Interesse an einem Event können Sie unter der jeweiligen Telefonnummer oder Email genauere Informationen erhalten. Hier können Sie sich auch direkt anmelden. Sie können sich zu jedem Event anmelden. Unabhängig, wo Sie wohnen. Die Anzahl der teilnehmenden Personen ist begrenzt. Wir bemühen uns um ein ausgeglichenes Geschlechterverhältnis. Eine Anmeldung ist erst sicher, wenn Sie vom Organisator bestätigt und der Teilnahmebeitrag bezahlt wurde. Wir respektieren Ihre persönlichen Daten im Rahmen des aktuellen Datenschutzes.

## ♥ Nos règles de jeu

*Nous proposons nos événements pour célibataires (+55). Veuillez être ouvert et prêt pour de nouvelles expériences. Si vous êtes intéressé par un événement, vous pouvez vous obtenir des informations plus détaillées sous le numéro de téléphone ou l'email respectif. Vous pouvez également vous inscrire directement au Club. Vous pouvez vous inscrire à n'importe quel événement. Peu importe où vous habitez. Le nombre de participants est limité. Nous prenons soin de veiller à un ratio hommes / femmes équilibré. L'inscription est validée après confirmation par l'organisateur et participation payée. Nous respectons vos données dans le cadre de la protection des données.*



## Nähen & Stricken Couture & Tricotage

06.10.21-01.12.21  
les mercredis 14:30-16:30 hrs  
ManuKultura à Useldange

### Den Fuedem deen eis vërbennt

Den Fuedem deen eis vërbennt - Confectionner ensemble un ouvrage pour la collectivité, lors d'un atelier de couture upcycling gratuit, ouvert à tous. Tous les premiers mercredis du mois, à partir du 1er septembre de 14h30 à 16h30.

avec Shirley Dewilde  
Prix: gratuit

Organisateur: ManuKultura  
Anmelden über: 691 854 504

21.09.21-30.11.21  
dienstags 18:00-20:00 Uhr  
Treff Aal Schoul in Hobscheid

### Nähkurs

Sie wollen das Nähen erlernen? Dann ist der Kurs genau das Richtige für Sie. Hier lernen Sie den Umgang und das Nähen mit einer Nähmaschine. Bitte eigene Nähmaschine mitbringen. Eine Materialliste wird nach der Anmeldung zugeschickt.

mit Jacqueline Mertens  
Preis: 150€

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

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

20.09.21-20.12.21  
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. Für die Nähübungen stehen Schere, Nähseide, Stecknadeln und Stoff zur Verfügung.

mit Lucia Rumagnuolo  
Preis: 400€/13 Einheiten

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

15.09.21-15.12.21  
mittwochs 19:00-21:30 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Kleider nähen

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: 110€/11 Einheiten

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



07.10.21-11.11.21  
les jeudis 15:00-17:00 hrs  
Bowéngsbiërg à Roodt/Syre

### Cour de crochet

À votre rythme, pendant que vous apprenez tous les points et astuces dont vous avez besoin pour crocheter de manière simple et progressive, nous allons partager des moments conviviaux qui vous apporteront un moment de paix et de créativité.

avec Veronica Di Leo  
Prix: 160€/6 séances

Organisateur: Duerftreff beim Lis  
Inscription au: 691 719 013

permanent buchbar  
nach Vereinbarung  
online

### De Club bei lech Doheem - Stricken für Anfänger - Grundtechniken

In unserem Handarbeit-Blog wird es immer wieder Beiträge geben, wo einzelne Schritte oder frisch Erlerntes erklärt wird. Auf diese Weise werden Sie vom blutigen Anfänger zum Strick-Profi.

Preis auf Anfrage

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 26 44 45 21

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat  
15:30-17:30 Uhr  
Am Keller in Dahlem

### Stricktreffen

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

Preis: Kostenlos

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

permanent buchbar  
dienstags 18:00-20:00 Uhr  
Am Keller in Dahlem

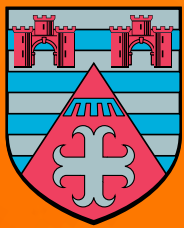
### Stréckcours/Cours de tricotage

Frau Back wird Ihnen bei Ihrem Strickprojekt helfen oder Ihnen das Stricken beibringen. Auch ohne Anmeldung möglich. Ein Getränk ist im Preis enthalten (5€ gehen an ein Projekt in Indien). A. Back vous aide à réaliser un projet de tricotage ou peut vous apprendre à tricoter. Possibilité de venir sans inscription.

mit Annelie Back  
Preis: 10€/Abend

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





COMMUNE DE  
GARNICH

Le cinéma de votre région !

# KINDLER



**SÉANCES  
SUPPLÉMENTAIRES  
EN PÉRIODE DE  
VACANCES SCOLAIRES**



TICKETS EN LIGNE SUR  
**KINDLER.LU**  
PAS DE RÉSERVATION POSSIBLE  
38 RUE PRINCIPALE | L-8376 KAHLER  
KINDLER@GARNICH.LU



INFORMATIONS SUR D'ÉVENTUELLES PLACES LIBRES SONT DISPONIBLES PAR TÉLÉPHONE DU MERCREDI AU DIMANCHE À PARTIR DE 19H15 ET POUR LA SÉANCE D'APRÈS-MIDI LE DIMANCHE ÉGALEMENT À PARTIR DE 14H15. T. 38 00 19-72.



PROGRAMMATION  
ACTUELLE ET  
ATTRAYANTE



46  
SIÈGES  
ULTRACONFORTABLES



LA TECHNOLOGIE  
DE SON LA PLUS  
MODERNE





27.09.21-18.10.21  
les lundis 10:00-12:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Tricot-Réapprendre à tricoter

Un cours pour toutes celles et ceux désireux d'apprendre ou de revoir les bases du tricot : montage de mailles, les mailles à l'endroit et à l'envers, les augmentations, les diminutions...

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

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

15.11.21-06.12.21  
les lundis 10:00-12:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Tricot-Châles et Étoles

Apprenez comment donner des motifs et des formes à vos châles et étoles. Nous y répéterons 'augmentation, la reprise de mailles, les jetés pour des motifs en dentelle et quelques trucs et astuces pour éviter de compter sans arrêt les mailles.

avec Laure Faber  
Prix: 116€/4 cours, plus frais de matériel

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

28.09.21-07.12.21  
dienstags 14:00-16:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Broderie Soutache

Die Soutache, eine kleine Kordel, die bereits früher zur Verzierung von Kleidern und Uniformen verwendet wurde, überrascht uns mit ihrer Flexibilität. Um Perlen oder Steine gewickelt, verwandelt sie sich in delikate Schmuckstücke.

mit Fabienne Decembry  
Preis: 135€/10x + Materialkosten

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

## Theater - Théâtre

offre permanente  
mardis ou jeudis 19:00-21:00 hrs  
Kreative Haus à Boevange-sur-Attert

### Cours de théâtre pour Adultes

Découvrir le potentiel en tant qu'acteur! Ce cours cherche à approfondir les connaissances dans l'art du théâtre: improvisation, voix, expression corporelle, création de personnage, interprétation du texte et expérimentation sur scène.

avec Natalia Sanchez  
Prix: 250€/trimestre

Organisateur: KULTRUN asbl  
Inscription au: 621 413 041



## Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

15.09.21, 30.09.21, 22.10.21, 12.11.21 & 26.11.21  
18:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Der Natur op der Spuer - Fotoausstellung- Visitt Guidée mam Fotograf

Loost iech vum David Wagener d'Fotoausstellung ronderëm d'Buerg zu Useldeng weisen an erklären. Umeldung noutwendeg.

mam David Wagener  
Präis: Gratis

Organisateur: ManuKultura  
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

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 verlossen a mat verschidde-  
nen Themen sou wei mat sech selwer konfrontéiert gin.

Präis: 450€

Organisateur: Erliefniswelt vGmbH  
Umellen iwwer: 691 735 932

07.10.21  
donnerstags 14:00 Uhr  
Parking Schumannseck (Kreuzung Abbiegung Roullingen)

### Remembrance-Walk um Schumannseck: Visite guidée vum Gedenkpad

Während der Ardennenoffensive wurde unser Ösling Schauplatz von mörderischen Kämpfen. Ab dem SchumannsEck wird Frank Rockenbrod, Präsident des Musée National d'Histoire Militaire uns mit vielen Informationen den Rundgang zu einem Erlebnis gestalten.

Preis: 18€

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

04.11.21  
Abfahrt donnerstags 7:30 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Besichtigung der Michael Schumacher Ausstellung und des Schokoladenmuseums

Morgens besichtigen Sie die Michael Schumacher Ausstellung in der Motorworld in Köln. Im Anschluss kehren Sie zum Mittagessen ins Restaurant «Früh am Dom» ein. Nach dem Mittagessen steht die Besichtigung des Schokoladenmuseum Lindt an.

Preis: 75€

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

14.11.21  
sonntags 9:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Sonntagsausflug in die Kupferstadt Stolberg

Dieser Tagesausflug führt uns in die Kupferstadt Stolberg, einer der bedeutendsten historischen Stadtkerne Nordrhein-Westfalens. Nach einer Tour durch die Altstadt kehren Sie zu einem gemütlichen Mittagessen im Restaurant Breiniger Tafelspitz ein.

Preis: 82€

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

11.11.21

Abfahrt donnerstags 9:15 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Besichtigung der Pâtisserie Namur

Nach der Besichtigung der Produktionsstätte von Namur genießen Sie das Mittagessen in ihrem hauseigenen Restaurant.

Preis: 52€

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

23.11.21

Abfahrt dienstags 8:44 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Salzgrotte Salt House Beringen

Erleben Sie Wellness, Entspannung und Gesundheit der besonderen Art im Salt House in Beringen. Der 45-minütige Aufenthalt in dieser Himalaya-Salzgrotte wirkt wie ein Tag am Meer. Mitbringen: Normale Kleidung, zusätzl. 1 Paar Socken. Decken vorhanden.

Preis: 35€

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

26.11.21

Abfahrt freitags 7:30 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Weihnachtsmarkt und Christmas-Shopping im Centro Oberhausen

Im größten Einkaufszentrum Europas können Sie gleich drei Weihnachtsmärkte mit jeweils eigenen Themen besuchen. Das Shopping-Center bietet Ihnen neben zahlreichen Restaurants und Shops, jede Menge Ideen für ein passendes Weihnachtsgeschenk.

Preis: 40€

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

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung, 10:00-16:30 Uhr  
Robbesscheier in Munshausen

## In der Haut eines Holzfällers

In den Luxemburger Ardennen gehörten Wälder schon immer zu unserem täglichen Leben. Erleben Sie einen Tag in den Schuhen eines Holzfällers, von der Annäherung des Pferdes und der Holzabfuhr, bis hin zum Sägewerk und der Konstruktion. Preis für den Tag: Paket 1: 90€/P. (Animation, 2 Mahlzeiten & 1 Übernachtung), Paket 2: 55€/P. (Animation & 2 Mahlzeiten), Paket 3: 33€/P. (Animation & Holzfällersuppe).

Preis je nach Paket

Organisator: Robbesscheier  
Anmelden über: 92 17 45-1



### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung, 10:00-16:30 Uhr  
Robbesscheier in Munshausen

## Leben mit dem Ardennenpferd

Verbringen Sie einen Tag in Gesellschaft eines Zugpferdes. Zwischen Freiluftspielen, Einführung in die Hufschmiedekunst und dem Einspannen erfahren Sie mehr über dieses unglaubliche Geschöpf. Preis für den Tag: Paket 1 : 83€/P. (Animation, 2 Mahlzeiten & 1 Übernachtung), Paket 2: 48€/P. (Animation & 2 Mahlzeiten), Paket 3: 33€/P. (Animation & Schmierekäse).

Preis je nach Paket

Organisator: Robbesscheier  
Anmelden über: 92 17 45-1

### permanent buchbar

samstags 14:30-16:30 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: 09.10, 23.10, 06.11, 20.11, 04.12, 18.12

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

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

### 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€/Person

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

## 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 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 ... Zusammen backen wir Waffeln wie früher auf dem mit Holz geheiztem Kochherd.

mit Elisabeth Ney  
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei  
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar  
nach Vereinbarung  
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden  
**Schulunterricht wie früher**

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

mit Elisabeth Ney  
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei  
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar  
Termin nach 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  
**Brot backen wie damals**

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

mit Elisabeth Ney  
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei  
Anmelden über: 691 119 090

## Musik - Musique

20.11.21  
samedi 15:00-17:00 hrs  
Centre Culturel à Capellen

### Chant libre

Découvrir le chant autrement. Improvisation et découverte vocale en groupe. Ouvert à tous. Une expérience en chant est bienvenue, mais pas indispensable.

avec Valérie Schiel  
Prix: 35€

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



22.09.21-15.12.21  
mittwochs 18:30-20:00 Uhr  
Centre Culturel "A Schraupen" in Bockholtz (Hosingen)

### Djembé

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

mit Sada Diagne  
Preis: 150€/12 Einheiten

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

12.10.21-21.12.21  
dienstags 15:00-16:00 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Musikatelier

Singen ist die älteste Form der Musik. Ob Sie nun mitsingen, zuhören oder mitsummen möchten, der Musik sind keine Grenzen gesetzt. Kommen Sie ruhig zum Schnuppern vorbei oder machen Sie gleich mit, denn Musik kennt kein Alter.

mit Joël Schmartz  
Preis: 5€ pro Datum

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

20.12.21  
lundi 18:30-21:30 hrs  
Centre Culturel à Capellen

### Le Blues, ses histoires et ses énigmes-Soirée Quiz

Soirée QUIZ, concocté sur base de questions relatives au blues, mais aussi au rock et à la musique en général. Les questions seront posées en luxembourgeois (traductions, française et allemande disponibles).

avec Ben Boulanger  
Prix: 10€

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

14.09.21  
mardi 18:30-20:30 hrs  
Centre Culturel à Capellen

### Le Blues: son histoire ... et ses histoires!

Soirée spéciale consacrée à trois "vétérans" de la scène blues(-rock) luxembourgeoise: les guitaristes Raymond Linden et Claude Bintz, ainsi que le percussionniste/harmoniciste Rico Winandy. En langue luxembourgeoise.

avec Ben Boulanger  
Prix: 10€

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

14.10.21  
donneschdes 19:30-21:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Virtrag iwwert de Blues: West Coast Blues

E flotte Musikvirtrag iwwert de West Coast Blues presentéiert vum Ben Boulanger.

mam Ben Boulanger  
Präis: 8€

Organisateur: ManuKultura  
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29





# Mensch & Gesundheit Homme & Santé

## Beratung & Information Consultation & Information

15.11.21

lundi 14:30 hrs

'Treff Aal Schoul' Hobscheid à Hobscheid

### Assurance dépendance

Lors de cette présentation, on vous explique le fonctionnement de l'Assurance dépendance à Luxembourg, les procédures à respecter, ainsi que les services offerts dans le domaine des aides techniques et de l'adaptation de l'espace de vie.

Prix: gratuit

Organisateur: RBS - Center fir Altersfroen  
Inscription au: 36 04 78 33

27.10.21

mercredi 17:00 hrs

Centre Culturel à Troisvierges

### Assurance dépendance en portugais

Lors de cette présentation en portugais, on vous explique le fonctionnement de l'Assurance dépendance, les procédures à respecter, ainsi que les services offerts dans le domaine des aides techniques et de l'adaptation de l'espace de vie.

