

landakademie

1.21: Januar - April | Janvier - Avril



Weiterbildungskatalog
Catalogue de formations

**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**
www.landakademie.lu

Landakademie

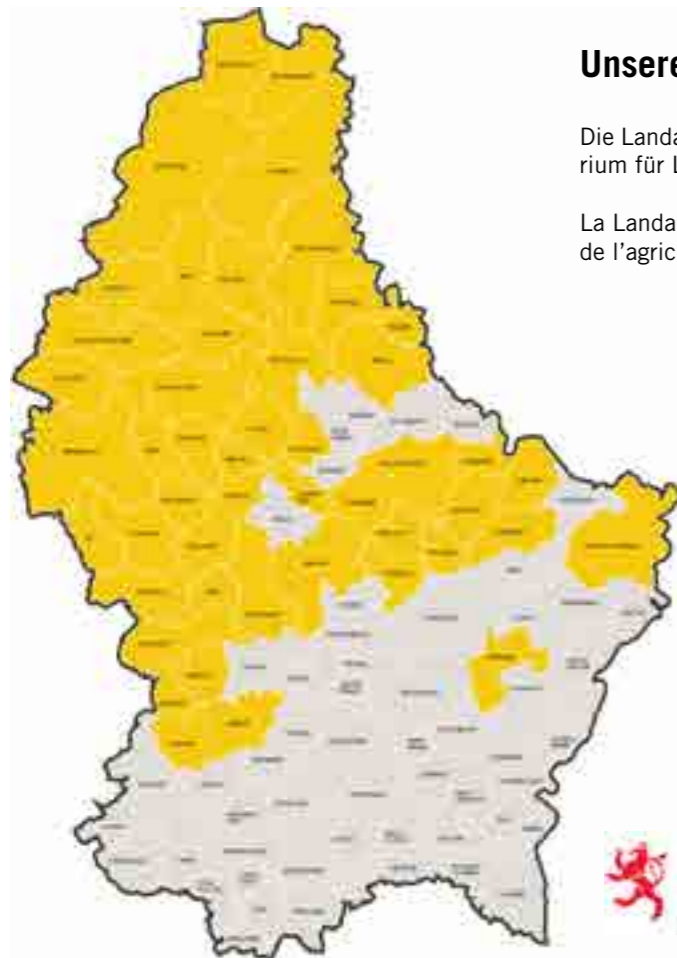
Die Landakademie ist eine Koordinationsstelle für Freizeit-, Bildungs-, und Weiterbildungsangebote im ländlichen Raum. Die Plattform und die publizierten Broschüren sollen der Bevölkerung einen besseren Zugang zu den Weiterbildungsangeboten in der Region ermöglichen und einen vollständigen Überblick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

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

Unsere Partnergemeinden - Nos Communes partenaires

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

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



Herausgeber
Landakademie
2, am Fournicherwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-23
Fax: 89 95 68-40
info@landakademie.lu
www.landakademie.lu

Redaktion & Layout
Landakademie

Auflage
60.250 Exemplare

Druck
Techprint

Bei der Landakademie mitwirken

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

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

Kursanmeldung: Die Kursanmeldung erfolgt online unter www.landakademie.lu oder direkt bei den Anbietern. Die Kontaktdaten unserer Anbieter befinden sich auf den letzten Seiten dieser Broschüre.

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

Participer à la Landakademie

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

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

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

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

Inhaltsverzeichnis • Sommaire



Allgemeinbildung
Culture générale

4



Arbeit&Beruf
Emploi&Profession

6



Computer&Internet
Bureautique&Internet

8



Essen&Trinken
Boire&Manger

10



Kinder&Eltern
Enfants&Parents

11



Kultur&Freizeit
Culture&Loisirs

18



Mensch&Gesundheit
Homme&Santé

28



Natur&Umwelt
Environnement

37



Sport&Bewegung
Sport&Mouvement

38



Sprachen
Langues

47



Kursanbieter
Prestataires de cours

50

Allgemeinbildung Culture générale

13.03.21

samstags 14:30-17:30 Uhr
Epicerie am Duerf in Schrondweiler

Achtsamer Umgang mit Medien

Smartphones u.ä. Geräte haben unser Leben komplett verändert. Achtsamkeit kann uns helfen, diese sinnvoll zu nutzen. In diesem Workshop erfahren Sie, welche Beziehung Sie zu Medien haben und wie Sie die Kontrolle über Ihre Zeit wiederbekommen. Ab 16 Jahre.

mit Berenice Boxler
Preis: 75€/Erwachsene, 60€/Jugendliche

Organisator: being mindful
Anmelden über: 621 491 723

21.01.21

donnerstags 15:00-17:00 oder 18:00-20:00 Uhr
Centre Culturel in Weiswampach

Tag der Familienforschung

Mitarbeiter des Ahnenforschungsprojektes www.luxroots.com bieten Ihnen Unterstützung auf Ihrem Weg zu dieser interessanten und lehrreichen Freizeitbeschäftigung an.

mit Georges Eicher
Preis: kostenlos

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

04.03.21

donnerstags 19:00 Uhr
Vereinsaal in Boxer

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

21.01.21

donnerstags 16:30-18:30 Uhr
Club Haus am Brill in Capellen

Gedankenaustausch zum Thema: Der Weg vom Berufsleben in den Ruhestand

In den Ruhestand zu gehen ist ein Schritt der unsere Lebensgewohnheiten nachhaltig verändern wird. Aus diesem Grunde sollte der Übergang sorgfältig vorbereitet werden. In keiner anderen Lebensphase haben wir so viele Möglichkeiten.

mit Jürgen Koop
Preis: kostenlos

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

04.03.21

donnerstags 16:30-18:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Gedankenaustausch II zum Thema: Der Weg vom Berufsleben in den Ruhestand

Im Teil II geht es um die Vertiefung von Einzelthemen aus den vorangegangenen Veranstaltungen. Es geht hier nicht um Ratschläge, sondern vielmehr darum, die Teilnehmer ganz individuell, zu eigenen Überlegungen anzuregen.

mit Jürgen Koop
Preis: gratis

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

06.01.21-17.03.21

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

Philosophische Gespräche

Philosophische Runde-Kurs über den Neoliberalismus. Wir wollen diesmal die Thesen Michel Foucaults zum Neoliberalismus diskutieren. Neuinteressierte an unserer Runde sind herzlich willkommen.

mit Georges Mathieu
Preis: 95€/10 Einheiten

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

21.01.21

jeudi 19:30 hrs
D'Millen à Beckerich

Jeudi au Moulin: "Y-a-t'il une vie après la déchetterie?"

"Y-a-t'il une vie après la déchetterie ?" -conférence de Eric Meux

avec Eric Meux
Prix: gratuit

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

25.02.21

jeudi 19:30 hrs
Moulin de Beckerich à Beckerich

Jeudi au Moulin : "L'histoire de la pomme de terre et le mythe des gendarmes de Parmentier"

L'histoire de la pomme de terre et le mythe des gendarmes de Parmentier " -conférence de P. Leclercq

avec Pierre Leclercq
Prix: gratuit

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

24.03.21

mittwochs 19:00-21:00 Uhr
Centre Culturel in Hosingen

Steuererklärung leicht gemacht!

Herr Yves Wallers der Fiduciaire „ewa“ erklärt an einigen Fall-Beispielen wie Sie die Steuererklärung richtig ausfüllen. Dabei wird er u.a. erläutern, welche Einnahmen versteuert werden müssen und welche Kosten absetzbar sind. Bitte anmelden!

mit Yves Wallers
Preis: 15€

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

mehrere Termine

samstags 14:00 Uhr
Salon Fellness in Heinerscheid

Basispflege für Haustiere

In diesem Kurs lernen Sie eine optimale Basispflege Ihres Haustieres (Hund, Katze, Nagetier). Gesundheitscheck meines Tieres. Wie erkenne ich rechtzeitig dass eine Konsultation beim Tierarzt nötig ist. Theorie & Demo an einem lebenden Hund. Gegen 16 Uhr Pause mit Kaffee und Kuchen. Termine: 06.02.21 oder 17.04.21

mit Stephanie Flammang
Preis: 50€

Organisator: Salon Fellness
Anmelden über: 621 48 57 57

mehrere Termine

samstags und sonntags 13:00-19:00 Uhr
Salon Fellness in Heinerscheid

Erste Hilfe Kurs für Haustiere

Theorie: Erkennen, Einschätzen und Handeln in einer Notsituation mit einem Tier. Praxis: Wiederbelebungsmassnahmen an einer Hunde-Puppe, Verbandkunde am lebenden Hund und andere praktische Aufgaben. Termine: 23.01.21-24.01.21 oder 20.03.21-21.03.21

mit Stephanie Flammang
Preis: 100€

Organisator: Salon Fellness
Anmelden über: 621 48 57 57

07.02.21

sonntags 14:00 Uhr
Salon Fellness in Heinerscheid

Handling Training für Hunde

Sie wollen einen Hund, der sich gerne Bürsten lässt, freiwillig zum Krallen schneiden die Pfote hinhält usw. Lernen Sie in diesem Kurs wie Sie auch schwierige Situationen durch Vertrauen ihres Hundes managen können. Theoretische Tipps und Demo.

mit Stephanie Flammang
Preis: 50€

Organisator: Salon Fellness
Anmelden über: 621 48 57 57

07.03.21

sonntags 14:00 Uhr
Salon Fellness in Heinerscheid

Parasitenkunde: Wie schütze ich meine Haustiere und mich?

Parasiten, wie Flöhe, Würmer, Zecken usw. sind nicht nur lästig und gesundheitsschädlich für unsere Haustiere, sondern auch für die Menschen. Lernen Sie welche Gefahren lauern und wie Sie präventiv schützen können.

mit Stephanie Flammang
Preis: 50€

Organisator: Salon Fellness
Anmelden über: 621 48 57 57

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

permanent buchbar
no Vereinbarung, 1/2 Dag
des Aktivitéit ass eng mobil Offer
Erliefnis Team

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

Präis op Ufro
Organisator: 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

26.02.21-27.02.21
vendredi 17:30-20:30, samedi 09:00-17:30 hrs
ManuKultura à Useldange
Formation au Conte Collaboratif

Apprendre à structurer et animer une séance de « livre de Contes des Falikosche » et récolter une histoire dans l'imaginaire collectif. Formation pour votre usage personnel et/ou pour devenir animateur d'A'Musée! Inscription obligatoire.

avec Bénédicte Gruben
Prix: 120€
Organisateur: ManuKultura/A'musée
Inscription au: 691 85 45 04

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

permanent buchbar
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
10:00-17:00 Uhr
Robbesscheier in Munshausen
Kooperative Abenteuer und Teambuildingspiele

Gewinner und Verlierer gibt es nicht. Aufgaben müssen in der Gruppe gelöst werden. Soziale Fähigkeiten, Kommunikation, Schwächen und Stärken erkennen, diese akzeptieren und gezielt einsetzen, ist der Schlüssel zum Erfolg. Halbtags und Ganztags buchbar.

Preis auf Anfrage
Organisator: Robbesscheier
Anmelden über: 92 17 45-1



Justin was planning to go on holiday with his friends, but instead his parents take him to stay on a farm. He soon finds himself caught up in an adventure in which he discovers how modern farming can produce high-quality food, while also contributing to the European economy and preserving the environment. A chaotic ride on Fred the donkey leads to him meeting Agatha, an old lady with green fingers, who is desperately trying to save her family home from the grasp of property developers. Will Justin and Elena, the farmer's daughter, be able to help Agatha save her precious home? Does the answer lie in her old family recipe for elf jam? Justin and Elena are sure they can help her. But will they succeed?