Prix: gratuit

Organisateur: RBS - Center fir Altersfroen  
Inscription au: 36 04 78 33

07.10.21-22.01.22

les jeudis 9:30-11:45 hrs

Mamerhaff in Mamer

### Pleine conscience et compassion

Pleine conscience et compassion. Programme de base de 12 séances, animé par des professionnels de la santé mentale. Cours en français. Plus d'informations: rebeccagaspard@imper.lu

avec Rebecca Gaspard  
Prix: 590€

Organisateur: Impermanence Sàrl  
Inscription au: 691 250 222

07.10.21

donnerstags 19:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Das Immunsystem stärken

Seit wir mit Corona leben müssen, ist das Thema „Immunsystem stärken“ in aller Munde. Lernen Sie die wichtigsten Zusammenhänge verstehen und erstellen Sie Ihr persönliches Immunpaket um Corona & Co zu trotzen.

mit Agnes Klasen  
Preis: 20€

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

13.10.21

mëttwochs 19:00 Auer

Centre Culturel zu Wilwerwiltz

### Hanf (CBD) an eis Gesondheet - Konferenz

An der Konferenz mam Dr. Serge Schneider an mam Dr. Andrée Steinmetz gidd dir alles gewuer iwwert den CBD (Cannabidiol). Dëst bio-aktiven Komponent aus dem Hanf ass net psychoaktiv. Zudem huet en eng positiv Auswirkung bei diversen Krankheeten.

mam S. Schneider an A. Steinmetz  
Präis: 5€

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

17.11.21

mittwochs 19:00 Uhr

Centre Culturel in Wilwerwiltz

### Lëtzebuergesch Angststéierungen Hëllef (L.A.S.H.asbl) - Informatiounsowend

L.A.S.H asbl ist eine Selbsthilfeorganisation für Menschen, die an krankhaften und irrationalen Ängsten leiden. Der Austausch der eigenen Erfahrungen gibt Kraft und Hoffnung und hilft die soziale Isolation abzubauen.

mit Liette Welter  
Preis: Kostenlos

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

**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**  
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: 170€ Farbpass inkl.

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

**20.10.21**  
mëttwochs 14:30 Auer  
Centre Culturel zu Colmar-Berg

### Diabetes, betrifft dat mech ?

D'Sylvie Paquet aus der Maison du Diabète erzielt iwwert Zockerkrankheet: Diabetes, wat ass dat genee? Wéi eng Formen vun der Krankheet ginn et? Wéi eng Méiglechkeete vu Behandlungen ginn et? Wéi wichteg sinn d'Ernährung an d'Bewegung?

mit Sylvie Paquet  
Preis: Gratis

Organisator: Club Senior Nordstad  
Umellen iwwer: 26 81 37 43

**permanent buchbar**  
samstags oder sonntags 10:00-13:00 Uhr  
feel your body Gesundheitszentrum in Erzenz

### 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

**22.11.21**  
méindes 18:30-20:00 Auer  
Club Haus Am Brill zu Capellen

### Konferenz-Diabetes betrifft dat mech?

Diabetes, wat ass dat genee? Wei eng Formë vun der Krankheet ginn et? Wat sinn d'Präventionsmoossnamen? Wéi eng Méiglechkeete vu Behandlungen ginn et? Wéi wichteg sinn d'Ernährung an d'Bewegung? Uschléissend Froeronn.

mit Sylvie Paquet  
Preis: 10€

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

**16.10.21**  
samstags 10:00-13:00 Uhr  
Festsaal in Boxhorn

### Bachblüten-Workshop

In diesem Workshop bekommen Sie die einzelnen Blütensubstanzen, sowie deren Wirkweise vorgestellt. Die Bachblüten können individuell zusammengestellt werden und so bei akuten und chronischen Belastungen, Krankheiten, Stress, Konflikte u.ä. helfen.

mit Andrea Knoche  
Preis: 40€

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

**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

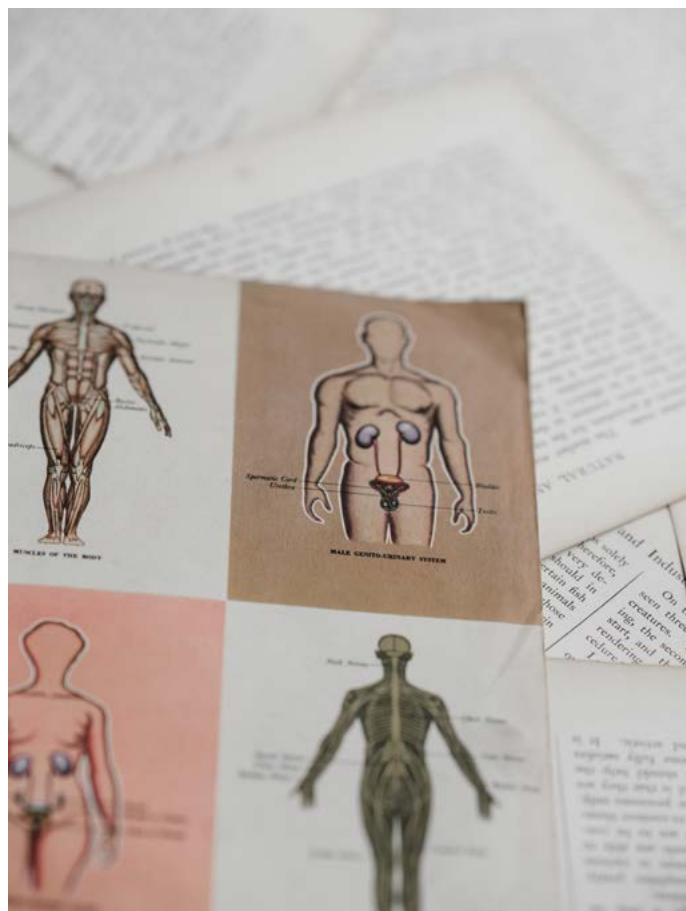
**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
in Huldange

### 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



## Entspannung & Relaxation Relaxation

28.09.21-12.10.21  
dienstags 19:30-21:30 Uhr  
online (Zoom)

### Kurs "Achtsame Kommunikation" (online)

Der Kurs bietet einen Einblick in Achtsame Kommunikation und ihre drei Grundpfeiler: Präsenz, Intention, Aufmerksamkeit. Mit Übungen, Reflexionen und Meditationen lernen wir, wie Achtsamkeit helfen kann, gezielter und sinnvoller zu kommunizieren.

mit Berenice Boxler  
Preis: 115€

Organisator: being mindful  
Anmelden über: 621 491 723

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

20.09.21-13.12.21  
montags 19:00-20:30 Uhr  
Centre Médical in Winckrange

### Autogenes Training

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

mit Patricia Berchem  
Preis: 170€/11 Einheiten

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

18.10.21-13.12.21  
lundì 18:30-19:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Bains de Gong

Les vibrations du gong produisent des vagues sonores qui ont un effet immédiat sur le corps et l'esprit. Le bain de gong permet d'entrer en relaxation profonde, de se libérer des tensions et invite au voyage intérieur.

avec Valérie Schiel  
Prix: 20€/séance

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

permanant buchbar  
Online Download

### Chakra Hypnose Package

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

mam Karin Krausch  
Präis: 69€

Organisator: Cabinet Neie Wee  
Umellen iwwer: 621 217 446

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

06.10.21-15.12.21  
mittwochs 18:00-19:00 Uhr  
Centre Culturel in Capellen

### Achtsamkeitstraining und Meditation

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

mit Angelika Nettekamm  
Preis: 130€/10 Einheiten

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

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Oa6 in Oberfeulen

### Meditation - Lebendige Stille Freudiges Herz

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

mit Viviane Kandel  
Preis: 10€/Einheit

Organisator: Viviane Kandel  
Anmelden über: 621 162 460

13.09.21-06.12.21  
montags 19:15-20:45 Uhr  
Online (via Zoom)

### Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit

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

mit Marianne Erasmus  
Preis: 144€/12 Einheiten

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

16.09.21-16.12.21  
donneschdes 17:30-19:30 Uer  
Festsaal zu Goetzingen

### Liichtbewossten Owend - Spiritualitéit, Meditatioun, Gemeinsamen Austausch

Liichtbewossten Owend - Spiritualitéit, Meditatioun, Gemeinsamen Austausch #Zur Rou kommen, #Zäit an Raum fir dech, #d'Heelung kënnt aus dir, #Befreiung, Heilung, Selbsterkenntnis, #Léift an Fridden. Méi Info énnert [www.Liichtbewosst.com](http://www.Liichtbewosst.com)

mam Olivier  
Präis: 145€/Trimester, 15€/Owend

Organisator: Liichtbewosstliewen  
Umellen iwwer: 661 715 761





**09.10.21-04.12.21**  
samedi 16:15-18:15 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Jin Shin Jyutsu

L'art de revitaliser et d'harmoniser le corps, les émotions et le mental par le toucher. La pratique se fera en position assise sur une chaise (prévoir des vêtements confortables).

avec Jean-Marie Huberty  
Prix: 35€/séance

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

**24.09.21-26.10.21**  
freitags 19:00 Uhr  
Centre Médical in Winrange

### Fantasiereisen

Die Fantasiereisen sind positiv formulierte Geschichten. Der Zuhörer selbst füllt die fehlenden Informationen zu Landschaften, Personen, Umgebung... mit seinen Vorstellungen. Im Anschluss kann sich über das Erlebte ausgetauscht werden.

mit Patricia Berchem  
Preis: 16€/Einheit

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

**permanent buchbar**  
donnerstags 18:30 Uhr  
Parking Naturschutzzentrum Burfelt in Insenborn  
**"Balance am Besch" um Burfelt**

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

mit Liliane Schmitz  
Preis: 25€/Einheit

Organisator: Liliane Schmitz  
Anmelden über: 621 461 063

**permanent buchbar**  
immer 14:00-17:00 Uhr, ausser im Dezember ab 15:30 Uhr  
Wald in der Gegend Ettelbruck-Mersch-Müllertal

### Naturcoaching im Wald

Was lernen wir in und von der Natur für uns selbst? Achtsam mit gezielten Sinnesübungen durch die Natur, Leben im Augenblick und Neues entdecken, Entspannung und Entschleunigung. Einzeln buchbar. Termine: 02.10 Energiereserven für die kalte Jahreszeit, 30.10 Farbenblätterkreis im Herbst, 27.11 Winterstille im Wald, 18.12 Kinder mit Eltern/Grosseltern zum Singen/Erzählen beim Lagerfeuer

mit Christiane Folmer  
Preis: 20€/Nachmittag

Organisator: Naturcoach-Efeu  
Anmelden über: 621 242 930

**21.09.21-29.11.21**  
19.00-20.30 Uhr  
in Baschleiden

### Progressive Muskelentspannung

Lernen Sie, wie durch die richtige An- und Entspannung der Muskeln Spannungen erkannt und gelöst werden können. Der Kurs kann in der Gruppe oder individuell gebucht werden.

mit Patricia Berchem  
Preis: 180€/12 Sitzungen

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

**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 sarl  
Anmelden über: 621 488 247

**05.10.21-14.12.21**  
les mardis 10:00-11:00 hrs  
Salle de théâtre à Bourscheid

### Cours de relaxation

La relaxation est un ensemble de méthodes basées sur la respiration calme, le relâchement des tensions physiques et psychiques. Source de développement personnel la relaxation amène aussi confiance et estime de soi.

avec Siska Castellein  
Prix: 125€/10 unités

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

**03.10.21**  
dimanche 10:00-18:00 hrs  
Salle des Fêtes à Stegen

### Relaxation - Cours d'introduction dans les techniques de la relaxation

Relaxation-Introduction dans les techniques de la relaxation. Vous découvrirez en vous-même des espaces de bien-être et de profonde détente. Vous apprenez à écouter votre corps, à apaiser votre mental et à libérer votre énergie bloquée.

avec ILTA Sarl S  
Prix: 100€

Organisator: ILTA Sarl S  
Inscription au: 691 416 967

**permanent buchbar**  
nach Vereinbarung  
Online - Download

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

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

mit Karin Krausch  
Preis: 19.99€

Organisator: Cabinet Neie Wee  
Anmelden über: 621 217 446

permanent buchbar

Terrmin nach Vereinbarung  
in Mamer

## Entspannung/Stressbewältigung/ Resilienztraining in Einzelsitzungen

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

mit Dunja Grunow  
Preis: ab 90€

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar

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/>

mit Karin Krausch  
Preis: Siehe Beschreibung

Organisator: Cabinet Neie Wee  
Anmelden über: 621 217 446

13.11.21

samstags 18:00-20:00 Uhr  
ISJB in Betzdorf

## Workshop Räuchern von pflanzlichen Substanzen

Räuchern braucht Zeit. Zeit für sich selbst haben und in Ruhe das unmittelbare Erlebnis von Düften und Rauch genießen. In diesem Workshop werden wir alles Notwendige zum Räuchern kennenlernen und die praktische Anwendung von Räucherwerk gemeinsam durchführen.

mit Christina Kuhn  
Preis: 55€ Material inkl.

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

## Massagetechniken Techniques de Massages

27.11.21-28.11.21

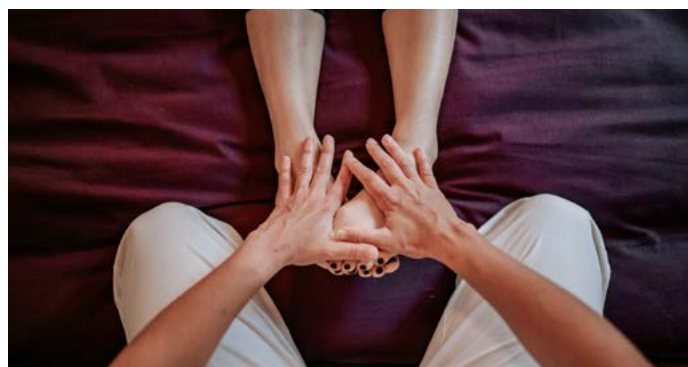
samstags und sonntags 8:00-13:30 Uhr  
in Reimberg

## Ausbildung: Die Azidosemassage

Ausbildung: Die Azidosemassage (Ganzkörpermassage) hilft Schlacken und Giftstoffe die sich im Bindegewebe festgesetzt haben zu lösen und auszuscheiden. Ideal bei Fastentagen und Basenfasten. Wirkt belebend durchblutungsfördernd und entschlackend.

mit Sonja Graul  
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse  
Anmelden über: 621 140 674



25.09.21

sonntags 8:00-13:30 Uhr  
in Reimberg

## 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

09.10.21

samstags 8:00-13:30 Uhr  
in Reimberg

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

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

mit Sonja Graul  
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse  
Anmelden über: 621 140 674

23.10.21-24.10.21

samstags und sonntags 8:00-13:30 Uhr  
Ayurvedahouse in Reimberg

## Ausbildung: Abhyanga (Ayurvedische Ganzkörpermassage) - Letzter Teil

Ausbildung Abhyanga , Ganzkörperölmassage die Königin der Massagen Tiefe Berührung von Geist und Seele, Entspannung pur, wirkt vorbeugend, harmonisierend und Immunsystem stärkend. Dieser 3. und letzte Teil kann nur erlernt werden, nachdem man an den zwei ersten Teilen (Kopf/Gesicht, Arme/Hände, Beine/Füße) teilgenommen hat.

mit Sonja Graul  
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse  
Anmelden über: 621 140 674

13.11.21

samstags 8:00-13:30 Uhr  
in Reimberg

## 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

11.12.21-12.12.21

samstags und sonntags 8:00-13:30 Uhr  
in Reimberg

## Ausbildung: Die Tibetische Heilmassage

Die Tibetische Massage ist eine Energiepunkt und Entspannungsmassage. Sie zählt zu den wichtigsten äußeren Therapien der traditionellen Tibetischen Medizin. Ihren heilende und entschlackende Wirkung ist seit jeher bekannt. [www.ayurveda.lu](http://www.ayurveda.lu)

mit Sonja Graul  
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse  
Anmelden über: 621 140 674

25.09.21-26.09.21  
samedi et dimanche 10:00-18:00 hrs  
Salle des Fêtes à Stegen

## Formation en magnétisme - Module 1

Magnétisme=transmission de l'énergie vitale. Cette énergie est utilisée pour rééquilibrer et harmoniser le corps énergétique. Cette formation vous offre la possibilité de comprendre l'énergie, de la développer et de l'utiliser.

avec ILTA Sàrl S  
Prix: 700€ pour les 2 modules

Organisateur: ILTA Sàrl S  
Inscription au: 691 416 967

02.10.21  
samedi 10:00-18:00 hrs  
Salle des Fêtes à Stegen

## Formation en magnétisme - Module 2

Magnétisme=transmission de l'énergie vitale. Cette énergie est utilisée pour rééquilibrer et harmoniser le corps énergétique. Cette formation vous offre la possibilité de comprendre l'énergie, de la développer et de l'utiliser.

avec ILTA Sàrl S  
Prix: 700€/pers. pour les 2 modules

Organisateur: ILTA Sàrl S  
Inscription au: 691 416 967

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

## 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.

Prix: 90€/60 Min, 120€/90 Min

Organisator: Shiatsu Marisa  
Anmelden über: 691 835 265

permanent buchbar  
op Rendez-vous  
zu Marken

## Iokai Meridian Shiatsu

Shiatsu ass eng ganzheetlesch, energetesch Kierperaarbecht déi hiren Ursprung an Asien huet. Äre Kierper léiert hei Blockaden ze léisen, wouduerch är Liewensenergie besser fléisse kann an är Selbstheilungskräften gestärkt ginn.

mam Marie-Paule Wagner

Organisateur: Iokai Meridian Shiatsu  
Umellen iwwer: 661 817 903

## Thérapie & Fürsorge Thérapie & Assistance

27.10.21  
mercredi 18:00 hrs  
Treff Aal Schoul à Hobscheid

## Aromathérapie: la trousse de secours indispensable

Apprenez à connaître et utiliser les huiles essentielles incontournables dotées de propriétés thérapeutiques majeures. Cet atelier vous permettra d'assimiler les bases de l'aromathérapie familiale. Atelier adapté à tous les niveaux.

avec T. Digiacomantonio et A. Kirsch  
Prix: 15€

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

23.10.21  
samedi 10:00-16:00 hrs  
Ancienne Mairie in Eschdorf

## Les huiles essentielles : le module de base

Erleben sie die Einführung in die Welt der ätherischen Öle, und erlernen den täglichen Gebrauch. Ein vertiefter Inhalt in die Materie wird vermittelt, bevor es in den praktischen Teil übergeht. Kurssprache: Französisch.

mit Sabine Klinzinger  
Preis: 85€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

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

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

## Fussreflexzonentherapie mit Farbtherapie

Ziel ist eine körperliche und seelische Entspannung und gleichzeitig eine Stimulation des gesamten Organismus, damit die Selbstheilungskräfte im Körper angeregt werden. Erfahren Sie, wo die verschiedenen Organe im Fuß wiederzufinden sind und warum welche Zonen mit den entsprechenden Farben stimuliert, respektive beruhigt werden.

mit Joëlle Kasel  
Preis: 70€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar  
Termin nach Absprache  
De Leederwon asbl in Betzdorf

## Huifbedrijden

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

Prix: 45€

Organisator: De Leederwon asbl  
Anmelden über: 621 524 630

permanent buchbar  
nach Vereinbarung  
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

## Hypnosetherapie/Hypnosecoaching

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

mit Karin Krausch  
Preis: 140€/Stunde

Organisator: Cabinet Neie Wee  
Anmelden über: 621 217 446



permanent buchbar  
nach Vereinbarung  
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

## Hypno-Onkologie (mentale Unterstützung bei Krebserkrankungen)

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

mit Karin Krausch  
Preis: 140€/Stunde

Organisator: Cabinet Neie Wee  
Anmelden über: 621 217 446

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: 40€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

Termin nach Vereinbarung  
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 zu Hause ausgeführt werden.

mit Joëlle Kasel  
Preis: 80€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

offre permanente  
les soirs et weekends  
à Mersch

## Coparentalité

Parents séparés ou en train de se séparer? Besoin de redéfinir la coparentalité? Apprendre à communiquer et gérer les conflits. Aider les enfants à développer l'estime de soi suite à la séparation de leurs parents.

avec Jitka Sedlakova  
Prix: 60€/séance individuelle

Organisateur: Relationship Coaching  
Inscription au: 621 632 973

offre permanente  
du lundi au samedi  
à Koerich

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

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

avec Hajnalka Szenner  
Prix: 266€/7 séances

Organisateur: Hajnalka Szenner  
Inscription au: 661 188 322

permanent buchbar  
op Rendez-vous  
bei lech doheem

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

Ech verstin Welt net méi! Wat geschitt mat enger Persoun, déi un Demenz erkrankt ass? Wat verännert sech? Wou drop muss ech oppassen? Wat kann ech maachen, fir hir an mir den Alldag ze erliichter? Begleedung bei lech doheem. Méi Informatiounen: [info.ff@pt.lu](mailto:info.ff@pt.lu)

mam Patrick Franzen  
Präis: 1. Stonn 25€ dann 50€/h

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

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Oa6 in Oberfeulen

## 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 und freue mich auf ein Erstgespräch.

mit Viviane Kandel  
Preis: 50€/Stunde

Organisator: Viviane Kandel  
Anmelden über: 621 162 460

offre permanente  
sur rendez-vous  
à Niederpallen

## Calme et détente au quotidien

Libération des tensions et du stress chez l'adulte et l'enfant. Équilibre corps/esprit. Champs d'application: gestion du stress, insomnies, problèmes scolaires, accompagnement de la grossesse et préparation à la naissance, combat de la douleur.

avec Helena M.-Schroeder  
Prix: 60€

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

offre permanente  
sur rendez-vous  
à Niederpallen

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

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

avec Helena Schroeder  
Prix à convenir

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



## offre permanente

les soirs et les weekends  
à Mersch

### Réussir ses relations amoureuses

Besoin de vous confier? Problèmes de couple? Seul, déçu, blessé ... ? Vous vous disputez souvent? Envisagez la séparation? Besoin de reconnecter? Séances individuelles dans un climat discret et confidentiel. [www.jitkacoaching.org](http://www.jitkacoaching.org)

avec Jitka Sedlakova

Organisateur: Relationship Coaching

Prix: 60€/séance individuelle

Inscription au: 621 632 973

05.10.21-23.10.21

Tuesdays 17:00 PM

Online

### Listen to yourSelf

In this course You will learn to listen to Yourself. You will identify your strengths, weaknesses, drivers, patterns, obstacles, motivations and values. You will be able to visualise your potential and all the resources at your disposal.

with Gloria Sanchez Molina

Organisateur: Gloria Sanchez Molina

Price: 160€

Inscription: 691 526 350

11.10.21-06.12.21

montags 14:00-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Walking-Gesprächsgruppe: weil das Leben nicht nur Arbeit ist

Nach Beendigung der beruflichen Laufbahn geht es darum sich neue Ziele zu setzen und dem Alltag eine neue Struktur zu geben. Der Austausch mit Personen in ähnlichen Lebenssituationen kann Ihnen neue Impulse geben und neue Möglichkeiten eröffnen.

mit Barbara Wiesen-Pankratz

Organisator: Club Senior Nordstad

Preis: Kostenlos

Anmelden über: 26 81 37 43

### permanent buchbar

nach Vereinbarung

Centre équestre de Martelinville in Bigonville

### Reittherapie und Reitpädagogik

Pferdegestützte Therapie bei seelischen oder körperlichen Beeinträchtigungen, Konzentrationsschwierigkeiten oder ADHS. Reitpädagogik, sinnvolle Freizeitbeschäftigung, wobei Motorik, Gleichgewicht sowie die Körperhaltung gefördert werden.

Preis auf Anfrage

Organisator: Centre Équestre de Martelinville

Anmelden über: 691 603 004

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung

Alschenter Ponyhof in Alscheid

### Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten

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

mit Liette De Roy-Weber

Organisator: Alschenter Ponyhoff

Preis auf Anfrage

Anmelden über: 691 895 938

## Training Körper & Geist Training Corps & Esprit

### 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: 80€

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: 70€/Stunde

Organisator: Joëlle Kasel

Anmelden über: 81 29 80

12.10.21, 09.11.21 oder 07.12.21

dienstags 19:00-21:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Die Feldenkraismethode - Workshop

Wollen Sie etwas für Ihr Wohlbefinden/Beweglichkeit tun? Wollen Sie etwas gegen körperlichen 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

23.09.21-25.11.21

les jeudis 10:00-11:30 hrs

Centre Culturel à Capellen

### Eutonie

L'eutonie c'est trouver le bon tonus, c'est l'utilisation juste du corps, c'est retrouver bien-être et détente. Un chemin de développement personnel par le corps.

avec Jean-Marie Huberty

Prix: 128€/8x

Organisateur: Club Haus am Brill

Inscription au: 30 00 01

24.09.21-29.10.21

freitags 14:00-15:30 Uhr

Treff Aal Schoul in Hobscheid

### Gedächtnistraining

Aktivierung/Reaktivierung geistiger, seelischer und körperlicher Funktionen. Was für den Körper die Bewegung ist, ist für das Gehirn das Denken bzw. das Nutzen der geistigen Fähigkeiten. Anmeldung erforderlich.

mit Astride Lallemand

Preis: 80€

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid

Anmelden über: 39 01 33 501

**28.09.21-30.11.21**  
dienstags 18:00-19:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Life Kinetik-Gehirntraining durch Bewegung

Life Kinetik ist eine Trainingsform, die, in abwechslungsreichen Übungen, ungewöhnliche Bewegungen, Koordination und kognitive Aufgaben, miteinander verbindet. Ziel des Trainings ist eine verbesserte Leistungsfähigkeit unseres Gehirns.

mit Carole Becker  
Preis: 135€

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

**20.09.21-13.12.21**  
montags 10:30-11:30 Uhr  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

### Taiji (Tai Chi)

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

mit Volker Bänsch  
Preis: 176€

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

**16.09.21-16.12.21**  
les jeudis 9:30-11:00 hrs  
Centre sportif à Heffingen

### Tai Chi pour débutants et avancés

La relaxation chinoise grâce à des mouvements amples et lents. Chin. Entspannungstraining. Cours organisé en fonction des conditions sanitaires.

avec JP Nowacka  
Prix: 155€/13 unités

Organisateur: M.E.C. asbl  
Inscription au: 26 72 00 35

**05.10.21-14.12.21**  
les mardis 10:50-11:50 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Qi Gong

C'est cette tradition passionnante que nous vous proposons de découvrir ensemble grâce à un programme qui renforce et nourrit l'Energie du corps, au rythme des saisons.

avec Anne Zachary  
Prix: 150€/10x

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

**29.09.21-08.06.22**  
les mercredis 19:00-20:30 hrs  
Lycée Technique d'Ettelbruck à Ettelbruck

### Qi Gong

Apprentissage de méthodes spécifiques de Qi Gong pour préserver et améliorer la santé du corps et de l'esprit. Soirée d'inscription le mardi, 21 septembre 2021 à 19.00 heures.

avec Pascal Garin  
Prix: 189€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Informations au: 81 92 01 307/308

**04.10.21-13.12.21**  
montags 14:30-15:30 Uhr  
Park in Colmar-Berg

### Qi Gong im Herbst und Winter

Qi Gong verbessert die Stimmung, reduziert die negativen Auswirkungen von Stress, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer und füllt den Körper mit frischer Energie. Ihr Immunsystem wird gestärkt und stabilisiert.

mit Joëlle Rischette  
Preis: 120€/8 Kurseinheiten

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



**14.11.21-20.11.21**  
täglich, 24 Stunden  
Trail Inn in Berdorf

### Fastenwandern mit Yoga in der Kleinen Luxemburger Schweiz (Muellerthal)

In schönen Natur und an der frischen Luft macht Bewegung richtig Spaß. Spannende Kurzvorträge, Freiluft Yoga und Zeit für Muse. Safffasten nach Buchinger oder Wasserfasten. Preis: Mehrbettzimmer 620,00€, Doppelzimmer 650,00€, Einzelzimmer 720,00€.

mit Monika Langer  
Preis je nach Zimmerkategorie

Organisator: Karuna Fasten & Yoga  
Anmelden über: Whats-App +49  
17117248845

**16.10.21-11.12.21**  
saturdays 10:00-11:30 AM  
Club Haus Am Brill in Capellen and online

### Face Yoga

Face Yoga & Posture 16.10. at Club Haus Am Brill / 23.10. online, Eyes, Nose & Cheeks 20.11. at Club Haus Am Brill / 13.11. online, Winter Face Tone 04.12.21 at Club Haus Am Brill / 11.12. online.

with Kim Marel Ronin  
Price: 25€/session

Organisation: Club Haus am Brill  
Inscription: 30 00 01

**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



**à partir du 22.09.21**

les mercredis 19:00-20:00 hrs  
Bibliothèque Tony Bourg à Troisvierges

## Yoga pour tous (Hatha, Vinyasa)

Yoga (Hatha, Vinyasa). Découvrez la pratique orientale de postures de respiration et de méditation pour équilibrer et unifier tous vos aspects et ainsi avoir une vie épanouie et harmonieuse. Ce cours et une coopération entre la commission des sports Troisvierges et le Club Haus op der Heed Hupperdange .

Prix: 188€/13 cours  
Inscription au: 691 580 221 ou 99 82 36

**06.10.21-15.12.21**

mittwochs 10:15-11:15 Uhr  
Centre Culturel in Capellen

## Rücken Vini Yoga

In diesem Kurs ist die Wirbelsäule zentrales Thema. Mit dem Ziel in einen Zustand von Schmerzfreiheit und Wohlbefinden zu gelangen, werden alle Übungen sehr schonend ausgeführt.

mit Electra Chifari  
Preis: 130€/10x  
Organisator: Club Haus am Brill  
Anmelden über: 30 00 01

**05.10.21-14.12.21**

dienstags 9:30-10:30 Uhr  
Centre Culturel in Capellen

## Vini Yoga

Durch einen sinnvollen und wirksamen Aufbau der Übungssequenzen, sowie durch ein Angebot alternativer Übungen, werden die Stunden den Besonderheiten jedes einzelnen Teilnehmers angepasst.

mit Electra Chifari  
Preis: 130€/10x  
Organisator: Club Haus am Brill  
Anmelden über: 30 00 01

**permanent buchbar**  
montags 18:00-20:00 Uhr  
Centre Arend-Fixmer in Medernach

## Yin Yoga Kurs

Yin Yoga ist ein langsamer, beruhigender fast meditativer Stil, indem die Posen über längere Zeit gehalten werden. Es ist der perfekte Ausgleich bei einem stressigen Alltag und für alle Altersgruppen geeignet, von Anfängern bis Fortgeschrittene.

mit Franziska Müller  
Preis: 15-20€  
Organisator: LovetoLight  
Anmelden über: +49 178 9109561

# Dein kleiner Wellness-Tempel in Moersdorf



Ayurvedische Massagen,  
Hatha Yoga & Senioren yoga,  
Entspannungstechniken

3, Millewee, L-6690 Moersdorf



**permanent buchbar**

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

## Yin-Yoga

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

mit Tanja Schiertz  
Preis: 15€/Kurs, 140€/13 Kurse  
Organisator: feel your body Gesondheitszenter  
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: 125€/10 Einheiten  
Organisator: Diederich Petra  
Anmelden über: +49 1512 6755 113

### 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.

Preis: 10€/Sitzung

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

08.10.21-17.12.21

freitags 10:45-11:45 Uhr  
Centre Culturel in Capellen

### Yoga

In diesem Kurs lernen und üben wir Yogaprinzipien, einfache Yogapositionen, Atem- und Entspannungsübungen, die an das Niveau der Kursteilnehmer angepasst werden. Mitzubringen sind: Matte, ein hartes Kissen und eine Decke.