Lehrmaterial über die EU für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahren. Das Paket umfasst:

Einen Leitfaden für Lehrkräfte;

Drei Broschüren: "Europa, mehr und besser miteinander aufbauen!";

"Europa, mehr und besser miteinander regeln!";

"Europa, mehr und besser miteinander leben!";



Beide Broschüren können Sie kostenlos bestellen.

Europe Direct Munshausen

Tel.: +352 92 93 73

munshausen@europedirect.lu

Europe Direct Munshausen





Computer & Internet Bureautique & Internet

permanent buchbar
nur nach Terminvereinbarung
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 wegen Corona.

Preis: 10€/Stunde
Organisator: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

permanent buchbar
nach Vereinbarung
Treff Aal Schoul, Maison des Générations in Hobscheid

Computersprechstunde im Treff

Wenn Sie kleine Fragen zu Ihrem Handy, Tablet oder PC haben, können Sie gerne damit im Treff vorbeikommen. Oder brauchen Sie Unterstützung beim Einrichten einer Emailadresse, bei Zoom, Facetime oder bei Recherchen im Internet?

mit Sarah Zwick, Eva Maringer
Preis: 5€/30 min
Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

permanent buchbar
montags bis freitags
bei Ihnen auf der Arbeit oder zu Hause

Individuelle Schulung bei ihnen auf der Arbeit oder zu Hause

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. Uhrzeiten: 10:00-11:00, 14:00-15:00 oder 16:00-17:00 Uhr.

mit Philip Pauly
Preis: 51,56€ pro halbe Stunde
Organisator: Computerhëllef Doheem
Anmelden über: 52 38 60

04.01.21-01.03.21
lundi 13:30-14:15, 14:30-15:15 hrs
Club Haus am Brill à Capellen

Questions sur iPhone et iPad

Asun répondra à toutes questions concernant le fonctionnement de base de votre iPhone ou de votre iPad. Langues: espagnol, français et anglais.

avec Asun Parrilla
Prix: 20€
Organisator: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

permanent buchbar
nach Terminvereinbarung
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

20.01.21-17.03.21
mittwochs 19:00-21:00 Uhr
in Oberfeulen

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 08.01.

mit Bas Breedijk
Preis: 80€/8 Einheiten
Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

19.01.21-16.03.21
dienstags 19:00-21:00 Uhr
in Winrange

Excel für Fortgeschrittene

Festigen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Excel Basiskurs. Lernen Sie neue Formeln und Funktionen. Fügen Sie Grafiken und Zeichenobjekte ein und legen Sie Format- und Mustervorlagen fest, beispielsweise für Rechnungen und Geschäftskorrespondenz.

mit Armand Haas
Preis: 80€/8 Einheiten
Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

mehrere Termine
dienstags und mittwochs 09:00-12:00 Uhr
Hall polyvalente in Clervaux

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. Termine: 19.01.21-20.01.21 oder 30.03.21-31.03.21 Bitte anmelden!

mit Steve Reiffers
Preis: 50€/2 Einheiten
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

mehrere Termine
Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

Internetführerschein

Was sind Hardware & Software? 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 Oberfeulen mit Romain Tranchida Preis: 60€/10 Einheiten	20.01.21-31.03.21 mittwochs 9:00-11:00 Uhr
in Redange mit Bas Breedijk Preis: 60€/10 Einheiten	18.01.21-29.03.21 montags 19:00-21:00 Uhr

21.01.21-18.03.21
donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Eischen

Powerpoint

Möchten Sie Vorträge oder die Präsentation von Fakten oder Statistiken lebendiger gestalten? In diesem Kurs erfahren Sie das Wichtigste über die Präsentation für die Ausgabe am Bildschirm und am Drucker. Anmeldung bis zum 08.01.

mit Christiane Gnad
Preis: 80€/8 Einheiten
Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

mehrere Termine
Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

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 05.01.

in Hupperdange mit Mirko Brüls Preis: 80€/8 Einheiten	19.01.21-16.03.21 dienstags 18:30-20:30 Uhr
in Redange mit Eric Meis Preis: 80€/8 Einheiten	20.01.21-17.03.21 mittwochs 19:00-21:00 Uhr

11.03.21-15.03.21
donnerstags bis montags 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: 75€/3 Einheiten
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar
09:00-12:00 Uhr
Centre Culturel in Weiswampach

Zoom

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. - Falls erlaubt

mit Steve Reiffers
Preis: 25€
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36



Essen & Trinken Boire & Manger



Kinder & Eltern Enfants & Parents

12.01.21-16.03.21
mardi 10:00-12:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Ateliers pratiques Food Vitalité

12.01.2021: Les boissons naturelles qui boostent! (65€), 09.02.2021: Les secrets de la lacto-fermentation (70€), 16.03.2021: Les desserts vivants (70€)

avec Nancy Grandjean Organisateur: Club Haus am Brill
Prix: 65-70€ Inscription au: 30 00 01

20.02.21
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. Wir kochen und essen gemeinsam und Sie erhalten nebenbei noch viele Anregungen. Bitte anmelden!

mit John Schlammes Organisateur: Club Haus op der Heed
Preis: 68€ inkl. Zutaten Anmelden über: 99 82 36

06.02.21
samstags 15:00-18:00 Uhr
Duerftreff beim Lis in Betzdorf

Intensiv-Back-Workshop STUTEN Brot

Wir stellen den Stuten-Teig mal ganz anders her, nämlich -mit Sauerteig- ! Und so wird diese Köstlichkeit einzigartig leicht. Jeder Teilnehmer wird einen aktiven Sauerteig zur Pflege erhalten und bearbeiten.

mit Christina Kuhn Organisateur: Duerftreff beim Lis
Preis: 55€ Material inklusive Anmelden über: 691 719 013

14.01.21
donnerstags 15.00-18.00 Uhr
Duerftreff beim Lis in Betzdorf

Wir backen FOCACCIA mal anders

FOCACCIA mal ganz anders, nämlich -mit Sauerteig! In diesem sehr intensiven Workshop (max.5 Teilnehmer) lernen Sie das Backen mit Sauerteig kennen und erfahren vieles über Sauerteig, Brot und Brotsorten, Mehltypen, Getreide usw.

mit Christina Kuhn Organisateur: Duerftreff beim Lis
Preis: 55€ inkl. Material Anmelden über: 691 719 013

21.03.21
mardi 14:30-17:00 hrs
Moulin de Beckerich à Beckerich

Les ateliers de Caroline -Atelier fermentation

Apprenez à faire un levain, un pain au levain, un kéfir de fruits, un kéfir de lait, un kombucha, un ginger bug et des légumes lacto-fermentés. Vous réaliserez également une limonade au ginger bug et un pot de légumes bio lacto-fermentés.

avec Caroline Delvallé Organisateur: d'Millen asbl
Prix: 50€ Inscription au: 691 510 370/-371

permanent buchbar
nach Vereinbarung
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 Organisateur: Touristcenter Heringer Millen
Anmelden über: 87 89 88

Eltern - Parents

offre permanente
sur rendez-vous
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: 621 34 32 71.

avec Véronique Nilles Organisateur: Eltereschoul
Prix: gratuit Inscription au: 621 343 271

permanent Offer
no Vereinbarung
Versammlungsraum vun der Turnhall zu Reiler

Elterekaffi zu Reiler

D'Eltere fanne sech zesummen bäi enger gudder Taass Kaffi an enger gemittlecher Ambiance, wou si hir Iddien an Erfahrungen iwuer Erziehung austauschen kënnen. Umeldung obligatoresch.

mam Véronique Nilles Organisateur: Eltereschoul
Präis: gratis Umellen iwuer: 621 343 271

permanent buchbar
10:00-12:00 Uhr

Club Senior Atertdall in Redange

Grosseltern sein - gestern und heute

Gesprächsgruppe für Grosseltern in lockerer u. entspannter Atmosphäre, um sich auszutauschen, eventuelle Unsicherheiten zu überwinden u. vielleicht mit neuen Gedanken gestärkt zu werden. Termine: 13.01.21, 24.03.21

mit Isabelle Schon-Schonckert Organisateur: Eltereschoul
Preis: kostenlos Anmelden über: 27 55 33 70

03.01.21-31.12.21
samstags 10:00-12:00 oder 18:00-20:00 Uhr
Online Workshop

Man wird nicht als Eltern geboren - Online Workshop

Online Workshop für werdende Eltern (oder mit Babys bis zu 6 Monaten). Luxemburgisch: 09.01.21, 08.02.21, 10.03.21 Französisch: 06.01.21, 17.02.21, 15.03.21 Englisch: 14.01.21, 27.02.21, 27.03.21. Anmeldung erforderlich.

Preis: kostenlos Organisateur: Eltereschoul
Anmelden über: 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? 13.01.21: français, 03.03.21: lëtzebuergesch. Anmeldung erforderlich T: 621 34 32 71.

mit Véronique Nilles Organisateur: Eltereschoul
Preis: kostenlos Anmelden über: 621 343 271

offre permanente
du lundi au samedi
à Koerich

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

Sessions individuelles de coaching de vie et de coaching parental, ateliers de parentalité positive. Prévention et traitement du burn-out parental. Pour de plus amples informations et pour contact: www.coachingandfamily.com

avec Hajnalka Szenner Organisateur: Hajnalka Szenner
Prix: 67€/séance individuelle, 266€/7 séances Inscription au: 661 188 322

offre permanente
sur rendez-vous
à Niederpallen

Gestion du stress

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, préparation à la naissance et combat de la douleur. Téléconsultation (sur rendez-vous).
Email: sophrologue.redange.att@hotmail.com

avec Helena Schroeder
Prix: 60€

Organisateur: Harmonie Corps et Esprit
Inscription au: 621 541 801

Baby - Bébé

04.01.21-08.03.21
méindes 09h30-11h30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Babylese - 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 beäntweren? D'Elteren kréie vill Informatiounen an Übungen fir unzewenden.

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

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwver: 691 720 603

27.01.21-31.03.21
méttwochs 18:00-20:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

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

Hei erfuerst Dir wéi Dir déi ermiddend Kreesleef vun Stress an Onsécherheet an der Begleedung vun ärem Puppelchen am 1. Liewensjoer fréizäiteg iwverwannen kënt. D'Elteren léieren Onrouphasen vum Puppelchen duuss an sécher ze begleeden. Grupp 1: 27.01.&03.02., Grupp 2: 24.03.&31.03.

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

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwver: 691 720 603

04.01.21-04.04.21
freitags/vendredi 09:00-10:00 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Mutter & Kind / Maman & Bébé

Bei diesem Ganzkörper-Kräftigungs-Workout ist dein Kind mit dabei und vielleicht hat es Spaß am mitturnen. Dein Kind wird in alle Übungen einbezogen, du kannst deine Muskeln kräftigen und ihr beide habt zusammen eine tolle, spannende Zeit. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 12€.

mit Mariana
Preis: 95€/Trimester + 10€ Kautioun

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

mehrere Termine
donnerstags 09:00-09:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Babymassage

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. Termine: 07.01.21-04.02.21 oder 25.02.21-25.03.21

Preis: 99€/5er Karte

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

30.01.21-03.04.21
samstags 10:00-11:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

Babymassagen

Die Babymassage ist eine wunderschöne Art Ihrer 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. Termine: 30.01., 13.03., 03.04.

mit Lynn Thiel-Wassnich
Preis: 30€

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 661 970 212

04.01.21-04.04.21
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€/Trimester + 10€ Kautioun

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

04.01.21-04.04.21
dienstags
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

Baby Schwimmen

Babyschwimmkurse sind gut für die gesunde körperliche, motorische, geistige, seelische und soziale Entwicklung Ihres Kindes. Immer Dienstags: 08:30-09:00 (1&2 Jahre) 09:10-09:40 (3-6 Monate) 09:50-10:20 (7-12 Monate) 10:30-11:00 (3-4 Jahre). Keine Kurse in den Schulferien.

mit Diane
Preis: 95€/Trimester

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

05.01.21-16.03.21
dienstags, mittwochs und samstags
AquaNat'Our in Hosingen

Babyschwimmen

Babyschwimmen, von 6 Wochen bis 33 Monate. Die Kinder werden spielend an das Wasser gewöhnt und machen, ihrem Alter entsprechend, leichte Übungen (mit Begleitung eines Elternteils). Termine hängen von Alter des Babys ab, Anmeldung erforderlich.

Preis: 169€/10er Karte

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

Kinder - Enfants

permanent buchbar
montags 08:15-15:00, 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. Für Kinder von 2-12 Jahren. Anmeldung notwendig.

Preis: 89€/60 Min, 50€/30 Min

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

Kreativität - Créativité

14 janvier au 25 mars
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.. JE 15:45-16:45 hrs (6-8 ans), 16:50-17:50 hrs (9-13 ans), 17:55-18:55 hrs (9-13 ans).

avec Natalia Sanchez
Prix: 150€/trimestre (10 séances)

Organisateur: KULTRON asbl
Inscription au: +352 621 413 041

14.01.21-25.03.21
les jeudis 14:00-15:00 hrs
Moulin de Beckerich à Beckerich

Cours de théâtre pour Enfants

Cours de théâtre pour enfants.

avec Natalia Sanchez
Prix: 150€

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

10.04.21-11.04.21
samschdes a sonndes 14:00-18:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Handpoppe Workshop fir di ganz Famill

Dir sidd Mamm, Grousspapp, Tatta...? Dir wëllt mat Äre Kanner, Enkelkanner en originellen Moment verbréngen? Da kommt a baut är Handpoppen. Dir wäert sculptéieren, modelléieren, molen a bitzen. Nach ni gemaach? Macht lech keng Suergeren.

mam Fabienne Thoma
90€

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwver: 23 63 00 51 29

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

18.02.21
doneschdes 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, hire Kreativitéit fräien Laf loosse kënnen. D'Coursen bauen net openeen op. D'Materiallëscht kritt Dir op Nofro.

mam Claudine Maillet
Präis: 15€/Cours (Mat. inclus)

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwver: 691 191 068

11.02.21
donnerstags 13:00-17:00 Uhr
Maison du Parc, Draperie in Esch-sur-Sûre

Textilworkshop: Filzen für Groß und Klein

Filzen ist eine vielfältige Technik der Wollverarbeitung, bei der man seiner Kreativität freien Lauf lassen kann. Passend zur Saison können in diesem Workshop Fasching-Masken oder kleine Bilder gefilzt werden oder aber eine Tasche, kleine Deko-Objekte oder ein eigenes Projekt. Der Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene ab 6 Jahren.

mit Ursula Scheuern-Huppertz
Preis: 10€/Kinder, 20€/Erwachsene

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

13.02.21
samschdes 10:00-11:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Wir bauen Nistkästen

Zesumme mam Marco Pavani vun Natur an Ëmwelt bauen d'Kanner hiren eegenen Nistkasten, deen si och kënnen mat Heem huelen. Ab 8 Joer. Umeldung noutwendeg.

mam Marco Pavani
Präis: gratis

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwver: 23 63 00 51 29

Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

permanent buchbar
ëmmer Dënschdes
zu Troisvierges

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

Dir kënn eis buchen, da komme mir mat eise Fuerscher-Mobil bei iech laanscht fir mat de Kanner ze fuerschen an ze experimentéieren.

mam Maria Ries/Philippe Karier
Präis op Ufro

Organisateur: elisabeth
Umellen iwwer: 27 44 97 46 20

permanent buchbar
no Vereinbarung
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 zesomme méi staark ass a besser u säin Zil kënn, wann een zesammenhält. Dëst ass eng mobil Offer. Jee no Grupp an Ëmgéigend dauert des Aktivitéit tëschent 2 an 3 Stonnen.

Präis op Ufro

Organisator: Erlebnisswelt vGmbH
Umellen iwwer: 691 735 932

nach Vereinbarung
09:30-16:00 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

Buchbar tëschent Abrëll an Oktober op Ufro

Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

Een Dag am Schiefermusée - fir Schoulen

Lieweg Geschicht - Geschicht erliwien. Erliëft e spannenden Dag am Schiefermusée mat engem individuell zesammegestallten, pedagogesche Programm fir ä Schüler (6-18 Joer). 2 Begleetpersounen pro 20 Schüler gratis.

Präis: 8€/Schüler

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

Sport - Sport

04.01.21-04.04.21

dienstags, samstags und sonntags
Centre aquatique Krounebiërg in Mersch

Ballett / Jazz

Ballett / Jazz kombiniert mit moderner Musik. Neueinschreibungen erst wieder ab September 2021.

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

SAMSTAGS mit Samantha: 09:00-10:30 Uhr (Mittelstufe, 6-10 Jahre), 10:30-12:00 Uhr (Perfektion, ab 10 Jahren), 12:00-13:30 Uhr (Anfänger, 4-5 Jahre), 13:30-15:00 Uhr (Mittelstufe, 4-5 Jahre).

SONNTAGS mit Gabriela: 09:00-10:30 Uhr (4-6 Jahre, Anfänger), 10:30-12:00 Uhr (6-10 Jahre, Mittelstufe), 12:00-14:30 Uhr (ab 10 Jahre, Oberstufe)

Preis: 142,50€/Trim. + 10€ Kautiön Organisator: Centre aquatique Krounebiërg
Anmelden über: 32 88 23-1

04.01.21-04.04.21

donnerstags 15:00-16:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiërg in Mersch

ZUMBA für Kinder

Zumba besteht aus Tanzelementen und fördert bei Kindern besonders die Koordination und Ausdauer. Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren. Schnupperkurs: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. In den Ferien finden keine Kurse statt.

mit Sara
Preis: 95€/Trimester + 10€ Kautiön

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

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. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

Preis: 20€/Monat

Organisator: Karate-Club Darudol
Anmelden über: 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 Jahren: Auspowern bei Musik und Selbstverteidigungs- und Karate-Techniken werden genauso gelernt wie Koordination und Konzentrationsfähigkeit! Infos auch auf www.darudo.com. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

Preis: 20€/Monat

Organisator: Karate-Club Darudol
Anmelden über: www.darudo.com

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
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 Erlangen vom Seepferdchen.

Preis: 99€/10 Einheiten

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

04.01.21-04.04.21

dienstags und donnerstags
Centre aquatique Krounebiërg in Mersch

Kinderschwimmkurs

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. DI&DO: 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, Perfektionierung ab 6 Jahren). Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 95€/Trimester + 10€ Kautiön Organisator: Centre aquatique Krounebiërg
Anmelden über: 32 88 23-1

offre permanente

les mardis et samedis
Piscine couverte à Troisvierges

Cours de natation pour enfants dès 4 ans

Cours d'initiation + perfectionnement en natation dès 4 ans, inscription nécessaire. Mardi à partir de 16:00 hrs, samedi matin de 11:00 - 12:00; dépendant de l'évaluation du covid-19. LEBRUN Ben: +32 497 99 00 44; PLÜMER Romain: +352 691 580 221. Inscription nécessaire.

Prix: 170€/1 cours/semaine,
220€/2 cours/semaine

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

mehrere Termine

montags, dienstags, donnerstags und freitags
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. Termine: 23.02.21-25.03.21 (DI, DO 15:00-15:45) oder 05.04.21-16.04.21 (MO bis FR 11:00-11:45)

Preis: 129€

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

Tiere - Animaux

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

Den Bauernhof erleben

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

mit Carine Clemens/Marc Friederes
Preis auf Anfrage

Organisator: Eppelbléi
Anmelden über: 691 722 884

permanent Offer

op Ufro
Alschter Ponyhaff zu Alscheid

Joreskuer um pedagogeschen Baurenhaff

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

Präis: 240€/Semester

Organisator: Alschter Ponyhaff
Umellen iwwer: 691 895 938

permanent buchbar

no Vereinbarung
Paerd an Iesel-Erlebnishaff zu Beaufort

Geessen, Ieselen, Kanengercher & Co.

Um Schleeffhäffchen léiere mer an enger klenger Grupp spilleresch de respektvollen Ëmgang mat Kanengercher, Hénger, Geessen, Ieselen a Co. Een interessanten Programm fir grouss a kleng Kanner. (Mindestunzuel 3 Kanner, gréisser Gruppen op Ufro)

Präis: 30€

Organisateur: Beeforter Erlebnishaff
Umellen iwwer: 621 312 565

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 bezubern lassen, Rast am glühendem Lagerfeuer, das knusprige Stockbrot knabbern...

Preis auf Anfrage

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



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

Unsere Ausstellung bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten an verschiedene Fächer u. a., Geschichte und Erdkunde anzuknüpfen.

Mithilfe unseres Rätselheftes können die Schüler die Ausstellung auf eigene Faust erkunden.

Preise:

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

Dauer:

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

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

www.aquatower-berdorf.lu

permanent buchbar
nach Vereinbarung
Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft in Beaufort

Eselwanderung

Einweisung in das Führen von Eseln, Wanderung für groß und klein, durch den Beforter Wald mit Picknickstop. Dauer ca. 2 Stunden (Mindestanzahl notwendig, grössere Gruppen auf Anfrage).