mit Dunja Grunow  
Preis: 130€/10x

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

20.09.21-06.12.21

montags 14:30-16:00 (1.Kurs), 18:30-19:45 (2.Kurs) Uhr  
Treff Aal Schoul in Hobscheid

### Yoga

Eine indische Tradition, die zu einem ruhigen Geist und präzisiertem Körperbewusstsein führt. Bitte Yoga Matte mitbringen. Anmeldung erforderlich.

mit Perla Ghidale  
Preis: 150€/1. Kurs, 140€/2. Kurs

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

15.09.21-19.12.21

montags 19:00-20:45 Uhr  
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

### Yoga

Yoga erlaubt Einklang zwischen Körper und Geist zu erlangen. Yoga ist ein aktivierendes Workout, das den Körper vitalisiert und dehnt und dem Geist innere Ruhe schenkt. Schnupperkurs: 19,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Ch. Cornette, M. Schuster  
Preis: 165€/Trim. zzgl. 10€ Kautions

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

### permanent buchbar

mittwochs 20:00-21:00, samstags 9:00-10:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Yoga

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

Preis: 120€/10 Einheiten

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

### permanent buchbar

mittwochs 8:15-9:45, sonntags 9:15-10:45 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: 125€/10er Karte

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

### 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.

Sporthalle (Judo-Saal) in Wincrange mit Clarinda Da Rocha Preis: 188€/13 Einheiten	21.09.21-14.12.21 dienstags 19:00-20:00 Uhr
Sporthalle (Judo-Saal) in Wincrange mit Perla Ghidale Preis: 160€/10 Einheiten	15.09.21-24.11.21 mittwochs 18:00-19:30 Uhr
Centre Culturel in Troisvierges avec Com. des sports Troisvierges Preis: 188€/13 Einheiten	22.09.21-15.12.21 mittwochs 19:00-20:00 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 156€/12 Einheiten	21.09.21-14.12.21 dienstags 9:30-11:00 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Gette Preis: 156€/12 Einheiten	23.09.21-16.12.21 donnerstags 9:30-11:00 Uhr

### permanent buchbar

donnerstags 19:00-20:00 Uhr  
Mamerhaff/Familylab Luxembourg in Mamer

### Yoga Anfänger/Mittelstufe

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

mit Dunja Grunow  
Preis: 200€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

### permanent buchbar

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

### Yoga (Mittelstufe/ Fortgeschrittene)

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

mit Dunja Grunow  
200€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

**offre permanente**  
les mardis 19:00-20:30 ou les jeudis 10:00-11:30 hrs  
Kreative Haus à Boevange-sur-Attert

### KAULA Tantra YOGA

Pendant le cours, les participants pourront développer la tonification et élasticité musculaire et en même temps, la capacité de se détendre, de se concentrer et de prendre conscience de soi. Plus d'informations: kultrunasbl@pt.lu

Prix: 200€/trimestre

Organisateur: KULTRUN asbl  
Inscription au: 621 413 041

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Mamer

### Yoga/Entspannung in Kleingruppen

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

mit Dunja Grunow

Preis: 25-100€/Stunde je nach Gruppe

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Weiswampach, bei dir vor Ort oder Online

### Privater Gruppenkurs

Du möchtest zusammen mit deiner Partnerin/deinem Partner, deiner Freundin/deinem Freund oder mit deiner Kollegin/deinem Kollegen Yoga-Unterricht nehmen? Auf Anfrage biete ich Yoga-Stunden für kleine Gruppen (max. 4 Personen) an. Kostenfreie Einführungsstunde.

mit Nancy Overmeer

Preis: Ab 15€ pro Person (60€/Stunde  
geteilt durch die Anzahl der Personen)

Organisator: Back to Balance yoga  
Anmelden über: 621 812 251

### permanent buchbar

op Rendez-vous  
zu Ermsdorf

### Yoga fir Gruppen

Sech emol erëm eng Kéier entspannen. Sâi Kierper (nei) erliewen a gläichzäiteg sengem Kierper, Geescht a Séil eppes Guddes doen. Dëst a villes méi bidde mir iech mat eise mobile Yogacoursen un. Eis Coure kennt der op Lëtzebuergesch, Däitsch, Franzéisch an Englesch buchen.

Präis: 150€/1-1,5 Stonn(en)

Organisateur: Erlebnisswelt vGmbH  
Umellen iwwer: 691 735 932

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Weiswampach, bei dir vor Ort oder Online

### Yoga im Einzelunterricht

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

mit Nancy Overmeer

Preis: 50€/Einzelstunde, 450€/10 Stunden

Organisator: Back to Balance yoga  
Anmelden über: 621 812 251

### permanent buchbar

op afspraak  
Weiswampach, bij jou thuis of online

### Nederlandstalige yoga

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

mit Nancy Overmeer

Preis: 50€/1-1, 450€/10x, 60€/uur groep

Organisator: Back to Balance yoga

Anmelden über: 621 812 251

### permanently bookable

by appointment  
Weiswampach, at your place or online

### Yoga in English

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

with Nancy Overmeer

Price: 50€/1-1, 450€/10x, 60€/hour for groups

Organisation: Back to Balance yoga

To register call: 621 812 251





## VividFloatingGreen- "Intensément Vivant"

### Stimulierung der Lebenskräfte von Körper, Seele und Geist

Hatha Yoga, Nidra Yoga, Pranā Kriyā Yoga & Meditation,  
Shiatsu & Craniosacrale Arbeit



Mit Hilfe dieser ganzheitlich orientierten Lebens- und Heilkünste wird die Selbstheilungsintelligenz 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 ! Shiatsu als Vitalisierung der Lebenskraft & Stimulierung der Selbstheilungsintelligenz von Körper-Seele-Geist durch sanfte Körperberührung am Meridian- & craniosacralen System (Vorteilsabo erhältlich).

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 90€/Behandlung

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 81 25 18

**04.10.21-04.07.22**  
montags 18:30-20:00 Uhr  
in Ettelbruck

### Hatha Yoga - "Da Sein im inneren stillen Raum" in der Körperstellung erfahren

Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellung achtsamer spüren, bewusste Atemführung erfahren, den Energiefluss im Körper wahrnehmen.. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite (wöchentlicher Einstieg jederzeit möglich).

in Ettelbruck Preis: 190€/10 Einheiten, 21€/Schnupperkurs, 80€/Einzelkurs	04.10.21-04.07.22 montags 18:30-20:00 Uhr
Paarsall in Grosbous Preis: 190€/10 Einheiten, 21€/Schnupperkurs, 80€/Einzelkurs	05.10.21-05.07.22 dienstags 18:00-19:30 Uhr
Day Center Um Bill/Aal Schoul in Beringen Preis: 190€/10 Einheiten, 21€/Schnupperkurs, 80€/Einzelkurs	06.10.21-06.07.22 mittwochs 18:00-19:30 Uhr

**01.10.21-05.08.22**  
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). Wöchentlicher 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

### Nidra Yoga "der meditative wache Schlaf des Yogi"

Nidra Yoga oder "der wache Schlaf des Yogi" - eine sinnstiftendere „Neuordnung“ des Denkens & Fühlens : den Gedankenfluss achtsam beobachten, nicht mehr dienliche Gedankenmuster erkennen & auflösen. Mehr Informationen finden Sie auf meiner Internetseite (Einstieg jederzeit möglich).

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 80€/Einzelkurs

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 81 25 18

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
in Ettelbruck

### Meditation - das "Wache in-Sich-Ruhen"

Ein progressiver Übungsweg "Sich immer mehr auf immer weniger konzentrieren, bis alle Fluktuationen gewöhnlicher geistiger Aktivität unterbrochen sind. Der Verstand wird "leer" bei gleichzeitig steigender Wachheit des Geistes". Mehr Informationen finden Sie auf meiner Internetseite.

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 80€/Einzelkurs

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 81 25 18

**24.10.21**  
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: "Der Atem des Lebens – lebendiges Sein" am 15/05/22

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 60€/early bird (bis 17.10), 65€ nach  
diesem Datum - 30€ Vanzahlung

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 81 25 18

**05.12.21**  
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: "Der Weg des Herzens- ein Leben in der Fülle" am 27/03/22

mit Gabrielle Heintz  
Preis: 60€/early bird (bis 29.11), 65€ nach  
diesem Datum - Vanzahlung 30€

Organisator: Gabrielle Heintz  
Anmelden über: 81 25 18

09.10.21-20.11.21  
samstags 9:30-12:00 Uhr  
Centre Culturel in Capellen

### Yoga Matinée

Am Samstagvormittag die Routine unterbrechen und sich für bereichernde Impulse öffnen. Mit Achtsamkeit und aktiver Ruhe werden Sie <Asana, Pranayama und Meditation> so üben wie es Ihnen gut tut!

mit Angelika Nettemann  
Preis: 40€

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

---

### permanently bookable

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

### Yoga in the Morning

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

with Dunja Grunow  
Price: 200€/Trimester

Organisation: Dunja Grunow  
To register call: 621 507 077

---

08.10.21-19.11.21  
freitags 18:00-20:00 Uhr  
Centre Culturel in Capellen

### Yoga Soirée

Lassen Sie den "Woche für Woche" Rhythmus mal hinter sich und starten Sie mit „Ich-Zeit“ in das Wochenende: Entspannen Sie und tanken Sie neu auf mit fließenden Körperbewegungen, sanften Atemübungen und Meditation!

mit Angelika Nettemann  
Preis: 35€/Einheit

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

---

13.11.21  
samstags 9:30-11:00 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Yoga Workshop

Gönnen Sie sich Zeit für sich selber und lernen Sie Yoga kennen. Regelmäßiges Praktizieren von YOGA-Übungen verbessert Ihre Ausgeglichenheit und innere Ruhe, auch bei hohen Belastungssituationen, die Sie in Ihrem Alltag meistern müssen.

mit Clarinda da Rocha  
Preis: 20€

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

---

18.09.21-04.12.21  
samstags 10:00-12:00 Uhr  
ISJB in Betzdorf

### Yoga Workshop

Du möchtest dich beweglicher, wohler in deinem Körper fühlen – super! Dein Körperbewusstsein verbessern, deine Konzentration verbessern, deine Atmung vertiefen, dich schneller erholen, achtsam mit dir und deiner Umwelt umgehen... dann sei dabei.

mit Susanne Blum  
Preis: 35€/Termin

Organisator: Duerftreff beim Lis  
Anmelden über: 691 719 013

## Wohlfühlprodukte Produits bien-être

04.12.21  
samstags 10:00-13:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Naturkosmetik

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

mit Myriam Rehlinger  
Preis: 35€+Materialkosten

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

---

10.10.21  
dimanche 10:00-11:00 hrs  
Les Ateliers de Caroline à Elvange (Beckerich)

### Atelier "Masque gommant 2 en 1"

Atelier Masque gommant 2 en 1. Apprenez à le fabriquer maisons avec des ingrédients biologique, bon pour votre peau, votre santé et l'environnement. Inscription via [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu) ou au magasin à Elvange.

avec Caroline Delvallé  
Prix: 25€

Organisateur: Les Ateliers de Caroline  
Inscription: [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu)

---

09.10.21  
samedi 10:45-13:15 hrs  
Les Ateliers de Caroline à Elvange (Beckerich)

### Atelier "Mes 3 essentiels cheveux"

Apprenez à créer un sérum, un shampooing et un après-shampooing bio. Inscription via [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu) ou au magasin à Elvange.

avec Caroline Delvallé  
Prix: 49€

Organisateur: Les Ateliers de Caroline  
Inscription: [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu)

---

21.11.21  
dimanche 10:00-11:30 hrs  
Les Ateliers de Caroline à Elvange (Beckerich)

### Atelier Shampooing solide dans son écrin en liège

Créez un shampooing solide sur mesure que vous déposerez dans un écrin en véritable liège. Inscription via [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu) ou au magasin à Elvange

avec Caroline Delvallé  
Prix: 39€

Organisateur: Les Ateliers de Caroline  
Inscription: [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu)

---

20.11.21  
samedi 10:45-13:15 hrs  
Les Ateliers de Caroline à Elvange (Beckerich)

### Atelier "Mes 3 essentiels visage"

Apprenez à fabriquer une crème jour et nuit au coenzyme Q10 sur mesure, un masque teint parfait et un sérum nutri-réparateur. Inscription via [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu) ou au magasin à Elvange.

avec Caroline Delvallé  
Prix: 49€

Organisateur: Les Ateliers de Caroline  
Inscription: [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu)



**23.10.21**

samedi 10:45-13:15 hrs

Les Ateliers de Caroline à Elvange (Beckerich)

### Atelier "Spécial corps"

Découvrez l'élaboration et la maîtrise de la fabrication de vos soins essentiels pour le corps en grand format. Inscription via [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu) ou au magasin à Elvange.

avec Caroline Delvallé  
Prix: 49€

Organisateur: Les Ateliers de Caroline  
Inscription: [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu)

**11.12.21**

samedi 10:45-12:15 hrs

Les Ateliers de Caroline à Elvange (Beckerich)

### Atelier Ma crème Egyptienne magique bio

Vous réaliserez un baume multi usage avec des produits de luxe qu'utilisent les stars. Inscription via [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu) ou au magasin à Elvange.

avec Caroline Delvallé  
Prix: 49€

Organisateur: Les Ateliers de Caroline  
Inscription au: 26610142

**05.12.21**

dimanche 10:00-12:30 hrs

Les Ateliers de Caroline à Elvange (Beckerich)

### Atelier saponification à chaud, savon liquide

Apprenez à fabriquer tous vos savons liquides pour votre peau et l'entretien de votre maison. Inscription via [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu) ou au magasin à Elvange.

avec Caroline Delvallé  
Prix: 49€

Organisateur: Les Ateliers de Caroline  
Inscription: [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu)

**12.12.21**

dimanche 14:45-17:15 hrs

Treff Aal Schoul à Hobscheid

### Atelier saponification à chaud, savon liquide

Cet atelier offre la possibilité de confectionner des savons liquides naturels, véritables trésors pour l'épiderme! Adapté à tout type de peau et vegan. Délais d'inscription: 26.11.2021

avec Caroline Delvallé  
Prix: 55€

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

**25.09.21**

samedi 10:45-13:15 hrs

Les Ateliers de Caroline à Elvange (Beckerich)

### Atelier saponification à froid été Indien

Apprenez la méthode de saponification à froid, 10 jolis savons bio avec un oiseau et un nuage à l'intérieur. Inscription via [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu) ou au magasin à Elvange.

avec Caroline Delvallé  
Prix: 69€ avec moule à savon et  
livre de 10 recettes

Organisateur: Les Ateliers de Caroline  
Inscription: [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu)

**24.10.21, 06.11.21 ou 13.11.21**

samedi 10:45-13:15 hrs

Les Ateliers de Caroline à Elvange (Beckerich)

### Atelier saponification à froid cadeau de Noël

Apprenez la méthode de saponification à froid et préparez vos cadeaux de Noël, 10 jolis savons bio avec un sapin à l'intérieur. Inscription via [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu) ou au magasin à Elvange. Rdv: dimanche 24.10. 10:00-12:30 hrs, samedis 06.11. ou 13.11. 10:45-13:15 hrs

avec Caroline Delvallé  
Prix: 69€ avec moule à savon et  
livre de 10 recettes

Organisateur: Les Ateliers de Caroline  
Inscription: [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu)

**16.10.21**

samedi 10:45-13:15 hrs

Les Ateliers de Caroline à Elvange (Beckerich)

### Atelier Produits d'entretien: "Les indispensables pour ma maison"

Vous réaliserez une pierre d'argile, des tablettes nettoyantes WC, produit lave-vaisselle, liquide de rinçage et de la lessive. Inscription via [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu) ou au magasin à Elvange.

avec Caroline Delvallé  
Prix: 49€

Organisateur: Les Ateliers de Caroline  
Inscription: [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu)

**17.10.21**

dimanche 10:00-12:30 hrs

Les Ateliers de Caroline à Elvange (Beckerich)

### Atelier Produits d'entretien: "Cuisine et salle de bains"

Vous réaliserez un cake vaisselle, un nettoyant désinfectant tout usage, un anticalcaire et un gel nettoyant toilettes. Inscription via [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu) ou au magasin à Elvange.

avec Caroline Delvallé  
Prix: 49€

Organisateur: Les Ateliers de Caroline  
Inscription: [www.ateliersdecaroline.lu](http://www.ateliersdecaroline.lu)

**10.10.21**

dimanche 14:45-17:15 hrs

Treff Aal Schoul à Hobscheid

### Atelier Produits d'entretien: Cuisine et salle de bains

Apprenez à réaliser un cake vaisselle, un nettoyant désinfectant tout usage, un anticalcaire et un gel nettoyant pour vos toilettes. Quatre indispensables pour une maison propre au naturel! Délais d'inscription: 01.10.21

avec Caroline Delvallé  
Prix: 55€

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





# Natur & Umwelt Environnement

## permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung, 10:00-17:00 Uhr  
Robbesscheier in Munshausen

### Naturateliers

In diesen bekannten Ateliers der Robbesscheier dreht sich alles um Gemüse, Getreide, Tiere und ländliche Berufe. Neben praktischen Erklärungen legen die Kinder, sowie Erwachsene selbst mit Hand an. Halbtags und ganztags buchbar.