Preis: 20€/Person, 10€/Kinder bis 12 Jahre
Organisator: Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft
Anmelden über: 621 312 565

permanent buchbar
nach Vereinbarung
Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft in Beaufort

Pferde und Esel kennen lernen

Kennenlernen von Pferden/Ponys und Eseln: pflegen, bürsten, reiten, Bodenarbeit, Wissensvermittlung über respektvollen und artgerechten Umgang. Für Kinder ab 6 Jahren ohne Elternbegleitung oder Erwachsene. Auch als Geschenk buchbar. (größere Gruppen auf Anfrage)

Preis auf Anfrage
Organisator: Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft
Anmelden über: 621 312 565

permanent buchbar
nach Vereinbarung
Alschenter Ponyhaff in Altscheid

Krümekurs

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

Preis: 35€, 140€/5er Karte
Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar
dienstags und samstags 14:30 Uhr
Alschenter Ponyhaff in Altscheid

Ponygrupp

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

mit Liette de Roy-Weber
Preis: 35€, 140€/5er Karte
Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar
10:00-16:00 Uhr in den Schulferien
Alschenter Ponyhaff in Altscheid

Ein Tag auf dem Ponyhof

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

Preis: 55€
Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar
Samstags 11:00 Uhr
Centre équestre de Martelinville in Bigonville

Ponytreff

Ponyzeit für Kinder von 3 bis 6 Jahren. Kuschneln, 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
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
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

10.01.21
sonntags 14.00-16.00 Uhr
Centre Equestre Kempemillen in Hobscheid

Pferde - Geführtes Reiten

Erlebnispädagogik: Wir striegeln und putzen die Pferde zusammen, um sie so sauber wie möglich zu bekommen. Wie sauber wird dein Pferd? Dann wird gesattelt und du reitest (geführt). Das wird toll. Für Kinder ab 6 Jahre.

mit Ilka Janon
Preis: 30€
Organisator: Therapie mit Pferden
Anmelden über: 621 451 779

07.03.21
sonntags 14:00-16:00 Uhr
Centre Equestre Kempemillen in Hobscheid

Pferde - Hindernis bauen und reiten

Erlebnispädagogik: Wie geschickt führst du dein Pferd durch den von uns gebauten Hindernislauf? Wenn du das gut gemeisterst hat, dann trägt dich dein Pferd auch hindurch. Für Kinder ab 6 Jahren.

mit Ilka Janon
Preis: 30€
Organisator: Therapie mit Pferden
Anmelden über: 621 451 779

28.03.21
sonntags 14:00-16:00 Uhr
Centre Equestre Kempemillen in Hobscheid

Pferde - Osterdeko und Ostereiersuche

Erlebnispädagogik: Heute basteln wir zusammen eine Osterdekoration. Dann gehen wir mit den Pferden auf die Suche nach den Sachen, welche der Osterhase für dich versteckt hat. Für Kinder ab 6 Jahre (im Preis enthalten Material und Schokohase).

mit Ilka Janon
Preis: 35€
Organisator: Therapie mit Pferden
Anmelden über: 621 451 779

07.02.21
sonntags 14:00-16:00 Uhr
Centre Equestre Kempemillen in Hobscheid

Pferde - Spiele auf dem Pferd

Erlebnispädagogik: Zusammen bauen wir unseren Parcours für die Spiele auf. Danach putzen und satteln wir die Pferde. Lasst die Spiele beginnen! Für Kinder ab 6 Jahren.

mit Ilka Janon
Preis: 30€
Organisator: Therapie mit Pferden
Anmelden über: 621 451 779

permanent buchbar
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
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. DO 14:00-18:00 Uhr, FR 16:00-18:00 Uhr und SA 08:00-12:00 Uhr. Termine jeweils 30-60 min. Einzelunterricht buchbar.

mit Denis Mazzone
Preis auf Anfrage
Organisator: Bricher Paerdsstall
Anmelden über: 691 611 425

permanent buchbar
09:30-15:30 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
Organisator: 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 Pferdестall, 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
Alschenter Ponyhaff in Altscheid

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof

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

mit Liette de Roy-Weber
Preis: 210€
Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar
samstags bis dienstags ab 14:00 Uhr
in Hovelange

Kindergeburtstag mit Alpakas, Galloways und Zwergziegen

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

Preis auf Anfrage
Organisator: Alpakatrekking Huelwel
Anmelden über: 621 304 315

permanent buchbar
nach Vereinbarung
Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft in Beaufort

Kindergeburtstag mit Ponys Eseln und Kleintieren

Zusammen mit Pferden, Eseln und Kleintieren Geburtstag feiern, Reiterspiele, Tiere pflegen, versorgen und vieles mehr. Kuchen und Getränke inklusive.

Preis auf Anfrage
Organisator: Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft
Anmelden über: 621 312 565



Kultur & Freizeit Culture & Loisirs

Geselligkeit - Convivialité

mehrere Termine
donnerstags 10:00-11:30 Uhr
Treff Aal Schoul, Maison des Générations in Hobscheid

Art Talk im Treff: Essen und Kunst

Wir reden zusammen über Künstler, Kunstwerke und ihre Geschichte in Luxemburg und der Welt und beginnen mit Essen und Kunst, einer beliebten Kombination, die eine lange Tradition hat. Termine: 14.01.21, 21.01.21 und 28.01.21

Preis: 25€ Organisations: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

mehrere Termine
donnerstags 12:00-17:00 Uhr
Ort je nach Datum

Gemeinsamer Mittagstisch

Wenn auch Sie an einem Tag im Monat lieber in geselliger Runde werktags essen und den Nachmittag gemeinsam verbringen möchten, sollten Sie dieses Angebot nutzen. Wir treffen uns in verschiedenen Restaurants unserer Region.
Termine: 28.01.21 im Restaurant "Reiff" in Fischbach (Heinerscheid)
04.03.21 im Restaurant Cornelyshaff in Heinerscheid
01.04.21 im Restaurant "Reiff" in Fischbach (Heinerscheid)

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

mehrere Termine
donnerstags 12:00-15:00 Uhr
Ort je nach Datum

Männerstammtisch

In einer gemütlichen Runde treffen wir uns einmal pro Monat zu einem guten Essen unter Männern, mittags in einem Restaurant in der Region. Sie lernen neue Leute kennen und tauschen sich aus.
Termine: 14.01.21 im Restaurant "Reiff" in Fischbach (Heinerscheid)
11.02.21 im Restaurant "Les Ecuries du Parc" in Clervaux
18.03.21 im Restaurant "El Toro" in Wemperhardt

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

20.01.21-17.03.21

mittwochs ab 12:00 Uhr
Treff Aal Schoul, Maison des Générations in Hobscheid

Mittagessen im Restaurant

In regelmäßigen Abständen bieten wir an, gemeinsam im Restaurant Aal Schoul zu Mittag zu essen. Périodiquement, nous vous proposons de manger ensemble au restaurant « Aal Schoul ». Termine: 20.01., 24.02., 17.03. Anmeldung erforderlich.

Preis: Auf eigene Kosten Organisations: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

13.01.21-24.03.21
mittwochs 14:00-16:00 Uhr

Treff Aal Schoul, Maison des Générations in Hobscheid

Geselliger Nachmittag/rencontre convivial

Verbringen Sie einen geselligen Nachmittag, mit Gesellschaftsspielen und Kaffee oder kleinen Ausflügen. Passez deux heures en bonne compagnie, venez pour faire des jeux de société ou des puzzles ou des petites excursions. Anmeldung erforderlich.

Preis: Gegen eine Spende. Organisations: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

Handwerk - Artisanat

mehrere Termine
samstags und sonntags 10:00-16:30 Uhr
Atelier der Künstlerin in Gouvy/ Beho 68

Goldschmieden - 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: 27.03.21-28.03.21 und 24.04.21-25.04.21

mit Diana Prokot Organisations: Club Haus op der Heed
155€ (inkl. Verpflegung) Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar

10:00-17:00 Uhr
Robbesscheier in Munshausen

Rücken, Sägen und Bauen

Ich baue mein eigenes Vogelhaus. Leute mit Sinn fürs Grobe und Fingerspitzengefühl sind hier richtig! Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen. Reservierung erforderlich.

Preis auf Anfrage Organisations: Robbesscheier
Anmelden über: 92 17 45-1

03.03.21-31.03.21
mittwochs 19:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Vintage - Alte Möbel neu gestalten

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!

mit Carlo Muller Organisations: Club Haus op der Heed
Preis: 155€/4 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

06.01.21-05.03.21
les mercredis 16.45 à 19.15 heures,
Lycée Technique d'Ettelbruck à Ettelbruck

Soudure semi-automatique (Schutzgas)

Introduction théorique, consignes de sécurité, croquis, exercices pratiques de soudure. L'horaire sera confirmé lors des inscriptions

avec Georges Ries Organisations: Lycée Technique d'Ettelbruck
Prix: 90€/20 heures Inscription au: 81 92 01 300/-305

Basteln & Erschaffen Bricoler & Créer

09.01.21-06.03.21
les samedis 10h00-12h00, 13h00-18h00 hrs
ManuKultura à Useldange

Art Connected avec Monique Voz

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 cables électriques. Nous créons des objets lumineux, mouvants, munis d' interrupteurs et de sons.

avec Monique Voz Organisations: ManuKultura
Prix: 70€/cours Inscription au: 23 63 00 51 29

13.02.21
samedi 16:00-18:30 hrs
Duerftreff beim Lis à Betzdorf

Atelier rencontre entre filles/atelier créatif

Atelier créatif dans une atmosphère décontracté. On apprend à faire une peigne barrette élégante et chic pour les cheveux, avec des perles Swarovski. Matériel inclus.

avec Veronica di Leo Organisations: Duerftreff beim Lis
Prix: 70€ Inscription au: 691 719 013

23.01.21

samstags 10:00-11:30 Uhr
Duerftreff beim Lis in Betzdorf

Beschrifte und bemale deine persönliche Fußmatte

Wir starten ins neue Jahr und gestalten mit Stiften, Farben und Vorlagen unsere persönliche Fußmatte.

mit Jennifer Schneider Organisations: Duerftreff beim Lis
Preis: 35€/Material inbegriffen Anmelden über: 691 719 013

19.03.21-26.03.21
freitags 18:00-19:30 Uhr
Duerftreff beim Lis in Betzdorf

Beton Gartentrittsteine

Zum Frühlingsanfang machen wir auch den Garten schön. Wir gießen Gartentrittsteine aus Beton und dekorieren sie mit Muscheln, Marmor und Mosaiksteinen.

mit Jennifer Schneider Organisations: Duerftreff beim Lis
Preis: 55€ Material inklusive Anmelden über: 691 719 013

19.02.21-05.03.21
freies 18:00-19:30 Auer
Duerftreff beim Lis zu Betzdorf

E Kapp aus Beton

Mir modellieren en Kapp aus Beton, en richtigen Hikucker deen een flott mat Blimmercher oder Sukkulenten beplanzen kann. Dësen Cour fënnt iwwer 3 Oewenter statt (19.02.21, 26.02.21, 05.03.21).

mit Jennifer Schneider Organisations: Duerftreff beim Lis
Preis: 90€ Material inclus Umellen iwwer: 691 719 013

permanent buchbar
dienstags 09:00-11:00 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 Organisations: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

18.01.21-22.03.21
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 entsprechendes Gefäß mitbringen! Material wird extra mit der Kursleiterin verrechnet.

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

19.03.21

freitags 14:00-16:30 Uhr
Maison Worré in Redange

Frühlingsgesteck

Nutzen Sie die Gelegenheit, und stellen mit uns ein farbenfrohes Blumenarrangement zusammen - ein Stückchen Frühling zum mit nach Hause nehmen. Bitte bis spätestens den 12. März einschreiben!

mit Agnès Schartz Organisateur: Club Atertdall
Preis: 33€ Anmelden über: 27 55 33 70

19.03.21-20.03.21
vendredi et samedi

Club Haus Am Brill à Capellen

Gravure à la pointe sèche

Venez découvrir les secrets et les plaisirs de cette technique traditionnelle et à la fois moderne! Nos plaques seront de 10 x 15 cm. À apporter : Tablier, crayon et papier pour les esquisses, règle. VE 13:30-17:30 hrs & SA 10:00-17:00 hrs.

avec Asun Parrilla Organisateur: Club Haus am Brill
Prix: 120€+matériel Inscription au: 30 00 01

27.03.21-28.03.21

samstags und sonntags 09:00-17:00

Club Haus Am Brill in Capellen

Korbflechten

Mehr als ein Taschenmesser und eine Gartenschere werden Sie nicht brauchen. Alle Basistechniken finden sich in einem Einkaufskorb wieder. Maximal 6 Teilnehmer Bitte bis 4 Wochen vor Kursbeginn anmelden!

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

12.01.21-23.03.21

dienstags 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill in Capellen

Kunsteintopf

Interessiert es Sie, verschiedene Materialien und deren Bearbeitung kennen zu lernen? Ja? Dann haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit dazu: - Wolle - Papier - Mosaik - Holz - Stein - Beton

mit Ursula Scheuern-Huppertz Organisateur: Club Haus am Brill
110€/10 Einheiten zzgl. Material Anmelden über: 30 00 01

20.03.21

samstags 10:00-15:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

Osterdeko: ein verrücktes Huhn zum Osterfest

Passend zu Ostern können Sie ein originelles Huhn herstellen. Lassen Sie ihrer Kreativität freien Lauf und dekorieren Sie für Ostern mit diesem verrückten, einzigartigen Huhn. Bitte anmelden!

mit Gina Aritto Organisateur: Club Haus op der Heed
Preis: 42€/Huhn, 80€/2 Hühner Anmelden über: 99 82 36

16.03.21

dienstags 10:00-12:00 Uhr
Treff Aal Schoul, Maison des Générations in Hobscheid

Ostereier bemalen

Lust auf Osterdekoration in netter Gesellschaft und in fröhlichen Farben? Mit Acrylfarbe werden unsere Ostereier wunderschön bunt bemalt. Jeder Teilnehmer bekommt Ostereier aus Styropor in verschiedenen Größen zur Verfügung gestellt. Anmeldung bis 09.03.

Preis: 18€ Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

08.02.21

montags 10:00-12:30 Uhr

Treff Aal Schoul, Maison des Générations in Hobscheid

PauseArt, céramique café concept

Frühstück und Keramik: Lassen Sie uns im PauseArt-Workshop eine kreative, kulinarische und gemütliche Pause einlegen. Petit-déjeuner et céramique : Passons ensemble une pause créative, gourmande et conviviale dans l'atelier PauseArt.

mit Sarah Zwick, Eva Maringer Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Preis: 12€ Früh.+Keramikartikel 15-35€ Anmelden über: 39 01 33 501

17.04.21

samstags 10:00-13:00 Uhr

Centre Culturel in Putscheid

Stilvolle Büste

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 Organisateur: Club Haus op der Heed
Preis: 85€ inkl. Material Anmelden über: 99 82 36

Bücher & Papier Livres & Papier

mehrere Termine

montags oder donnerstags

Club Haus am Brill in Capellen

Buchbinden - Atelier de Reliure

In diesem Kurs lernen Sie u.a. das Ausbessern und Reparieren alter Bücher und wie man einen völlig neuen Einband aus Papier, Leinen oder Leder herstellt. Bitte mitbringen, falls vorhanden: Pinsel, Cutter, Schneidematte, Messer, Falzbein, Schere, Metalllineal, Bleistift, Radiergummi, Zirkel, Schürze.
Termine: montags 04.01.21-15.03.21 von 18:30-21:00 Uhr oder donnerstags 07.01.21-18.03.21 von 14:00-16:30, 18:30-21:00 Uhr

mit Fons Hirtz Organisateur: Club Haus am Brill
Preis: 125€/10 Einheiten + Material Anmelden über: 30 00 01

08.01.21-26.05.21

freitags ab 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: gegen eine Spende Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

04.01.21-23.03.21

les lundis 09:00-12:00, 14:00-17:00 hrs
Moulin de Beckerich à Beckerich

Cours de calligraphie

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

avec Stéphane Alfonsi Organisateur: d'Millen asbl
180€/6 séances, 280€/10 séances Inscription au: 691 510 370 /-371

Fotografie - Photographie

05.01.21-16.03.21

les mardis 20:00-22:00 hrs

Moulin de Beckerich à Beckerich

Cours de photographie

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

Plusieurs rendez-vous: les mardis 05.01.21-16.03.21 de 20:00-22:00 hrs ou les vendredis 08.01.21-26.03.21 de 09:45-11:45 hrs

avec Dominique Gaul Organisateur: d'Millen asbl
Prix: 195€/trimestre Inscription au: 691 510 370 /-371

permanent buchbar

nach Absprache

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 Organisateur: 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 Organisateur: Club Haus op der Heed
Preis: 20€/Stunde Anmelden über: 99 82 36

Malerei - Peinture

04.01.21-15.03.21

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 entités Inscription au: 30 00 01

08.01.21-26.03.21

les vendredis 09:00-12:00 hrs
Moulin de Beckerich/salle "Atelier" à Beckerich

Atelier de peinture pour adultes

Thème de l'année : "Natures inanimées, les vies silencieuses"; l'occasion de saisir le quotidien à travers ce qui nous entoure, de créer des mises en scène originales et d'en réaliser des peintures aux couleurs de notre temps.
Renseignements et inscription: Françoise Bande Tel: +352 621 252 979, francoise.bande@beckerich.lu.

avec Françoise Bande Organisateur: d'Millen asbl
Prix: 120€/trimestre Anmelden über: francoise.bande@beckerich.lu

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
Prix: 260€/2 trimestres, 390€/10 mois Inscription au: 95 92 05 57

14.01.21-01.04.21

donneschdes 18h30-21h00 Auer

ManuKultura zu Useldange

Mol-Coursen fir Ufänger

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. Keng Virkenntnesser néideg. Materiallëscht kritt Dir op Nofro.

mam Claudine Maillet Organisateur: ManuKultura
Präis: 13€/Cours Anmelden über: 691 191 068

offre permanente

du mardi au samedi

Articulum à Redange

Cours de dessin et de peinture

Cours de peinture et de dessin pour débutant(e)s avancé(e)s. Groupe de max. 6 personnes et encadrage 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 17:00-19:00 hrs, SA 09:00-13:00* hrs (au choix 2 ou 3 heures de cours).

avec Guy Bintz Organisateur: articulum
Prix: 19€/heure, 14€/étudiants Inscription au: 47 20 12

07.01.21-25.03.21

donneschdes 18h30-21h00 Auer

ManuKultura zu Useldange

Mol-Coursen (niveau avancé)

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. Virkenntnesser néideg. Materiallëscht kritt Dir op Nofro.

mam Claudine Maillet Organisateur: ManuKultura
Präis: 13€/Cours Umellen iwwe: 691 191 068

06.02.21-27.03.21

samschdes 09:30-16:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Molen fir Leit mat Mol-Erfahrung

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

mam Claudine Mailliet Organisateur: ManuKultura
Präis: 50€/Stage Umellen iwwer: 691 191 068

permanent buchbar

14:00-17:00 Uhr
Create and Connect in Berdorf

Intuitives Malen

Intuitives Malen heescht seiner inneren Stimme zu vertrauen. Gemalt wird ohne Plan aber mit Regeln. Es geht vor allem darum Spaß zu haben und wieder in Verbindung mit seinem kreativen Ich zu kommen. Weitere Details unter www.createandconnect.org. Material nicht im Preis inbegriffen.

mit Miranda van den Heuvel Organisateur: Create and Connect
Preis: 150€/3 Kurse, 235€/5 Kurse Anmelden über: 621 493 336

06.01.21-14.04.21
mittwochs 19:00-22:00 Uhr
Schule/école in Vichten

Malen mit Acryl / Malen mit Aquarell

In diesem Kurs erhalten Sie Grundlagen auf denen Sie Ihren eigenen Stil aufbauen können. Oder doch lieber Pastellmalerei, Pastellkreide, Pastellpapier, usw. Und schon können wir loslegen, ausgehend von den Grundlagen bis hin zum fertigen Bild. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Pascale Seyler Organisateur: Club Atertdall
132€/12 Kurse Anmelden über: 27 55 33 70

16.04.21-25.04.21
freides 18:00-20:00 Auer
Duerftreff beim Lis zu Betzdorf

Rosteffekt/Biller mat Rascht

An dësem Workshop schaffen mir mat spezielle Rascht-Effekt Faarwen. Op verschiddegen Ënnergrënn wei Holz, Leinwand an Pabeier kennt dir testen an experimentéieren. Äert eegent Bild wäert dono sécher an ganz individuell Konschtwierk sinn.

mam Jennifer Schneider Organisateur: Duerftreff beim Lis
Präis: 90€ Material inclus Umellen iwwer: 691 719 013

06.01.21-31.05.21
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. Anmeldung erforderlich.

mit Monique Regenwetter Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Preis: 164€+36€ Basisausstattung Anmelden über: 39 01 33 501

Nähen & Stricken Couture & Tricotage

21.01.21-18.03.21
les jeudis 09:30-12:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Cours de Couture

Envie d'un nouveau sac, d'un vêtement ou d'une déco en tissu? Vous avez des idées mais ne savez pas comment les réaliser? Que vous soyez débutant(e) ou confirmé(e) ce cours s'adresse à tous les niveaux.

avec Anne Bauler Organisateur: Club Haus am Brill
Prix: 195€/8 unités Inscripton au: 30 00 01

permanent buchbar

montags 19:00-21:00 Uhr
École préscolaire Dahlem 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 Chantal Koster Organisateur: Koster Chantal
Preis: 180€/Trimester Anmelden über: 661 417 532

13.01.21-31.03.21
mëttwochs 17:00-19:30 Auer
Moulin de Beckerich in Beckerich

Bitzcours fir Avancé(e)ën

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

mam Chantal Koster Organisateur: d'Millen asbl
Präis: 180€ Anmelden über: 691 510 370 /-371

18.03.21-25.03.21
donnerstags 19:00-21:30 Uhr
Atelier der Schneiderin in Binsfeld

Kulturbeutel/Kosmetiktasche nähen

In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie einen Kulturbeutel nähen: Reißverschluss einsetzen, Band nähen... Material wird zur Verfügung gestellt. Ihre eigene Nähmaschine können Sie mitbringen oder es wird Ihnen eine zur Verfügung gestellt. Bitte anmelden!

mit Lucia Romagnuolo Organisateur: Club Haus op der Heed
Preis: 65€/2 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

13.01.21-24.03.21
mëttwochs 16:30-18:30 Auer
Duerftreff beim Lis in Betzdorf

Modern Crochet

Mir bidden 2 mol de Mount Mëttwochs zesummen mat Arte Sana un, är Heekelprojeten ze realiséieren. Mir treffen eis am klengen Grupp, an kucken iwwer är Projeten. Jiddereen a sengem Tempo an dengem Projet steet näischt méi am Wee.

mam Veronica di Leo Organisateur: Duerftreff beim Lis
Preis: 130€/6 Einheiten Anmelden über: 691 719 013

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 Organisateur: Duelemer Leit
Preis: 10€/Abend Anmelden über: 38 05 23 / 691 975 679

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

12.02.21-26.03.21
vendredi 10:00-12:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

SOS tricots

Il suffit d'amener ces ouvrages en cours... et nous essayerons ensemble de résoudre des problèmes que vous avez avec votre tricot. Veuillez me contacter à l'avance, afin que je puisse me préparer à vos questions: info@woolinspires.com

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

26.02.21-19.03.21
vendredi 10:00-12:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Tricots-ABC des chaussettes

Apprenez à tricoter des chaussettes sur mesure pour petits et grands. Laine, aiguilles, etc. en vente sur place, mais n'hésitez pas à apporter votre propre matériel. Niveau : intermédiaire

avec Laure Faber Organisateur: Club Haus am Brill
Prix: 116€/4 séances (matériel non inclus) Inscripton au: 30 00 01

08.01.21-05.02.21
vendredi 10:00-12:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Tricots-pulls et gilets en top down

Apprenez à tricoter des pulls et gilets du haut vers le bas, en rond, sans coutures. Niveau intermédiaire. Matériel en vente sur place, mais n'hésitez pas à apporter votre propre matériel.

avec Laure Faber Organisateur: Club Haus am Brill
Prix: 116€+matériel Inscripton au: 30 00 01

21.03.21
sonntags 09:00-16:00 Uhr
Naturparkzentrum in Esch-sur-Sûre

H2Only: Textilworkshop

Für die Bar H2Only, ein Projekt für das Kulturjahr Esch 2022, werden ein Zelt, Sitzkissen, Hocker und Tische aus recycelten Jeans und recyceltem Holz hergestellt. Kommen Sie und nehmen Sie am ersten Textilworkshop für die Kreation von Jeans-Sitzkissen im "Up-Cycling" teil.