Preis: 15€/Halbtags, 19€/Ganztags

Organisator: Robbesscheier  
Anmelden über: 92 17 45-1

13.11.21

samstags 10:00-ca.15:30 Uhr  
Lëtzebuenger Privatbesch in Eschdorf

### Worauf kommt es bei der Pflanzung an?

Wie viele Pflanzen brauche ich? Wie erkenne ich eine gute Pflanzenqualität? Wie schütze ich mich vor Wildschäden? In einer Aktion zum Nationalen Tag des Baumes bietet Lëtzebuenger Privatbesch ein Seminar zur Aufforstung von Waldflächen an.

Preis: 30€

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

08.10.21

Abfahrt Bus um 15:00 Uhr, Rückkehr Bus gegen 17:00 Uhr  
Treff Aal Schoul in Hobscheid

### Visite vum Gaard "Um Titzebierg" Calmus

Dieser wunderschöne, riesige Garten ist ein Geheimtipp und Paradies für Pflanzenfreunde. Anmeldefrist: 30.09.21

mit Annette Block  
Preis: 15€/Person

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

## permanent buchbar

9:30-16:00 Uhr  
in Kalborn

### Wassertiere in der Our erforschen

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

Preis: Kostenlos

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

## permanent buchbar

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

### Zertifikatslehrgang Kräuterpädagog - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagog - 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

**10.10.21**  
sonntags 14:00-17:00 Uhr  
Windmühlenpark bei Weiler (Winckrange)

### Pilzwanderung in Biwisch

In den Wäldern rund um Biwisch erwarten uns im Herbst die verschiedensten Pilzsorten. Mit Claude Fandel spüren wir verschiedene Sorten auf und entdecken die interessante Pilzvielfalt in den Eisleker Wäldern.

mit Claude Fandel  
Preis: 6€

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

**30.09.21**  
donnerstags 19:00 Uhr  
Centre Culturel in Winckrange

### Vortrag - Koexistenz Mensch-Wolf: Realismus oder Utopie

Vortrag von Dr. Laurent Schley, beigeordneter Direktor der Naturverwaltung

mit Laurent Schley  
Preis: Kostenlos

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



# Sport & Bewegung Sport & Mouvement

## Gymnastik & Stretching Gymnastique & Stretching

**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: 120€/10 unités

Organisateur: Le 5ème élément fitness  
Inscription au: 26 90 00

**21.09.21-14.12.21**  
les mardis 16:00-17:00 hrs  
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

### Entraînement du dos

Ne donnez pas de chance au mal de dos ! Muscler 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: 162,50€/13 unités

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

**permanent buchbar**  
dienstags 19:00-20:00, donnerstags 9:00-10:00 Uhr  
feel your body Gesundheitszentrum in Erzen

### Wirbelsäulengymnastik

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

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

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

**19.10.21-21.12.21**  
dienstags 9:00-10:00 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### Réckegym/Gym Douce

Wir dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder, stabilisieren und kräftigen die Körpermitte, fördern die Koordination und Gleichgewicht. Der Kurs richtet sich an alle, die fit, aktiv und gesund bleiben wollen, als auch an jene die bereits Rückenprobleme haben.

mit Fassian Kirsten  
Preis: 80€/10 Kurse, 12€/Kurs

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 23 63 00 51 29



### permanent buchbar

dienstags 9:00-9:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

#### Rückenfit

Schwerpunkt Rückentraining, sowie rückengerechtes Verhalten im Alltag.

Preis: 125€/10er Karte

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

### permanent buchbar

dienstags 9:50-10:20, mittwochs 18:25-18:55 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: 125€/10er Karte

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

### permanent buchbar

mittwochs 19:00-20:30 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

#### Rückenzentrum (inkl. BALLance)

Das Rücken- und Gelenkzentrum ist besonders für dich geeignet, wenn du an Rückenbeschwerden leidest. Deine Haltung verbessert sich und es kommt zur Schmerzlinderung durch speziell angepasste Übungen.

Preis: 125€/10er Karte

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

### 15.09.21-19.12.21

dienstags 12:30-13:30 Uhr

Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

#### Rückenschule / Renforcement du dos

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

mit Marinela

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

Preis: 95€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

### permanent buchbar

donnerstags 9:00-10:00 Uhr  
Festsall in Saeul

#### Fit mat an unni Stull

Eine Mischung aus präventiver Gymnastik, Gleichgewichtsübungen und leichtem Muskelaufbau stärken Ihre Körperhaltung und erhöhen Ihre Beweglichkeit. Für ein besseres Körperbewusstsein, bei gleichzeitiger Muskelentspannung.

mit Tom Knaff

Organisator: Club Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70

Preis: 91€/Trimester, 9€/Kurs



### 16.09.21-16.12.21

les jeudis 13:45-14:45 ou 15:00-16:00 hrs  
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

#### Gym de santé

Maintenir et améliorer la force et la flexibilité du corps est l'objectif des 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: 162,50€/13 unités

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

### permanent buchbar

mittwochs 10:00-11:00 Uhr  
online

#### Zoom Gymnastik

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

mit Chantal Weiler-Mainz  
Preis: 10€/Kurs

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

### 21.09.21-08.12.21

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 eine Gruppe einmal in der Woche im Club Haus op der Heed.

mit Mariette de Dood  
Preis: 77€/11 Einheiten

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

### permanent buchbar

montags 10:30-11:15, mittwochs 10:45-11:30 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: 125€/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: 100€/10 Einheiten

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





### permanent buchbar

dienstags 9:00-10:00 Uhr  
Sporthalle in Beckerich

### Seniorenturnen

Rhythmische Bewegungen zu flotter Musik, Gymnastik mit Hanteln, Yoga Bällen, Gummibändern, Bodengymnastik und Stretching. Keine Kurse in den Schulferien. Einschreibungen im Laufe des ganzen Jahres.

mit Monique Organisations: Gym Schweechedaul asbl  
Preis: 100€/Person, 180€/Paar (pro Jahr) Anmelden über: 23 62 19 57

### permanent buchbar

mittwochs 19:00-20:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Stretching

Stretching ist eine Übungsform bei der Muskeln unter Zugspannung gesetzt werden um eine verbesserte Beweglichkeit und Gelenkigkeit zu erreichen. Das allgemeine Verletzungsrisiko sinkt und die muskuläre und psychische Erholung steigt. Schnupperkurs kostenlos.

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

20.09.21-13.12.21

montags 20:00-21:00 Uhr  
Centre Culturel 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 Organisations: Club Haus op der Heed  
Preis: 180€/12 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

### permanent buchbar

mittwochs 15:00-16:00 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 (keine Kurse in den Schulferien).

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

## Leichtes Training - Training Doux

15.09.21-19.12.21

dienstags 10:00-11:00, freitags 12:15-13:15 Uhr  
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

### Force & Souplesse

Stärke dein körperliches Wohlbefinden mit Hilfe von gezielten Übungen für Körper und Geist. Schnupperkurs: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Mariana Organisations: Centre aquatique Krouneberg  
Preis: 95€/Trim. zzgl. 10€ Kautions Anmelden über: 32 88 23-1

### permanent buchbar

dienstags 17:45-18:30, freitags 10:00-10:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Faszientraining

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

Preis: 125€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

06.10.21-15.12.21

mittwochs 8:45-9:45 Uhr  
Centre Culturel in Capellen

### Faszienpilates

In diesem Kurs werden verschiedene Elemente aus Pilates, Yoga, Tanz und Faszien-Training kombiniert. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Decke und Yoga-Blöcke, wenn vorhanden.

mit Electra Chifari Organisations: Club Haus am Brill  
Preis: 130€/10 Einheiten Anmelden über: 30 00 01

17.09.21-17.12.21

les vendredis 8:30-9:30 hrs (débutants) ou 9:45-10:45 hrs (avancés)  
Hall Omnisport Frankie Hansen à Ettelbruck

### Pilates

Le Pilates favorise une posture saine, renforce les muscles profonds et aide à gérer le stress. Le concept d'entraînement diffère de l'entraînement musculaire conventionnel car il se base principalement sur les muscles les plus profonds.

avec Siska Castellein Organisations: Club Senior Nordstad  
Prix: 162,50€/13 unités Inscription au: 26 81 37 43

### permanent buchbar

dienstags 19:25-20:10 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefen Muskulatur, primär Bauch, Rücken und Beckenboden.

Preis: 125€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**permanent buchbar**  
montags 19:30 Uhr und mittwochs 9:00 Uhr  
feel your body Gesondheetszenter in Erzenen

### 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                      Organisator: feel your body Gesondheetszenter  
Preis: 13€/Kurs, 140€/13 Kurse                      Anmelden über: 621 191 101

---

**21.09.21-14.12.21**  
les mardis 19:00-20:00, 20:00-21:00 hrs  
Treff Aal Schoul I Maison des Générations à Hobscheid

### Pilates

Le pilates vous aide à retrouver votre forme physique, à améliorer la conscience de votre corps et est lié à une respiration profonde. 19h00-20h00 cours intermédiaire-avancé, 20h00-21h00 cours débutant-intermédiaire. Veuillez s.v.p. apporter votre tapis de Yoga (au moins 6mm d'épaisseur). Inscription obligatoire.

avec Anne-Sophie Piquard                      Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid  
Prix: 150€                      Inscription au: 39 01 33 501

---

**15.09.21-19.12.21**  
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 und donnerstags 12:15-13:15 Uhr, dienstags 17:45-18:45 Uhr, mittwochs 10:00-11:00 Uhr, freitags 17:30-18:30 Uhr. Schnupperkurs: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Romy, Anna, Marie-Jeanne                      Organisator: Centre aquatique Krounebiereg  
Preis: 95€/Trim. zzgl. 10€ Kaution                      Anmelden über: 32 88 23-1

---

**permanent buchbar**  
donnerstags 18:30-19:30 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Pilates

Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, in dem ganze Muskelketten gearbeitet werden. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit. Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft. Schnupperkurs kostenlos.

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

---

**permanent buchbar**  
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                      Organisator: Diederich Petra  
Preis: 100€/10 Einheiten                      Anmelden über: +49 1512 6755 113

---

**20.09.21-13.12.21**  
montags 18:00-19:00 Uhr  
Centre Culturel in Hupperdange

### Pilates - Training für Körper und Geist für Anfänger

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.

mit Benoit Cravatte                      Organisator: Club Haus op der Heed  
Preis: 180€/12 Einheiten                      Anmelden über: 99 82 36

---

**20.09.21-13.12.21**  
montags 19:00-20:00 Uhr  
Centre Culturel in Hupperdange

### Pilates - Training für Körper und Geist für Fortgeschrittene

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.

mit Benoit Cravatte                      Organisator: Club Haus op der Heed  
Preis: 180€/12 Einheiten                      Anmelden über: 99 82 36

---

**September 21 bis Juni 22**  
montags 20:00-21:00 Uhr  
in Grosbous

### Yoga meets pilates

Yoga meets Pilates mit Anne-Sophie.

mit Anne-Sophie                      Organisator: DTV Groussbus 91  
Preis: 150€/Saison                      Anmelden über: 621 275 028

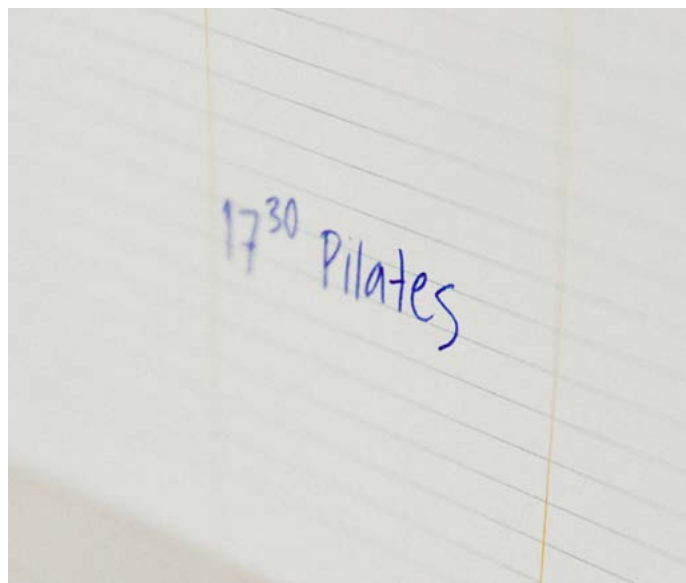
---

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

### Wellnessworkout

Im Wellnessworkout wird dein Körper auf sanfte und behutsame Weise trainiert. Gleichgewicht, Körperbeherrschung und Spaß stehen an oberster Stelle. Macht Spaß und tut gut. Schnupperkurs kostenlos.

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



## Intensives Training - Training Intensif

### permanent buchbar

dienstags 10:00-11:00 Uhr

Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Abdominal Balance Workout

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

Preis: 120€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness

Anmelden über: 26 90 00

### permanent buchbar

freitags 8:15-9:00 Uhr

Aquanatour in Hosingen

### Core (Rumpfmuskulatur-Training)

Gezieltes Training der Problemzonen im Bauch- und Rückenbereich. Rumpfstabilität ausbauen und gleichzeitig Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainieren.

Preis: 125€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

15.09.21-19.12.21

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: 12€. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Jasmin

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Preis: 95€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

Anmelden über: 32 88 23-1

### permanent buchbar

nach Absprache

Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Coaching

Wenn es an nötiger Motivation fehlt. Wenn du sicht- und spürbaren Erfolg haben willst oder an einem bestimmten Ziel arbeitest. Dann leiste dir einen Personal-Trainer. Auch als Duo oder Trio möglich!

Preis: 60€/Stunde

Organisator: Le 5ème élément fitness

Anmelden über: 26 90 00

### permanent buchbar

montags 8:15-8:45, donnerstags 18:35-19:05 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

### Bauch Spezial

Hier wird hauptsächlich die Bauchmuskulatur trainiert. Dies trägt zu einer besseren Rumpfstabilität bei und sorgt somit für eine gute Haltung.