Preis: kostenlos Organisateur: Naturpark Öewersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

20.03.21
samedi 10:00-17:00 hrs
Maison du Parc à Esch-sur-Sûre

Atelier textile: Feutrage pour adulte

Au départ de la laine cardée, vous arrivez, finalement, à un textile solide. Entre temps, vous aurez pu y intégrer toutes vos idées et envies : de couleurs, de motifs, de formes, des sacs, des chapeaux...

avec Véronique Corman Organisateur: Naturpark Öewersauer
Prix: 37€ Inscripton au: 89 93 31-1

28.02.21
sonntags 09:00-16:30 Uhr
Naturparkzentrum in Esch-sur-Sûre

Textiles Stoffbuch mit Handstickerei gestalten

In diesem Workshop wird ein textiles Buch aus Stoffresten von Hand genäht, die einzelnen Seiten werden mit Stoffcollagen und Handstickerei gestaltet.

mit Reiny Rizzi-Gruhlke Organisateur: Naturpark Öewersauer
Preis: 60€ Anmelden über: 89 93 31-1

Theater - Théâtre

11.01.21-22.03.21
mardis ou jeudis 19h00-21:00
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.

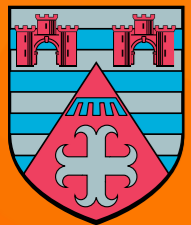
avec Natalia Sanchez Organisateur: KULTRUN asbl
Prix: 250€/trimestre (10 séances) Inscripton au: +352 621 413 041

14.01.21-25.03.21
les jeudis 10:30-12:00 hrs
Moulin de Beckerich à Beckerich

Cours de théâtre pour Adultes

Cours de théâtre pour adultes.

avec Natalia Sanchez Organisateur: d'Millen asbl
Prix: 200€ Inscripton au: 691 510 370/-371



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



04.02.21-11.02.21
donnerstags 19h00-21h00 Uhr
ManuKultura in Useldange

reACTION - En Theaterworkshop

Hier hast du die Möglichkeit durch Improvisationsspiele in neue Rollen zu schlüpfen, Szenen zu entdecken, an Grenzen zu stoßen, zu lachen, zu weinen, mit zu machen und zu zuschauen. Im Fokus steht das gemeinsame ausprobieren.

mit Laetitia Lang Organisor: ManuKultura
Preis: 25€/Cours, 50€/2Coursen Anmelden über: +43 660 841 1983

06.02.21-13.02.21
samstags 10:00-13:00 Auer
ManuKultura in Useldange

ReACTION + Een Theaterworkshop vir Fortgeschrittener

An alle die schon Theaterluft geschnuppert haben und interessiert sind an Improvisation, Text, Sprache, ACTION und reACTION. Im Fokus steht das gemeinsame Spiel. Es geht darum die spielerische und phantasiereiche Seite des Theaters auszuprobieren.

mit Laetitia Lang Organisor: ManuKultura
Preis: 35€/Kurs, 60€/2 Kurse Anmelden über: +43 660 841 1983

Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

26.02.21
freitags 15:30-17:30 Uhr
Treff Aal Schoul, Maison des Générations in Hobscheid

Ausstellung „From dark to light“ im Naturmusee

Quer durch die Jahrhunderte faszinieren Edelsteine durch ihren Wert, ihre Schönheit oder ihre Geschichte. Edelsteine wie etwa Diamanten oder Saphire symbolisieren auch Macht und Reichtum. Das Naturmusee zeigt dazu eine sehenswerte Ausstellung. Anmeldefrist: 19.02.

Preis: 20€ Organisor: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

permanent buchbar
no Vereinbarung, 1 Dag
dës Aktivitéit ass eng mobil Offer

Erliefnis Stad

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

Präis op Ufro Organisor: Erliefniswelt vGmbH
Umellen iwuer: 691 735 932

03.03.21
mittwochs 13:00-17:00 Uhr
Treff Aal Schoul, Maison des Générations in Hobscheid

Die Festungen und ihre unterirdischen Gänge

Die Festungsfrënn sind DIE Kenner der unterirdischen Festungsgänge und Forts auf dem Kirchberg und sie lassen uns daran teilhaben. Wir steigen die Treppen tief hinab in die unterirdischen Gänge und erkunden auch versteckte Forts im Wald. Anmeldefrist 22.02.

Preis: 18€ Organisor: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

28.03.21
sonntags 10:30
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Tour op lechternach an an dem Ben Weber säin Restaurant Gudde Kascht

Nach einem Fünf-Gänge Menü im Restaurant von Ben Weber „Gudde Kascht“ in der kleinen Luxemburger Schweiz, unternehmen Sie eine geführte Tour durch die Echternacher Basilika. Bitte anmelden!

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

02.04.21
freitags 10:30-16:00 Uhr
Treff Aal Schoul, Maison des Générations in Hobscheid

Tagesausflug nach Echternach

Ein Tagesausflug mit Stadtführung und Mittagessen (auf eigene Kosten) in die älteste Stadt Luxemburgs. Une visite journalière avec visite guidée et repas commun (chaqu'un à ses propres frais) dans la plus vieille ville de Luxembourg. Anmeldefrist/délais d'inscription: 19.03

Preis: 45€ Organisor: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

nur für Schulklassen buchbar
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 Organisor: Musée Thillenvogtei
Preis auf Anfrage Anmelden über: 691 119 090

nur für Schulklassen 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 Organisor: Musée Thillenvogtei
Preis auf Anfrage Anmelden über: 691 119 090

nur für Schulklassen buchbar
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 Organisor: Musée Thillenvogtei
Anmelden über: 691 119 090

nur für Schulklassen buchbar

nach Vereinbarung

Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

Brot backen wie damals

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

mit Elisabeth Ney
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar

10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier in Munshausen

Vom Müllerhandwerk zur Backstube

Für Liebhaber alter Technik oder auch nur zum Staunen, wie viel hinter der Mehlherstellung steckt! Nach der Mühlenbesichtigung geht es nach Munshausen in die Backstube, denn aus dem Mehl soll noch Leckeres entstehen.

Preis auf Anfrage

Organisator: Robbesscheier
Anmelden über: 92 17 45-1

permanent buchbar

10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier in Munshausen

Unser Back- und Kochstudio

Wir laden euch zum Backen und Kochen ein. Hier könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen und manches selber ausprobieren. Aus den einfachsten Zutaten entsteht z. B. eine leckere Pizza ganz nach eurem Geschmack. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen. Reservierung erforderlich.

Preis auf Anfrage

Organisator: Robbesscheier
Anmelden über: 92 17 45-1

permanent buchbar

10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier in Munshausen

Alles rund um unser Ardenner

Selber einmal Kutscher oder Pferdeflüsterer sein? Die Welt der Pferde wartet. Erfahren Sie alles über die Ardenner Zugpferde. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich. Reservierung erforderlich.

Preis auf Anfrage

Organisator: Robbesscheier
Anmelden über: 92 17 45-1

permanent buchbar

auf Anfrage

Robbesscheier in Munshausen

Kutscher- und Rückerlehrgang

Einleitung in die Arbeit, Pflege und Umgangsformen mit den Zugpferden bis hin zur Basis der Kutschenfahrt und des Rückens. Auf Anfrage als Abendkurse, Wochenendkurse oder als Kurswoche buchbar.

Preis auf Anfrage

Organisator: Robbesscheier
Anmelden über: 92 17 45-1

permanent buchbar

10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier in Munshausen

Bewegungsspiele in der Gruppe

Bewegungsarmut ist eines der größten Gesundheitsrisiken unserer modernen Gesellschaft. In unseren Ateliers werden die verschiedenen körperlichen Fähigkeiten (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Gleichgewicht) spielerisch gefördert. Halbtags und ganztags buchbar.

Preis auf Anfrage

Organisator: Robbesscheier
Anmelden über: 92 17 45-1

permanent buchbar

10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier in Munshausen

Wissens- und Logikateliers

Die Förderung der kognitiven Fähigkeiten ist das gesteckte Ziel. Gruppenspiele zu den Themen Verhalt, Logik, Allgemeinwissen und Musik bzw. Geräusche stehen auf dem Programm. Halbtags und ganztags buchbar.

Preis auf Anfrage

Organisator: Robbesscheier
Anmelden über: 92 17 45-1

Musik - Musique

14.01.21-11.03.21

jeudi 13:30-17.30 hrs

Club Haus Am Brill à Capellen

Chant intuitif-sessions individuelles

Improvisations, jeux vocaux, travail sur le corps et le souffle pour explorer la voix chantée. La session individuelle permet de travailler en profondeur sur le potentiel personnel. Uniquement sur rdv.

avec Valérie Schiel
Prix: 40€/séance de 45min

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

mehrere Termine

dienstags 15:00-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Gesang: von früher bis heute

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. Termine: 12.01.21 & 26.01.21, 09.02.21 & 23.02.21, 09.03.21 & 23.03.21

mit Joël Schmartz
Preis: 5€ pro Datum

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

07.01.21-25.03.21

les jeudis 17:30-19:00, 18:30-20:00 hrs

Centre culturel à Elvange (Beckerich)

Cours de Djembé avec Sada

Sada propose de découvrir le djembé et d'autres instruments de musique africains. Une belle façon de développer son sens du rythme avec un professeur exceptionnel. De 17h30-19h pour débutants et de 18h30-20h pour avancés. Pour adolescents et adultes (pas de cours pendant les vacances scolaires).

avec Sada
Prix: 130€

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

13.01.21-31.03.21

mittwochs 18:30-20:00 Uhr

Centre Culturel "A Schrauben" 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.

Preis: 138€/11 Einheiten

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

29.03.21

lundi 18:30-20:30 hrs

Centre Culturel Capellen à Capellen

Le Blues: Son Histoire et ses dérivés - Rory Gallagher

Le guitariste-chanteur Rory Gallagher est un sacré 'malentendu', au sens propre du terme! D'un côté trop 'rock' pour les bluesmen, d'un autre côté trop 'blues' pour les rockers, il est passé à côté de la reconnaissance qu'il méritait.

avec Ben Boulanger
Prix: 8€

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

11.03.21

donneschdes 19:30-21:00 Auer

ManuKultura zu Useldange

Virtrag iwwert de BLUES: MEMPHIS BLUES

Dës Kéier um Programm: Memphis Blues. Dëse Virtrag gëtt op Lëtzebuergesch gehal a gëtt mat ville Biller an Audiomaterial illustriert. Umeldung obligatoresch.

mam Ben Boulanger
Präis: 8€

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

Mensch & Gesundheit Homme & Santé

Beratung & Information - Consultation & Information

28.01.21

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

Caramba, Caracho... Corona - Schützen statt Feiern - Das Immunsystem

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

permanent buchbar
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

nach Vereinbarung
dienstags bis freitags 07:00-15:00 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

permanent buchbar
auf Anfrage
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

06.02.21
samstags 10:00-16:00 Uhr
Salle in Troisvierges

Schüßler Salze - Ergänzungsmittel

Im Verlauf dieses Seminars werden die Eigenschaften und die Anwendung der 15 Ergänzungsmittel in Verbindung mit der Antlitz-Diagnose vorgestellt und die 12 Hauptmittel nochmals kurz erklärt. Bitte anmelden!

mit Juliane Neu
Preis: 60€

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

Entspannung & Relaxation - Relaxation

13.01.21-24.03.21
mittwochs 19:00-20:00 Uhr
Centre Culturel Capellen in Capellen

Achtsamkeitstraining und Meditation

Angelika führt Sie durch bewusste, sanfte Körper- und Atemübungen, die die jeweilige Meditation vorbereiten. In der Meditation können Sie sitzen, liegen oder stehen. Die komplette Beschreibung können Sie auf www.landakademie.lu nachlesen.

mit Angelika Nettemann
100€/10 Einheiten

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

10.01.21
sonntags 13.00-15.00 Uhr
Duerftreff beim Lis in Betzdorf

Achtsamkeit & Dankbarkeit Workshop

Eine achtsame Haltung gegenüber uns selbst inmitten aller Herausforderungen, die das Leben bringt, ermöglicht mehr Gelassenheit und inneren Frieden.

mit Susanne Blum
Preis: 35€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

27.02.21
samstags 14:30-17:30 Uhr
Epicerie am Duerf in Schrodweiler

Einführung in die Achtsamkeit für Teenager

Die Jugendlichen von heute haben ein herausforderndes Leben. Sie wachsen auf als "digital natives" in einer komplexen Welt voller Pflichten, Schuldruck und sozialen Herausforderungen. Achtsamkeit kann dabei helfen, sich nicht darin zu verlieren. Für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren.

mit Berenice Boxler
Preis: 60€ ohne Verpflegung

Organisator: being mindful
Anmelden über: 621 491 723

24.02.21-10.03.21
mittwochs 19:30-21:30 Uhr
Oa6 in Oberfeulen

Kurs "Achtsame Kommunikation"

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

14.01.21-11.03.21
jeudi 10:00-11:30, 18:30-20:00 hrs
Club Haus am Brill à Capellen

Bains de Gong

Allongez-vous confortablement, fermez les yeux et laissez-vous porter par les sons. Veuillez apporter un tapis, un coussin et une couverture.

avec Valérie Schiel
Prix: 22€/séance

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

14.01.21-11.03.21
jeudi 13:30 et 17:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Bains de Gong-sessions individuelles

Veuillez apporter votre matériel pour vous allonger confortablement sur le sol. La session individuelle permet de travailler en profondeur sur des intentions ou des émotions. Sur rendez-vous.

avec Valérie Schiel
Prix: 40€/séance de 45min

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

13.02.21-15.02.21
samstags bis montags 10:00-16:30 Uhr
Ayurvedahouse in Reimberg

Entschlackungstage

Entschlackungstage 3 Tagesworkshop. Reinigung, zur inneren Ruhe finden. Basische Ernährung kennenlernen und genießen. Wandern in der Natur, tanzen, singen, trommeln u.v.m.

mit Sonja Graul
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse
Anmelden über: 621 140 674

permanent buchbar
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

Kinesiologie

Conseil socio-familial

Emotionaler Stressabbau





Isabelle Nilles
Email: kalleisag@pt.lu
Tel: 691 584 760
www.kinesiologie.lu

Find us on
facebook
28, Stackermer Pad
L 9711 Deiffelt

11.01.21-29.03.21

montags 19:15 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit

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

mit Marianne Erasmus Organisor: Club Haus op der Heed
Preis: 132€/11 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

11.01.21-29.03.21

montags 19:00-20:30 Uhr

in Winrange

Progressive Muskelentspannung

Eine leicht zu erlernende Entspannungsmethode. Einmal damit vertraut, kann man zuhause weiterüben. Das regelmäßige Training wirkt sich positiv auf das körperliche und seelische Wohlbefinden aus. Man braucht keine Vorkenntnisse.

mit Patricia Berchem Organisor: Club Haus op der Heed
168€/12 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

offre permanente
du lundi au mercredi
à Mersch

SOMA Breath

SOMA Breath est un système holistique d'exercices de Pranayama (respirations). La respiration se fait avec le rythme de la musique et avec une connexion corps/esprit guidée. Ca relache la tension, le stress, et ca calme et clarifie l'esprit. Mondays 20.00-20.30 (English, starting 4.1), Mardis 10.00-10.30 (Français, du 5.1), Wednesdays: 7.0-7.30 (English, starting 6.1).

avec Axinja Granier Organisateur: Pilates & Yoga Shanti
10€/drop-in, 50€/10-Pack Inscription au: 691 666 659

Massagetechniken - Techniques de Massages

06.02.21-07.02.21

samstags und sonntags 10:00-17:00 Uhr

in Reimberg

Ausbildung: Die Azidosemassage

Ausbildung: Die Azidosemassage (entschlackend und lösend). Die Azidosemassage (Ganzkörpermassage) hilft Schlacken und Giftstoffe die sich im Bindegewebe festgesetzt haben zu lösen und auszuscheiden. Ein starkes Hilfsmittel auch zur Begleitung von Fastentagen und Basenfasten.

mit Sonja Graul Organisor: Ayurvedahouse
Preis auf Anfrage Anmelden über: 621 140 674

30.01.21

samstags 10:00-17:00 Uhr

in Reimberg

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

Ausbildung: Ayurvedamassage: Arme/Hände, Beine/Füsse wirkt entspannend, glättend und pflegend.

mit Sonja Graul Organisor: Ayurvedahouse
Preis auf Anfrage Anmelden über: 621 140 674

27.02.21-28.02.21

samstags und sonntags 10:00-17:00 Uhr

Ayurvedahouse in Reimberg

Abhyanga (Ayurvedische Ganzkörpermassage) - Teil 3

Abhyanga , Ganzkörperölmassage. Tiefe Berührung von Geist und Seele, Entspannung pur, wirkt vorbeugend, harmonisierend und Immunsystem stärkend. Das Prana kommt wieder in Fluss. 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 Organisor: Ayurvedahouse
Preis auf Anfrage Anmelden über: 621 140 674

27.03.21-28.03.21

samstags und sonntags 10:00-17:00 Uhr

in Reimberg

Ausbildung: Die Tibetische Heilmassage

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

mit Sonja Graul Organisor: Ayurvedahouse
Preis auf Anfrage Anmelden über: 621 140 674

17.04.21-18.04.21

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. Repas du midi inclus.

Prix: 700€ Organisateur: ILTA Sarl
Inscription au: 691 416 967

30.01.21-27.03.21

les samedis 14:30-17:30 hrs

Galerie op der Kap à Capellen

Jin Shin Jyutsu - Japanisches Heilströmen

Le nom « Jin Shin Jyutsu » signifie « l'art du Créateur à travers l'homme de compassion ». Cet art se fonde sur notre capacité innée et naturelle à nous harmoniser nous-mêmes.

avec Jean Marie Huberty Organisateur: Club Haus am Brill
Prix: 48€/séance Inscription au: 30 00 01

permanent buchbar

dienstags bis freitags 08:30-18:00 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.

Preis: 90€/60 Min, 120€/90 Min Organisor: Shiatsu Marisa
Anmelden über: 691 835 265

no Vereinbarung

op Ufro

zu Warken

lokai Meridian Shiatsu

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

mam Marie-Paule Wagner Organisateur: Marie-Paule Wagner
Präis op Ufro Umellen iwwer: 661 817 903

offre permanente

les mercredis et vendredis après-midi

Oa6 S.A. à Oberfeulen

Watsu (Water Shiatsu)

Le watsu est une expérience unique, un bain de mieux être. Cette méthode thérapeutique de libération du corps dans l'eau chaude associe bercements, étirements musculaires et une mobilisation des articulations. Plus d'infos: info@oa6.lu

avec Gilles Wunsch Organisateur: Oa6 S.A.
Prix: 70€/60 min Inscription au: 24 84 48 48

Thérapie & Fürsorge - Thérapie & Assistance

offre permanente

selon 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 Organisateur: ART-THERAPIE
Prix: 40€/séance Inscription au: 621 151 820

nach Vereinbarung

dienstags bis freitags 07:00-15:00 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 Organisor: Joëlle Kasel
Preis: 70€ Anmelden über: 81 29 80

nach Vereinbarung

dienstags bis freitags 07:00-15:00 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 Organisor: Joëlle Kasel
Preis: 80€ Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar

montags bis freitags 9.00-17.00, nach Vereinbarung

in Heffingen

Gesprächs- und Zuhörpartnerin

Wenn Sie alleine leben oder sich jemanden zum Reden und Zuhören wünschen komme ich gerne zu Ihnen nach Hause oder an einen vereinbarten Ort (z.B. Parkspaziergang..) Wir können dann nach vereinbarter Zeit (1,2...St) konstruktive Gespräche führen.

mit Caroline-Lucie Didier Organisor: Caroline-Lucie Didier
Preis: gegen Spende Anmelden über: 621 31 71 09

permanent buchbar

nach Vereinbarung

Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

Hypnoseherapie

Hypnose-die sanfte Begleitung auf Ihrem Neuen Weg! Hypnose ist ein natürlicher und angenehmer Zustand und unterstützt alte Muster loszulassen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Weitere Infos unter : www.cabinet-krausch.lu

mit Karin Krausch Organisor: Cabinet Neie Wee
Preis: 140€/Stunde Anmelden über: 621 217 446

06.03.21

samschdes 09:30-17:30 Auer

Centre Médical Nordstrooss zu Marnach

Selbsthypnose Kurs

Du wëlls a kuerzer Zäit entspanen, Stress ofbauen, selbstsécher deng Ziel-er errechen,.. Selbsthypnose ass ëmmer a séier asetbar! Infoen/Umeldung: 621217446 oder info@cabinet-krausch.lu(www.cabinet-krausch.lu).

mam Karin Krausch Organisor: Cabinet Neie Wee
Präis: 250€ Umellen iwwer: 621 217 446

permanent buchbar

dienstags bis freitags 07:00-15:00 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 Organisor: Joëlle Kasel
Preis: 40€ Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar

nach Vereinbarung

Centre équestre de Martelville 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 Organisor: Centre Équestre de Martelville
Anmelden über: 691 603 004

permanent buchbar
nach Vereinbarung
Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnissaff in Beaufort

Ganzheitliche Reitpädagogik/Reittherapie

Individuelle Reittherapie oder Reitpädagogik für Kinder und Erwachsene.