Preis: 125€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

15.09.21-19.12.21

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: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Marie-Jeanne

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Preis: 95€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

Anmelden über: 32 88 23-1

### permanent buchbar

mittwochs 9:00-10:00 oder 12:30-13:00 Uhr

Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### BBP

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

Preis: 120€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness

Anmelden über: 26 90 00

### permanent buchbar

donnerstags 19:30-20:30 Uhr

Sportcampus "am Bongert" in Rosport

### BauchBeinePo-Plus

Übungen für Bauch, Beine, Po, um die Figur zu verbessern! Flacher Bauch, starker Rücken und fit bleiben! Kommt vorbei und probiert es aus! Infos auch unter [www.darudo.com](http://www.darudo.com). Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

Preis: 20€/Monat

Organisator: Karate-Club Darudo asbl

Anmelden über: [www.darudo.com](http://www.darudo.com)

15.09.21-19.12.21

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: 12€. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Jasmin/Mariana

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Preis: 95€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

Anmelden über: 32 88 23-1

### permanent buchbar

montags 18:20-19:05, mittwochs 17:35-18:20, donnerstags 9:05-9:50 Uhr

Aquanatour in Hosingen

### BodyFit

Ein flacher Bauch, ein knackiger Po und straffe Beine gehören zur Wunschfigur dazu! Ein effektives und forderndes Kräftigungstraining ohne Zusatzgeräte mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Für alle Trainings- und Altersstufen geeignet.

Preis: 125€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00





**September 21 bis Juli 22**

montags 19:00-20:00  
in Grosbous

## Bodyworkout

Bodyworkout mam Christiane. Muskeltraining in der Gruppe mit Gummiband oder Hanteln auf Musik. Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene.

mit Christiane Weis  
Preis: 150€/Saison

Organisator: DTV Groussbus 91  
Anmelden über: 621 275 028

---

### permanent buchbar

mittwochs 20:00-21:00 Uhr

Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

## Sexy Body Workout

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

Preis: 120€/10 Einheiten

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

---

### permanent buchbar

montags 19:15-20:00 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

## Functional Athletik

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

Preis: 125€/10er Karte

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

---

### permanent buchbar

freitags 9:05-9:50 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

## Functional Basic

Der Schwerpunkt liegt hier auf der Technik. Die Grundbewegungen für unsere anderen Kurse werden hier erlernt.

Preis: 125€/10er Karte

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

---

### permanent buchbar

montags 19:00-20:00, donnerstags 19:30-20:30 Uhr

Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

## Functional-Boxing

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

Preis: 120€/10 Einheiten

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

---

### permanent buchbar

donnerstags 17:45-18:30 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

## Functional Circuit

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

Preis: 125€/10er Karte

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



---

### permanent buchbar

dienstags 8:15-8:55 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

## Functional Mobility

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

Preis: 125€/10er Karte

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

---

### permanent buchbar

donnerstags 8:15-9:00, 19:15-20:00 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

## Functional Surprise

Lasst euch überraschen, was auf euch zukommt!

Preis: 125€/10er Karte

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

---

### permanent buchbar

dienstags 18:35-19:20 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

## Functional Tools

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

Preis: 125€/10er Karte

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

---

### permanent buchbar

dienstags 12:30-13:00, mittwochs 18:00-19:00 Uhr

Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

## Functional Training

Functional Training (funktionelles Training) ist eine alltags relevante und sportübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, das Ganze meist ohne Gewichte. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

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

---

**15.09.21-19.12.21**

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: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Mariana

Preis: 95€/Trim. zzgl. 10€ Kautions

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Anmelden über: 32 88 23-1

**permanent buchbar**  
montags 17:45-18:15, mittwochs 9:50-10:20 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: 125€/10er Karte

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

**permanent buchbar**  
montags 20:00 Uhr, mittwochs und freitags 19:00 Uhr  
Sportcampus "am Bongert" in Rosport

### Karate und Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene

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

Preis: 30€/Monat

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

**permanent buchbar**  
montags 8:50-9:35, donnerstags 17:45-18:30 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Langhantel

Das Langhanteltraining ist ein effektives Ganzkörpertraining mit Gewichten. Durch komplexe Bewegungsabläufe wird vor allen Dingen die Kraftausdauer trainiert.

Preis: 125€/10er Karte

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

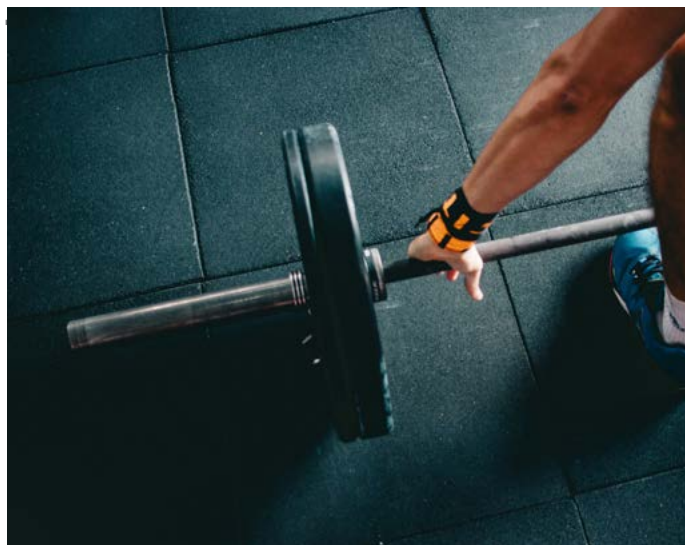
**permanent buchbar**  
montags 18:00-19:00, donnerstags 12:30-13:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Power

Mit dem Power-Kurs von Radical Fitness haben Sie keine Ausrede mehr keine definierte Muskulatur zu haben. Hier wird der Körper im Ganzen trainiert mittels Hantelstange. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

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



**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

### Power Plate

Die Power Plate ist ein Ganzkörper-Trainingsgerät. Über eine spezielle Beschleunigungstechnik werden Muskelreflexe (97%) in allen Körperzonen ausgelöst. 150€/10er Karte 30min ohne Coach, 48€/50min mit Coach, 35€/30min mit Coach, 20€/30min ohne Coach, 12€/15min ohne Coach. Immer nach Terminvereinbarung.

Preis: Siehe Beschreibung

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

**permanent buchbar**  
mittwochs 20:00 Uhr  
Centre Polyvalent "Fräihof" in Steinheim

### Piloxing - Der neue Fitness-Trend für Frauen

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

Preis: 20€/Monat

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

**15.09.21-19.12.21**  
dienstags 18:45-19:45 Uhr  
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

### Spinning für Anfänger

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Schnupperkurs: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Anna  
Preis: 95€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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

**15.09.21-19.12.21**  
mittwochs oder donnerstags  
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

### Spinning

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 12€. Keine Kurse in den Schulferien.

Mittwochs 12:15-13:15 Uhr mit Mariana, donnerstags 19:15- 20:15 Uhr mit Tanja

Preis: 95€/Trim. zzgl. 10€ Kaution  
Organisator: Centre aquatique Krounebiert  
Anmelden über: 32 88 23-1

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

### Spinning

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

Preis: 125€/10er Karte

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

**permanent buchbar**  
montags, dienstags und donnerstags  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### TopRide

Beim TopRide fährst du Fahrrad zum Rhythmus von kraftvoller Musik. Schwitze und verbrenne ohne Ende Kalorien und erlebe grenzenlose Endorphinausschüttung, die dich süchtig machen wird. Montags 12:00-13:00, 19:00-20:00 Uhr, dienstags 18:00-19:00 Uhr und donnerstags 18:30-19:30 Uhr. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

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

**15.10.21-17.12.21**  
freies 9:00-10:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Step mat Bodyshaping

Step fördert d'Koordinatioun & d'Ausdauer, a bréngt dobäi och nach gutt Laun. Bodyshape heescht de Kierper formen. Mat gezielten Übungen trainéiere mir eis Muskelen an stärkeken eise ganze Bewegungsapparat.

mam Kirsten Fassian

Organisateur: ManuKultura  
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

**permanent buchbar**  
freitags 18:00-19:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### StepFit

Kraft-Ausdauer vom Feinsten, aber ohne Choreographie. Mit einem Step als Trainingsgerät werden Übungen in einem schnellen Tempo und viel Power so genutzt, dass Sie schnell zu Resultaten kommen. Hoher Spaßfaktor. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

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

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

### TRX

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

Preis: 125€/10er Karte

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

**15.09.21-19.12.21**  
mittwochs 18:00-19:00, 19:00-20:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### TRX Fortgeschrittene / Anfänger

Der Kurs ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Schnupperkurs 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 95€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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



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

### Cross TRX

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

Preis: 120€/10 Einheiten

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

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

### TRX & Wellness Workout

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

Preis: 120€/10 Einheiten

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

**permanent buchbar**  
donnerstags 17:30-18:30 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### TRX-Suspension Training

TRX-Training sind hoch effektive Ganzkörperübungen, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

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



## Tanz - Danse

**September 21 bis Juni 22**

donnerstags 19:00-20:00 Uhr  
in Grosbous

### Bailafit

Bailafit mit Momo: Ein Mix von Zumba und Latino.

Preis: 150€/Saison

Organisator: DTV Groussbus 91  
Anmelden über: 621 275 028

**permanent buchbar**

freitags 19:00-20:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

### Dance4Fun

Der Kurs ist eine Mischung aus einfachen Tanzelementen (geeignet für Anfänger), Fitness Moves (Squats, Kicks, Push ups, Jumping Jacks) und Ausdauer wie laufen, hocken, sprinten, das ganze unterstützt durch fetzige Dance Beats. Schnupperkurs: kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

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

**21.09.21-30.11.21**

dienstags 10:45-11:15 Uhr  
Treff Aal Schoul in Hobscheid

### Tanz-Gymnastik

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

mit Peggy Octave  
Preis: 105€

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

**September 21 bis Juni 22**

donnerstags 20:00-21:00 Uhr  
in Grosbous

### Zumba

Zumba mit Momo. Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht.

mit Momo  
Preis: 150€/Saison

Organisator: DTV Groussbus 91  
Anmelden über: 621 275 028

**15.09.21-19.12.21**

donnerstags 17:00-18:00, 18:00-19:00 Uhr  
Centre aquatique Krounebiert 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: 12€.

Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€  
Kaution

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

**permanent buchbar**

freitags 18:00-18:55 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Zumba

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

Preis: 125€/10er Karte

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

**20.09.21-12.07.22**

les lundis ou mardis  
à Larochette ou à Born

### Zumba

Les cours de Zumba s'adressent à toutes personnes de tous âges désireuses de rester dans une bonne forme grâce à une pratique physique accessible. Se défouler, rester en forme et garder la ligne, le tout dans un esprit festif. Voilà le programme qui vous attend!! Cours en fonction des conditions sanitaires. Les lundis 19:00-20:00 hrs au centre sportif Filano à Larochette (20.09.-11.07.). Les mardis 19:00-20:00 hrs au centre sportif à Born (21.09.-12.07.)

avec Mireille Bier  
Prix: 200€/36 unités

Organisator: M.E.C. asbl  
Inscription au: 26 72 00 35

**21.09.21-30.11.21**

dienstags 9:30-10:30 Uhr  
Treff Aal Schoul I Maison des Générations in Hobscheid

### Zumba®Gold & Dancefitness

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

mit Peggy Octave  
Preis: 120€

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

**07.10.21-02.12.21**

les jeudis 8:45-9:45 hrs  
Centre Culturel à Capellen

### Zumba Gold

La Zumba offre un équilibre optimal entre l'entraînement d'endurance et le renforcement musculaire, et l'enchaînement des pas et des mouvements est facile à apprendre.

avec Sabine Kinzinger  
Prix: 96€/8 séances

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

**24.09.21-03.12.21**

freitags 16:00-17:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Zumba Gold

ZUMBA GOLD bietet ein ganzheitliches Training zu Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden.

mit Mike Medernach  
Preis: 110€/10 Einheiten

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

## Outdoorsport - Sports d'Extérieur

10.11.21-15.12.21  
mittwochs von 18:00-18:50 Uhr  
Ice Park Beaufort in Beaufort

### Eislaufkurse für Erwachsene im Ice Park Beaufort

Eislaufkurs für Erwachsene im Ice Park Beaufort. Helm und Handschuhe sind Pflicht, Wasserfeste Kleidung wird empfohlen.

mit M. Arnold-Post  
Preis: 75€/ohne Schlittschuhverleih,  
85€/mit Schlittschuhverleih

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

19.09.21  
sonntags 18:00-19:30 Uhr  
Golf Club in Eselborn

### Golf für Anfänger

Golf bietet eine ideale Kombination aus Spielvergnügen, Erholung in der Natur, gepaart mit mentaler und physischer Herausforderung. Nutzen Sie die Gelegenheit einer Einführung in diese Sportart mit einem dipl. Golflehrer auf dem Golfplatz Eselborn.

mit Antoine Dumont  
Preis: 90€/3 Einheiten (Material inkl.)

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

wetterabhängig  
montags 09:30-11:00 Uhr  
in Ettelbruck

### Pétanque

Pétanque ist eine Sportart, die in jedem Alter ausgeübt werden kann. Das Spiel findet im Freien statt und wir spielen in 2 Mannschaften. Der Spaß steht dabei absolut im Vordergrund. Wichtig: Bei schlechtem Wetter spielen wir nicht!

Preis: 2€

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

22.09.21-15.12.21  
mittwochs 14:00-16:00 Uhr  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

### Tréppel-Treff

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

Preis: Kostenlos

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

alle 2 Wochen  
dienstags  
Club Atertdall 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, ggf. Transportkosten

Organisator: Club Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70

mehrere Termine  
sonntags 9:00 Uhr  
in Kahler/Schoenfels/Simmern/Septfontaines

### Wanderungen

26.09.21: Interessante Wanderung durch die Gemeinde Garnich mit Erklärungen über die neuesten Kunstwerke in Kahler.

31.10.21: Ab Schloss Schoenfels abwechslungsreiche Wanderung über den Gous-selberg, Schéiferei und Härebiert zurück.

28.11.21: Wanderung über Feld und Waldwege nach Hobscheid und zurück nach Simmern.

Preis: Kostenlos

Organisator: ASIVEMA  
Anmelden über: 621 276 344

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

### Wanderungen (6km)

1x wöchentlich treffen wir uns für eine Tour. Strecke und Tempo werden an die Teilnehmer angepasst. (5-6 km) Wichtig sind angepasste Schuhe und Kleidung.

Preis: Kostenlos

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

alle 2 Wochen  
montags

Club Atertdall in Redange

### Kleine Wanderung (5-7km)

Neben der großen Wanderung können Sie auch gerne von einer kleinen Wanderung profitieren. Hierbei sind ein paar festgelegte Rundgänge vorgesehen, die wir dann in regelmäßigen Abständen gemeinsam erkunden.

mit Noémie Wealer  
Preis: Kostenlos, ggf. Transportkosten

Organisator: Club Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70

permanent buchbar

mittwochs 9:30 Uhr  
Club Atertdall in Redange

### Wandern am Morgen (8-12km)

Neben der Wanderung am Nachmittag, können Sie nun auch von einer Wanderung am Morgen profitieren. Nach der Wanderung essen wir gemeinsam in der Nähe und lassen den Vormittag gemütlich ausklingen.

mit Noémie Wealer  
Preis: 3€

Organisator: Club Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70



permanent buchbar  
immer mittwochs 13:30 Uhr  
Ort abhängig vom Termin

### Wandern am Nachmittag (10-12 km)

Entdecken Sie zusammen mit anderen Naturfreunden das eine oder andere unbekanntes Fleckchen und plaudern Sie mit Gleichgesinnten. Gerne können Sie Ihre Nordic Walking Stöcke mitbringen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70

### wöchentlich

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

### Wanderungen (10km)

Schließen Sie sich unserer begeisterten 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

### offre permanente

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

02.12.21

donnerstags 14:00-18:00 Uhr  
Parc Aquanatur in Hosingen

### Single Event: Winterliche Wanderung

Nach einer Wanderung durch die winterliche Natur wird Ihnen hoffentlich bei einem Glühwein warm ums Herz.

Preis: 12€

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

28.11.21

sonndes 14:00 Auer  
Aquatower in Berdorf

### Adventswanderung mit anschließendem Glühgin & einer 360° Panoramaansicht

Erlieft eng herrliche Wanderung durch Berdorfer Schluchten a Flielsen mat uschlüssend engem gudde Glühgin bei enger 360°Panoramavue. Umeldung obligatoresch: aquatower@berdorf.lu bis den 22.11.21.

Präis: 20€/Erwuessener  
15€/Kanner (bis 18 Joer)

Organisator: Aquatower Berdorf Asbl  
Umellen iwuer: aquatower@berdorf.lu

## Wassersport - Sports Nautiques

permanent buchbar

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

### Anfängerschwimmen für Erwachsene

Anfängerschwimmkurs für Erwachsene. Dieser Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer abgehalten. Das Schwimmbad ist für den Publikumsbetrieb geschlossen! Keine Kurse während den Schulferien.

mit Christophe Wahl  
Preis: 74,50€/Trimester

Organisator: Sportzentrum Steinfort  
Anmelden über: 39 93 13-400

### offre permanente

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

### Cours de natation pour adultes, débutants et perfectionnement

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

Prix: 200€

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

15.09.21-19.12.21

montags 17:00-17:45, 17:45-18:30 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Schwimmkurs für Erwachsene

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird. Montags 17:00-17:45 Uhr Anfänger, 17:45-18:30 Uhr Fortgeschrittene. Schnupperkurs: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Diane

Preis: 95€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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

permanent buchbar

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

### Schwimmkurs Perfektion, Erwachsene

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

Preis: 149€/10er Karte

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

permanent buchbar

montags 17:00-17:45, 18:00-18:45 Uhr, donnerstags 9:00-9:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### AquaBack Gelenktraining im Wasser

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

Preis: 125€/10er Karte

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



15.09.21-19.12.21  
montags bis samstags  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Aquabike

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend. MO-DO 20:00-20:45 Uhr, FR 19:00-20:00 Uhr, SA 10:00-10:45 Uhr. Schnupperkurs: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 95€/Trim. zzgl. 10€ Kaution    Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

**offre permanente**  
les mardis et samedis  
Piscine couverte à Troisvierges

### Cours Aquabike

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

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

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

### Hydropower

Herz-Kreislauf-Training zur Fettverbrennung und zum Muskelaufbau, der Kurs ist für Schwimmer und Fortgeschrittene geeignet.

Preis: 125€/10er Karte    Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

15.09.21-19.12.21  
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: 12€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 95€/Trim. zzgl. 10€ Kaution    Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

**permanent buchbar**  
montags 9:00-9:45, 10:00-10:45, 19:00-19:45, mittwochs 9:30-10:15, freitags  
9:00-9:45, 10:00-10:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### AquaGym

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

Preis: 125€/10er Karte    Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**offre permanente**  
du mardi au vendredi  
Piscine couverte à Troisvierges

### Aquagym pour tous

L'aquagym pour tous. Mardi 9:00-10:00, jeudi 19:30-20:30, vendredi 18:00-19:00 hrs. Infos: Ben LEBRUN: +32 497 99 00 44; PLÜMER Romain: +352 691 580 221 Prix: 70€/10 séances, 150€/1cours/semaine/saison, 250€/ 2cours/semaine/saison, 300€/3cours/semaine/saison.

Prix: voir description    Organisateur: Commission des sports Troisvierges  
Inscription au: 691 580 221

20.09.21-29.11.21  
montags 18:00-19:00 Uhr  
Schwimmbad in Troisvierges

### Wassergymnastik

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

mit Peggy Ysebaert    Organisateur: Club Haus op der Heed  
Preis: 70€/10 Einheiten    Anmelden über: 99 82 36

15.09.21-19.12.21  
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: 12€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 95€/Trim. zzgl. 10€ Kaution    Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

**permanent buchbar**  
dienstags 19:00-19:30 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: 125€/10er Karte    Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

**permanent buchbar**  
mittwochs 18:50-19:35 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Schwangerschaftsgymnastik

Die Gymnastik im Wasser fördert die Kreislaufstabilisierung, die Beweglichkeit, die Koordinations- sowie Entspannungsfähigkeit. Im Fokus stehen hier die Stärkung von Rücken, Bauch und Beckenboden sowie Entspannungsübungen und Atemtechniken.

Preis: 65€/5er Karte    Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

# Sprachen Langues

permanent buchbar  
nach Terminabsprache  
online (Skype)

## De Club bei Iech Doheem - "SprochenEck"

In unserem Online Luxemburgisch Kurs können Sie über Skype, Luxemburgisch lernen. Lernen, wie Sie sich auf Luxemburgisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.

Preis: 5€/Besuch

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

## Deutsch - Allemand

28.09.21-21.06.22

les mardis 18:00-20:00 hrs

Lycée Technique d'Ettelbruck à Ettelbruck

### Allemand niveau A1 du CECRL

Compétences de base pour la communication quotidienne en allemand: connaissances lexicales et grammaticales, expression orale et écrite, compréhension (lecture/écoute) niveau A1. Soirée d'inscription le mardi, 21 septembre 2021 à 19.00 heures au lycée.

avec Simone Jungers  
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Informations au: 81 92 01 307/308

## Englisch - Anglais

15.10.21-13.05.22

freitags 18:00-20:00 Uhr

in Hosingen

### Englischkurs / Cours d'anglais A.1.1.

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 01.10.

mit G. Schäfer-Baldauf  
Preis: 225€

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

07.10.21-16.12.21

donnerstags 8:30-10:00 Uhr

Club Haus Am Brill in Capellen

## Englisch- false beginners

Dieser Kurs ist für alle, die Basiskenntnisse in Englisch haben und ihre Englischkenntnisse erweitern möchten.

mit Paul Pouwer

Preis: 120€/10 Einheiten

Organisator: Club Haus am Brill

Anmelden über: 30 00 01

04.10.21-13.12.21

mondays 8:30-10:00 AM

Club Haus Am Brill in Capellen

## Englisch-False Beginners/Intermediate

The English courses are really now under way for this academic year. I hope you can continue to come to the lessons or join us if you are new. The lessons are communicative and we like to hear your ideas!

with Paul Pouwer

Price: 120€/10x

Organisation: Club Haus am Brill

Inscription: 30 00 01

04.10.21-13.12.21

mondays 10:30-12:00 AM

Club Haus Am Brill in Capellen

## Englisch-Intermediate

For those who already have some knowledge of English and would like to improve and perfect it.

with Paul Pouwer

Price: 120€/10x

Organisation: Club Haus am Brill

Inscription 30 00 01

27.09.21-06.12.21  
montags 14:00-16:00 Uhr  
Alte Schule in Hupperdange

### English (conversation)

In diesem Aufbaukurs wird Englisch gesprochen. Sie haben die Möglichkeit Ihr vorhandenes Wissen durch professionelle Lehrmethoden und Lehrmaterialien zu vertiefen. Sie werden Ihren Wortschatz erweitern und mit den verschiedenen Zeitformen Sätze und Texte bilden.

mit Patty Dupong Organisations: Club Haus op der Heed  
Preis: 150€/10 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

23.09.21-09.12.21

donnerstags 9:30-11:00 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

### Englischkonversationskurs/Cours de conversation en anglais

Unser Kurs macht mit der Sprache vertraut und hilft im Alltag oder im Urlaub weiter. Gemeinsam gelernt wird mit vielen Aktivitäten und lebendigem Austausch untereinander. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene. Anmeldung erforderlich.

mit Brian Dunne Organisations: Treff Aal Schoul Hobscheid  
Preis: 95€ Anmelden über: 39 01 33 501

07.10.21-16.10.21

donnerstags 10:30-12:00 Uhr

Club Haus Am Brill in Capellen

### English conversation

Would you like to brush up on your English conversation? Then come to my class! We can talk about current affairs, the latest movies, holiday destinations...

mit Paul Pouwer Organisations: Club Haus am Brill  
Preis: 120€/10x Anmelden über: 30 00 01

29.09.21-17.05.22

les mardis 19:00-20:30 hrs

Lycée Technique d'Ettelbruck à Ettelbruck

### English Conversation

Conversational fluency, confidence, comprehension, use of English grammar, vocabulary development, pronunciation and intonation. Theme based. Soirée d'inscription le mardi, 21 septembre 2021 à 19.00 heures.

avec Hanna Durczewska Organisations: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Prix: 175,50€ Informations au: 81 92 01 307/308

## Französisch - Français

28.09.21-21.06.22

les mardis 19:45 à 21:15 hrs

Lycée Technique d'Ettelbruck à Ettelbruck

### Français niveau A1.1 du CECRL

Parler et comprendre, lire et écrire les bases de la langue française. Soirée d'inscription le mardi, 21 septembre 2021 à 19.00 heures au lycée.

avec Suzette Serres Organisations: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Prix: 135€ Informations au: 81 92 01 307/308

mehrere Termine

Organisations: Landakademie

Anmelden über: nicole@landakademie.lu

### Französischkurs / Cours de français A.1.1.

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 1 Woche vor Start.

Redange mit F. Delruelle Preis: 150€/25 Einheiten	12.10.21-10.05.22 dienstags 18:30-20:30 Uhr
Troisvierges mit C. Deodato Preis: 150€/25 Einheiten	12.10.21-25.01.22 dienstags und freitags 9:00-11:00 Uhr
Wiltz mit St. Kaboré Preis: 180€/30 Einheiten	30.09.21-27.01.22 donnerstags 9:00-11:00 und 13:00-15:00 Uhr

23.09.21-15.06.22

les jeudis 17:00-19:00 hrs

Lycée Technique d'Ettelbruck à Ettelbruck

### Français niveau 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 le mardi, 21 septembre 2021 à 19.00 heures.

avec Suzette Serres Organisations: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Prix: 180€ Informations au: 81 92 01 307/308

23.09.21-15.06.22

les jeudis de 19:15-21:15 hrs

Lycée Technique d'Ettelbruck à Ettelbruck

### Français niveau A2 du CECRL

Échanger des idées simples, raconter un événement court et simple, écrire des notes et lettres simples. Soirée d'inscription le mardi, 21 septembre 2021 à 19.00 heures.

avec Suzette Serres Organisations: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Prix: 180€ Informations au: 81 92 01 307/308

22.09.21-15.06.22

les mercredis 19:00-21:00 hrs

cours à distance

### Français débutant A.2.2

Pratique de la langue français pour les personnes ayant déjà de bonnes bases de compréhension et d'expression. Cours organisé à distance via la plateforme zoom.

avec Dimitri Loïc Anen Organisations: M.E.C. asbl  
Prix: 200€ Inscription au: 26 72 00 35

04.10.21-16.05.22

montags 18:30-20:30 Uhr

in Beckerich

### Französischkurs/ Cours de Français A2.2

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über fundierte Kenntnisse in der französischen Sprache verfügen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben wirksam zu gebrauchen und über gängige Themen zu reden. Anmeldung bis zum 21.09.

mit F. Delruelle Organisations: Landakademie  
Preis: 150€/25 Einheiten Anmelden über: nicole@landakademie.lu



## Italienisch - Italien

14.10.21-12.05.22  
donnerstags 18:00-20:00 Uhr  
in Redange

### Italienischkurs / Cours d'italien A.1.2.

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 30.09.

mit G. Mezzapesa Organisateur: Landakademie  
Preis: 225€/25 Einheiten Anmelden über: nicole@landakademie.lu

06.10.21-15.12.21  
mittwochs 15:30-17:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Italienisch für Anfänger

Die Sprache Dantes klingt wie Musik in unseren Ohren, und es gibt viele weitere gute Gründe, um Italienisch zu lernen.

mit Stefania Cortese Organisateur: Club Haus am Brill  
Preis: 120€/10 Einheiten Anmelden über: 30 00 01

06.10.21-15.12.21  
mittwochs 11:00-12:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Italienisch für fortgeschrittene Anfänger

Il corso d'italiano, di livello II, aiuterà gli studenti che decideranno di partecipare a risolvere con tranquillità situazioni comuni della vita quotidiana. Alla fine di questo corso viaggiare in Italia sarà molto piacevole e divertente.

mit Stefania Cortese Organisateur: Club Haus am Brill  
Preis: 120€/10x Anmelden über: 30 00 01

06.10.21-15.12.21  
mittwochs 9:00-10:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Italienisch - Corso intermedio

Il cammino intrapreso nel panorama della lingua e cultura italiana continua con un importante perfezionamento grammaticale che, unito alle nozioni già acquisite, permetterà di assimilare piacevolmente l'essenza e le sfumature della lingua di Dante.

mit Stefania Cortese Organisateur: Club Haus am Brill  
Preis: 120€/10x Anmelden über: 30 00 01

23.09.21-02.12.21  
les jeudis 16:00-17:30 hrs  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations à Hobscheid

### Corso d'italiano

Niveau intermédiaire (B1) avec ateliers de conversation sur des thèmes de la vie quotidienne. Inscription obligatoire.

avec Stefania Cortese Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid  
Prix: 95€ Inscription au: 39 01 33 501

06.10.21-15.12.21

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

### Corso di conversazione in italiano

Scopo di questo corso è intraprendere un piacevole cammino nel panorama della lingua e cultura italiana, è esprimere pensieri, emozioni e sentimenti nelle conversazioni, anche in vista di un eventuale soggiorno in Italia.

avec Stefania Cortese Organisateur: Club Haus am Brill  
Prix: 120€/10 séances Inscription au: 30 00 01

## Luxemburgisch - Luxembourgeois

chaque dernier vendredi du mois  
18:30 hrs (vous pouvez venir plus tard)  
à Wiltz

### Babbelfcafé

Vous souhaitez pratiquer et améliorer vos connaissances en luxembourgeois et ce en rencontrant d'autres cultures? Une ambiance détendue vous attend au Babbelfcafé où vous pouvez nous rejoindre chaque dernier vendredi du mois! Plus d'informations: transitionnord@cell.lu

Prix: gratuit Organisateur: Transition Nord  
Inscription au: 661 170 469

05.10.21-14.12.21  
les mardis 19:00-21:00 hrs  
Hall du Deich à Ettelbruck

### Luxembourgeois pour débutants

La maîtrise des langues est importante au Luxembourg, que ce soit dans la vie quotidienne ou au travail. Le luxembourgeois est une des 3 langues officielles du pays et nous vous encourageons à suivre ce cours gratuit pour débutants francophones.

avec Piette Clees Organisateur: Club Senior Nordstad  
Prix: gratuit Inscription au: 26 81 37 43

21.09.21-15.12.21  
les mardis ou mercredis 10:00-12:00 hrs  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

### Luxemburgischkurs Anfänger/Cours de langue luxembourgeoise débutants

1er Cours(A1): débutants sans connaissances préalables, mercredi 22.09-15.12 de 10h-12h. 2ième Cours(A1): débutants avec notions de base du niveau A1, mardi 21.09-14.12 de 10h-12h Livre «Schwätzt Dir Lëtzebuergesch»(A1) obligatoire.

mit J. Paul Kellen Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid  
Preis: 150€ Anmelden über: 39 01 33 501

06.10.21-09.02.22  
les mercredis 18:00-20:30 hrs  
Lycée Edward Steichen à Clervaux

### Luxembourgeois - A1

Prendre contact, saluer, donner vos coordonnées. Echanger des informations simples sur la famille, le travail, les sorties, les projets, les vacances, le logement. Vous présenter d'une manière simple et présenter quelqu'un.

avec Yves Schintgen Organisateur: Lycée Edward Steichen  
Prix: 120€ Inscription au: 20 60 07 1

**mehrere Termine**  
 Organisator: Landakademie  
 Anmelden über: nicole@landakademie.lu

## Luxemburgischkurs / Cours de luxembourgeois A.1.1.

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 1 Woche vor Start.

Beckerich mit M. Wennmacher Preis: 180€/30 Einheiten	01.10.21-10.06.22 freitags 9:00-11:00 Uhr
Berdorf mit P. Clees Preis: 150€/25 Einheiten	06.10.21-04.05.22 mittwochs 19:00-21:00 Uhr
Colmar-Berg mit G. Heger Preis: 150€/25 Einheiten	05.10.21-03.05.22 dienstags 18:00-20:00 Uhr
Dahlem (Garnich) mit R. Derefa Preis: 150€/25 Einheiten	05.10.21-18.01.22 dienstags und donnerstags 19:00-21:00 Uhr
Eischen mit B. Martin Preis: 150€/25 Einheiten	06.10.21-04.05.22 mittwochs 19:00-21:00 Uhr
Goebange mit D. Molitor Preis: 150€/25 Einheiten	08.10.21-06.05.22 freitags 18:30-20:30 Uhr
Hosingen (Hoscheid) mit M. Schaul-Boonen Preis: 150€/25 Einheiten	07.10.21-05.05.22 donnerstags 19:00-21:00 Uhr
Redange mit F. Seil Preis: 150€/25 Einheiten	04.10.21-17.01.22 montags und mittwochs 18:00-20:00 Uhr
Steinfort mit P. Clees Preis: 150€/25 Einheiten	04.10.21-16.05.22 montags 19:00-21:00 Uhr
Troisvierges mit M. Schaul-Boonen Preis: 150€/25 Einheiten	11.10.21-24.01.22 montags und donnerstags 9:00-11:00 Uhr
Weiswampach mit S. Hens Preis: 150€/25 Einheiten	07.10.21-05.05.22 donnerstags 18:00-20:00 Uhr
Wiltz mit G. Heger Preis: 180€/30 Einheiten	04.10.21-31.01.22 montags 9:00-11:30 und 12:00-13:30 Uhr

**21.09.21-16.06.22**  
 les mardis ou jeudis  
 cours à distance ou en présentiel à Steinheim

## Luxembourgeois débutants A.1.1

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes ayant aucune connaissance de base.

A distance (via zoom), les mardis 19:00-21:00 hrs avec Hubert Schaul (21.09.21-16.06.22).

Au centre culturel Fraïhof à Steinheim, les jeudis 9:00-11:00 hrs avec Fabienne Pirsch (23.09.21-16.06.22).

Prix: 200€

Organisateur: M.E.C. asbl  
 Inscrition au: 26 72 00 35

**28.09.21-28.06.22**  
 les mardis 18:00-20:00 hrs  
 Lycée du Nord à Wiltz

## Luxembourgeois A1.1 du CECRL

Le cours « luxembourgeois débutant A1.1 » vous aidera à atteindre un niveau oral débutant dans le but de mieux nouer des contacts au travail et dans la vie privée.  
 Date et horaire d'inscription: 23/09/2021 de 18:30-19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 180€

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

**05.10.21-03.05.22**

Organisator: Landakademie  
 Anmelden über: nicole@landakademie.lu

## Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourgeois A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis 1 Woche vor Start.

Onlinekurs mit H. Schaul Preis: 150€/25 Einheiten	07.10.21-05.05.22 donnerstags 19:00-21:00 Uhr
Eischen mit B. Martin Preis: 150€/25 Einheiten	04.10.21-16.05.22 montags 19:00-21:00 Uhr
Goebange mit A. da Silva Gouveia Preis: 150€/25 Einheiten	05.10.21-03.05.22 dienstags 18:00-20:00 Uhr
Hupperdange mit J. de Jonge Preis: 150€/25 Einheiten	04.10.21-16.05.22 montags 19:00-21:00 Uhr

**22.09.21-21.01.22**

les mercredis 14:15-16:15 hrs  
 Centre culturel Fraïhof à Steinheim

## Luxembourgeois débutants A.1.2

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes ayant des connaissances de base.

avec Maggy Lamesch  
 Prix: 200€

Organisateur: M.E.C. asbl  
 Inscrition au: 26 72 00 35

**mehrere Termine**

Organisator: Landakademie  
 Anmelden über: nicole@landakademie.lu

## Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourgeois A2.1

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis 1 Woche vor Start.

Eischen mit P. Clees Preis: 150€/25 Einheiten	07.10.21-05.05.22 donnerstags 19:00-21:00 Uhr
Goebange mit D. Molitor Preis: 150€/25 Einheiten	09.10.21-07.05.22 samstags 8:00-10:00 Uhr
Troisvierges mit J. de Jonge Preis: 150€/25 Einheiten	07.10.21-05.05.22 donnerstags 19:15-21:15 Uhr
Wiltz mit G. Heger Preis: 180€/30 Einheiten	05.10.21-01.02.22 dienstags 9:00-11:30 und 12:00-13:30 Uhr

05.10.21-03.05.22  
dienstags 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 luxemburgischen Sprache verfügen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben wirksam zu gebrauchen und über gängige Themen zu reden. Anmeldung bis zum 21.09.

mit B. Martin  
Preis: 150€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

29.09.21-29.06.22  
les mercredis 18:00-20:00 hrs  
Lycée du Nord à Wiltz

## Luxembourgeois A2.1 du CECRL

Luxembourgeois A2.1: Le cours « luxembourgeois A2.1 » vous aidera à approfondir et élargir vos connaissances de base orales et écrites élaborées pendant des cours antérieurs. (niveau requis A1.2) Date et horaire d'inscription: 23/09/2021 de 18:30-19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 180€  
Organisateur: Lycée du Nord Wiltz  
Informations au: 95 93 20-209

07.10.21-05.05.22  
donnerstags 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 23.09.

mit Benita Martin  
Preis: 150€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

29.09.21-08.12.21  
mëttwochs 19:00-20:15 Auer  
online

## Lëtzebuergesch Online Konversationskurs

Dir hutt de Niveau B1 oder B2 erreicht an dir géingt gären am klengen Grupp iwwer aktuell Thema schwätzen an diskutéieren... Dëst ass en Online-Cours.

mam Albertine Reiff  
Präis: 100€/10 Unitéiten

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

11.10.21-13.12.21  
méindes 18:30-20:30 Auer  
zu Redange

## Lëtzebuenger Orthographie

Wëllt och Dir Är SMSen a Mailen an Zukunft feelerfräi op Lëtzebuergesch schreiwen? An deem Cours kritt Dir d'Reegele vun der offizieller Lëtzebuenger Schreifweis erkläert. Gutt Lëtzebuergeschkenntnisser si Viraussetzung. Umeldung bis den 27.09.

mam M. Welschbillig  
Präis: 48€

Organisateur: Landakademie  
Umellen iwwer: nicole@landakademie.lu

## Niederländisch - Néerlandais

permanent buchbar  
in Heiderscheid

## Niederländisch lernen für Anfänger

Sie lernen vor allem Niederländisch für den Alltag (sich vorstellen, Telefonate führen, Einkäufe erledigen etc.) Selbstverständlich lernen Sie vor allem Niederländisch zu sprechen und einfache Anweisungen und Texte zu verstehen.

Preis: 5€/Teilnahme  
Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

04.10.21-16.10.22  
montags 19:00-21:00 Uhr  
in Mertzig

## Niederländisch/ 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 20.09.

mit Susan Vermaat-Miedema  
Preis: 225€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

06.10.21-04.05.22  
mittwochs 19:00-21:00 Uhr  
in Mertzig

## Niederländisch/ Cours de Néerlandais A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 22.09.

mit Susan Vermaat-Miedema  
Preis: 225€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

## Portugiesisch - Portugais

mehrere Termine

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

## 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 1 Woche vor Start.

Hosingen (Hoscheid) mit C. Deodato Preis: 225€/25 Einheiten	11.10.21-30.05.22 montags 18:30-20:30 Uhr
Redange mit P. Marques Preis: 225€/25 Einheiten	12.10.21-10.05.22 dienstags 17:30-19:30 Uhr
Winrange mit C. Deodato Preis: 225€/25 Einheiten	12.10.21-10.05.22 dienstags 18:30-20:30 Uhr



13.10.21-11.05.22  
mittwochs 18:30-20:30 Uhr  
in Stegen

## 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 29.09.

mit Deodata Clara Organisations: Landakademie  
Preis: 225€/25 Einheiten Anmelden über: nicole@landakademie.lu

## Russisch - Russe

05.10.21-14.12.21  
dienstags 18:00-19:30 Uhr  
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

### Russisch für Anfänger

Die russische Sprache und das kyrillische Alphabet sind eine besondere Herausforderung. Schritt für Schritt führt unsere Kursteilerin Sie an die wichtigsten Wörter und Zahlen heran. In diesem Anfängerkurs wird Ihnen eine erste Basis vermittelt.

mit Olga Uspenskaja-Mechling Organisations: Club Senior Nordstad  
Preis: 125€ (ohne Lehrmaterial) Anmelden über: 26 81 37 43

13.10.21-11.05.22  
mittwochs 18:00-20:00 Uhr  
in Hosingen (Hoscheid)

## Russischkurs / Cours de russe A.1.1.

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die russische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf russisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 29.09.

mit O. Uspenskaja Organisations: Landakademie  
Preis: 225€/25 Einheiten Anmelden über: nicole@landakademie.lu

## Spanisch - Espagnol

permanent buchbar  
Termin nach Absprache  
Online

### Buenos días, 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: 5€/Teilnahme Organisations: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

05.10.21-05.07.22  
les mardis 17:00-18:00 hrs  
Lycée Edward Steichen à Clervaux

### L'espagnol pour tous

Se familiariser avec la langue espagnole et approfondir ses acquis. Parvenir à un niveau d'expression orale suffisant pour se débrouiller dans les situations de la vie courante les plus concrètes.

avec Yvan Kozak Organisations: Lycée Edward Steichen  
Prix: 144€ Inscription au: 20 60 07 1

20.09.21-13.12.21  
les lundis 9:30-11:00 hrs  
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

## Espagnol pour débutants

Ce cours vous permettra d'apprendre les bases de l'espagnol. Vous serez à même de vous présenter et de vous exprimer en phrases simples en espagnol à la fin du cours.

avec Juan Garay Organisations: Club Senior Nordstad  
Prix: 150€/12 unités (matériel non-inclus) Inscription au: 26 81 37 43

29.09.21-18.05.22  
horaire à définir  
Lycée Technique d'Ettelbruck à Ettelbruck

### Espagnol-A1-débutant

Vous souhaitez apprendre l'espagnol pour communiquer avec d'autres personnes, pour voyager, pour votre travail, pour l'école, pour l'amour de la langue ou juste pour le plaisir. Chaque session vous offrira une immersion unique, vivante et amusante dans la langue espagnole. Soirée d'inscription le mardi, 21 septembre 2021 à 19.00 heures.

Prix: 175,50€ Organisations: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Informations au: 81 92 01 307/308

### mehrere Termine

Organisations: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

## 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. Anmeldung bis 1 Woche vor Start.

Colmar-Berg mit M. Lopez-Tello Preis: 225€/25 Einheiten	11.10.21-30.05.22 montags 18:00-20:00 Uhr
Weiswampach mit V. Colina Preis: 225€/25 Einheiten	13.10.21-11.05.22 mittwochs 18:30-20:30 Uhr

### mehrere Termine

Organisations: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

## Spanischkurs/ Cours d'Espagnol A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 30.09.

Redange mit F. Petit Preis: 225€/25 Einheiten	13.10.21-11.05.22 mittwochs 18:30-20:30 Uhr
Weiswampach mit V. Colina Preis: 225€/25 Einheiten	14.10.21-12.05.22 donnerstags 18:30-20:30 Uhr

29.09.21-08.12.21  
les mercredis 9:00-10:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Espagnol-niveau débutant

Dans ce cours, l'introduction de la langue se fera d'une façon attractive, à l'aide de matériaux intéressants et efficaces, et d'une méthodologie dynamique orientée vers la communication.

avec Guadalupe Royán  
Prix: 120€/10x

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

29.09.21-08.12.21  
les mercredis 11:00-12:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Espagnol-niveau débutant avancé

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

29.09.21-08.12.21  
les mercredis 16:00-17:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Español Nivel Intermedio

¿Ver cine en español? ¿Visitar España? En este curso, la consolidación del idioma se hará de forma divertida y amigable, con materiales interesantes y eficaces, y con metodología dinámica comunicativa.

avec Irina Hernandez  
Prix: 120€/10 séances

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

29.09.21-18.05.22  
horaire à définir  
Lycée Technique d'Ettelbruck à Ettelbruck

### Espagnol-A2-intermédiaire

Vous voulez améliorer votre espagnol pour communiquer avec d'autres personnes, pour voyager, pour le travail ou l'école, ou simplement pour le plaisir? Lors de chaque leçon, vous apprendrez de nouvelles choses et vous le ferez d'une manière unique, active et amusante. Immersion complète dans la langue, toutefois explications en anglais, allemand ou français si besoin. Soirée d'inscription le mardi, 21 septembre 2021 à 19.00 heures.

Prix: 175,50€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck  
Inscription au: 81 92 01 307/308

07.10.21-18.11.21  
donnerstags 9:00-11:00 Uhr  
Gemeindehaus in Weiswampach

### Español - conversación

Este curso da la posibilidad de aprender a expresarse e interactuar en español sobre temas simples de la vida cotidiana. Es un curso para principiantes y avanzados.

mit Rose Marie Soares  
Preis: 95€/6 Einheiten

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

05.10.21-03.05.22  
dienstags 19:00-21:00 Uhr  
in Mertzig

### Spanisch Konversation / Espagnol Conversation

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über Kenntnisse in der spanischen Sprache verfügen und sich in Konversation verbessern wollen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen und sich spontan und fließend auszudrücken. Anmeldung bis zum 21.09.

mit A. Garcia  
Preis: 225€

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

25.09.21 & 16.10.21  
les samedis 10:00-12:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Atelier d'écriture créative en espagnol

¿Quieres escribir pero no te atreves? En este taller pondremos en práctica técnicas eficaces para desbloquear tu escritura con propuestas interesantes y motivadoras.

avec Guadalupe Royán  
Prix: 35€

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

29.09.21-08.12.21  
les mercredis 14:00-15:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Español lúdico gramatical

Este curso te ayudará a profundizar en determinados aspectos de la gramática de la lengua española. En nuestro enfoque procuraremos incluir contextos comunicativos que nos permitirán manejar los puntos estudiados.

avec Irina Hernandez  
Prix: 120€/10x

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



### Die nächste Ausgabe der Landakademie

Die nächste Ausgabe des Landakademie-Weiterbildungskatalogs wird Ende Dezember erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote - die zwischen dem 1. Januar und dem 17. April stattfinden - darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **12. November 2021** auf unserem Internetportal [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) in die Datenbank ein.

Sie bieten Ihre Kurse noch nicht über die Landakademie an? Sie können sich jederzeit auf unserer Website registrieren und ein Anbieterprofil erstellen. Bei Fragen können Sie uns gerne telefonisch (89 95 68-23) oder per Email ([info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)) kontaktieren.

### La prochaine édition de la Landakademie

La prochaine édition du catalogue de formations de la Landakademie sera publiée fin décembre. Si vous souhaitez y publier vos offres de formations et de loisir - qui auront lieu entre le 1er janvier et le 17 avril - nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) jusqu'au **12 novembre 2021**. 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)).

## 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 www.landakademie/anbieter/ihr-name</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

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



## Werden Sie Kursanbieter oder Dozent bei der Landakademie

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

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

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

## Devenez prestataire de cours ou formateur chez la Landakademie

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

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

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

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

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

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

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

### Création d'un compte offreur de formation

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

### Formateurs

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

### Offreurs de salles

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

### Publicité page d'accueil - www.landakademie.lu

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





Produit du terroir

# Lëtzebuenger Rëndfleesch

Eng Passioun, e Genoss!

*De Summer genéissen!*



Méi Informatiounen iwwert  
d'Landakademie fannt Dir op  
[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)  
Pour plus d'informations  
consultez notre site web  
[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)



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



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

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