Preis auf Anfrage Organisations: Beeforter Erliefnissaff
Anmelden über: 621 312 565

permanent buchbar
nach Vereinbarung
Alschter Ponyhaff in Alscheid

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten

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

mit Liette De Roy-Weber Organisations: Alschter Ponyhaff
Preis auf Anfrage Anmelden über: 691 895 938

Training Körper & Geist Training Corps & Esprit

nach Vereinbarung
dienstags bis freitags 07:00-15:00 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 Organisations: Joëlle Kasel
Preis: 80€ Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar
dienstags bis freitags 07:00-15:00 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 Organisations: Joëlle Kasel
Preis: 70€/Stunde Anmelden über: 81 29 80

21.01.21-25.03.21
les jeudis 10:00-11:30 hrs
Centre Culturel à Capellen

Eutonie

Le contact avec soi-même, dans un corps authentiquement habité et plus consciemment relié au monde, génère équilibre, sens et fécondité dans sa vie personnelle.

avec Jean-Marie Huberty Organisations: Club Haus am Brill
144€/9 cours Inscripton au: 30 00 01

04.01.21-22.03.21
montags 10:30-11:30 Uhr
Treff Aal Schoul, Maison des Générations in Hobscheid

Taiji (Tai Chi)

Tai Chi wird überwiegend aus gesundheitlichen Gründen, zur Entspannung oder zur Meditation praktiziert. Menschen jeden Alters erfreuen sich damit häufig eines besseren Wohlbefindens, besserer Gesundheit und Stimmung.

mit Volker Bänsch Organisations: Treff Aal Schoul Hobscheid
Preis: 176€ Anmelden über: 39 01 33 501

12.01.21-23.03.21
les mardis 10:50-11:50 hrs
Centre Culturel Capellen à Capellen

QI GONG

La force du Qi Gong est d'être une pratique unique, d'origine chinoise, millénaire qui, associée à la maîtrise du souffle, permet d'entretenir la bonne santé physique.

avec Anne Zachary Organisations: Club Haus am Brill
Prix: 150€/10 unités Inscripton au: 30 00 01

14.01.21-25.03.21
les jeudis 19:10-20:40 hrs
Kreative Haus à Boevange-sur-Attert

Cours de yoga intégral, au son de la musique

Cours de yoga intégral, au son de la musique. 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.

avec Natalia Sanchez Organisations: KULTRUN asbl
Prix: 200€/trimestre (10 séances) Inscripton au: +352 621 413 041

23.01.21-20.03.21
saturday 10:00-11:30 hour
Club Haus am Brill in Capellen

Face Yoga

All Over Face Toning You will learn and practice core exercises to tone and lift the skin and relax the muscles to diminish and prevent wrinkles.

with Kim Marel-Ronin Organisations: Club Haus am Brill
20€/workshop Inscripton: 30 00 01

04.01.21-29.03.21
méindes 19h00-20h30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Hatha Yoga Flow

An dësem Cours bréngen mir eisen Kierper an eise Geescht an Aklang. De Cours baséiert op dem traditionellen Hatha Yoga, wou mir iwwert gezielt Ootemübungen, Deenungen an Stärkungen de Kierper an verschidden Positioune bréngen.

mam Lisa Alff Organisations: ManuKultura
Präis: 15€/Cours, 160€/12 Cours Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

permanent buchbar
09:00-10:30, 10:30-12:00 oder 12:15-12:45 Uhr
Oa6 S.A. 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 Organisations: Oa6 S.A.
Preis: 80€/Trim. 30 Min, 160€/Trim. Anmelden über: 24 84 48 48
90 Min, 18€/1 Einheit

13.03.21
samstags 11:00-13:00 Uhr
Duerftreff beim Lis in Betzdorf

Neumond & Yoga Workshop

Gemeinsam praktizieren wir das schöne Ritual des Neumondwünschens. Wir schließen es mit einer Visualisierungsmeditation ab.

Preis: 35€ Organisations: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

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

Klassisches Yoga

Yoga ist ein indisches Übungssystem, das eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele schafft. Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness. Termine:

Sporthalle (Judo-Saal) in Winrange mit Clarinda Da Rocha Preis: 188€/13 Einheiten	05.01.21-30.03.21 dienstags 19:00-20:00 Uhr
Bibliothek Tony Bourg in Troisvierges Preis: 188€/13 Einheiten	06.01.21-31.03.21 mittwochs 19:00-20:00 Uhr
Sporthalle (Judo-Saal) in Winrange mit Perla Ghidale Preis: 188€/13 Einheiten	06.01.21-31.03.21 mittwochs 18:45-19:45 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Gette Preis: 143€/11 Einheiten	12.01.21-30.03.21 dienstags 09:45-11:00 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Gette Preis: 143€/11 Einheiten	14.01.21-01.04.21 donnerstags 09:45-11:00 Uhr

07.01.21-25.03.21
les jeudis 09:00-10:00 hrs
Moulin de Beckerich à Beckerich

Yoga pour Séniors

Cette classe offre une forme de Yoga qui vous permettra de vous détendre profondément, de libérer vos muscles et ainsi éliminer toutes les tensions, tout en soulageant votre esprit.

avec Sarita Neu Organisations: d'Millen asbl
Prix: 70€/7 cours Inscripton au: 691 510 370/-371

08.01.21-19.03.21
freitags 10:45-11:45 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Yoga

In diesem Kurs lernen und üben wir Yogaprinzipien, einfache Yogapositionen, Atem- und Entspannungsübungen. Die Übungen können ein neues Körpergefühl entstehen lassen und trotzdem Kraft und Beweglichkeit trainieren bzw. erhalten. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Dunja GRUNOW Organisations: Club Haus am Brill
Preis: 100€/10 Einheiten Anmelden über: 30 00 01

04.01.21-04.04.21
montags 19:00-20:45 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Yoga

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

mit C. Cornette/M. Schuster Organisations: Centre aquatique Krouneberg
Preis: 165€/Trimester+10€ Kauton Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
mittwochs 20:00-21:30 Uhr, samstags 09:00-10:30 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 Organisations: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
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 Organisations: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

Permanent buchbar
nach Vereinbarung
in Mamer

Yoga/Entspannung in Kleingruppen/Privat/online

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

mit Dunja Grunow Organisations: Dunja Grunow
Preis: 50-100€/Stunde Anmelden über: 621 507 077

VividFloatingGreen- "Intensément Vivant"

Stimulierung der Lebenskräfte von Körper, Seele und Geist

Hatha Yoga, Nidra Yoga, Pranâ Kriyâ 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
nach Vereinbarung
in Ettelbrück

Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode

Zurück ins Gleichgewicht. Shiatsu als Vitalisierung der Lebenskraft und Stimulierung der Selbstheilungsintelligenz von Körper-Seele-Geist durch sanfte Körperberührung am Meridian- und Craniosacralen-System (115€ im eigenen Lebensumfeld, Vorteilsabo erhältlich).

mit Gabrielle Heintz
Preis: 90€/Behandlung

permanent buchbar
freitags 09:30-11:00 Uhr, 11:15-12:45 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

mehrere Termine
Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 81 25 18

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

Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellung achtsam erspüren, bewusste Atemführung erfahren, den Energiefluss im Körper wahrnehmen. Schnupperkurs 21€, Einzelkurs in der Praxis 75€, in ihrem Lebensumfeld 85€. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite (wöchentlicher Einstieg jederzeit möglich).

in Ettelbrück Preis: 190€/10 Einheiten	04.01.21-12.07.21 montags 18:45-20:15 Uhr
"Centre Weihersäiff" in Grosbous Preis: 190€/10 Einheiten	05.01.21-13.07.21 dienstags 17:45-19:15 Uhr
Blannevereenegung in Berschbach Preis: 190€/10 Einheiten	05.01.21-13.07.21 dienstags 20:00-21:30 Uhr
Blannevereenegung in Berschbach Preis: 190€/10 Einheiten	06.01.21-14.07.21 mittwochs 18:15-19:45 Uhr

permanent buchbar

08:45-10:15 Uhr, jeden 1. und 3. Montag/Dienstag im Monat
in Ettelbrück

Nidra Yoga - "der meditative wache Schlaf des Yogi"

Nidra Yoga oder "der wache Schlaf des Yogi" eine sinnstiftendere "Neuordnung" des Denkens und Fühlens, den Gedankenfluss achtsam beobachten, nicht mehr dienliche Gedankenmuster erkennen und loslassen. Schnupperkurs 21€, Einzelkurs 80€. Mehr Info. finden Sie auf meiner Internetseite (Einstieg jederzeit möglich).

mit Gabrielle Heintz
Preis: 190€/10 Einheiten

permanent buchbar
nach Vereinbarung
in Ettelbrück

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". Einzelkurs bei Ihnen zu Hause 85€. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.

mit Gabrielle Heintz
Preis: 75€/Einzelkurs

24.01.21
sonntags 09:30-12:30 Uhr
MS Day Center "Um BILL" in Bill

Hatha Yoga Intensif II: Starke Wurzeln - im Leben verankert sein

Öffnen der physischen sowie feinstofflichen Aspekte unseres Unterkörpers: Bauch, Becken, Beine und Füße und ihren Auswirkungen auf unser Bewusstsein in der Körperstellung. Preis: 60€/Frühbucher bis 16.01.

mit Gabrielle Heintz
Preis: 60€-65€

25.04.21
sonntags 09:30-12:30 Uhr
MS Day Center "Um BILL" in Bill

Hatha Yoga Intensif III : Der Atem des Lebens - lebendiges "Sein"

Öffnen der physischen sowie feinstofflichen Aspekte unseres Oberkörpers: Brustkorb, Hals, Arme, Hände, Hals, Kopf und deren Auswirkungen auf das innere Fühlen und das geistige Bewusstsein in der Körperstellung. Preis: 60€/Frühbucher bis 19.04.

mit Gabrielle Heintz
Preis: 60€-65€

14.03.21
sonntags 09:30-12:30 Uhr
Centre "Weihersäiff" à Grosbous

Matinée Yoga II: Der Weg des Herzen - ein Leben in der Fülle

In dem 2. Workshop dieser Matinée Reihe widmen wir uns insbesondere der Öffnung unserer Herzenergie. Ist dieses Zentrum geöffnet, fühlen wir uns angebundener an unsere "göttliche" Essenz und erleben unser Menschsein in grösserer Fülle. 60€/Frühbucher. Matinée Yoga III: 06.06.21 "Einheitsbewusstsein - die innere stille Mitte".

avec Gabrielle Heintz
Preis: 60€-65€

06.01.21-24.03.21
nach Vereinbarung
Club Haus Am Brill in Capellen
Yoga im Einzelunterricht

Die individuelle Yogapraxis wird mit Angelika Nettemann, Yogalehrerin ausgebildet in der Tradition des Vini Yoga, auf Basis eines persönlichen Gesprächs entwickelt, geübt und besprochen. Preis: 90€ Erstgespräch (2 Stunden), 70€ Folgetermine (1 Stunde).

mit Angelika Nettemann
Preis: 70€-90€

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

27.03.21
samstags 09:30-12:00 Uhr
Centre Culturel in Capellen

Yoga Matinée

Einen Samstagvormittag aus dem Alltag heraustreten, Zeit für sich haben und Yoga in seiner ganzen Bandbreite erleben! Der Kurs eignet sich für alle, die Interesse und Freude am Yoga haben und bei guter Gesundheit sind!

mit Angelika Nettemann
Preis: 35€

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

04.01.21-29.03.21
montags 14:30-16:00 Uhr
Treff Aal Schoul, Maison des Générations in Hobscheid

Yoga 1

Mithilfe der diplomierten Lehrerin Perla Ghidale erlernen Sie gemeinsam Yoga oder bilden Ihre Fähigkeiten weiter aus. Anmeldung erforderlich.

mit Perla Ghidale
Preis: 132€

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

08.01.21-02.04.21
freitags 14:30-16:00 Uhr
Treff Aal Schoul, Maison des Générations in Hobscheid

Yoga 2

Mithilfe der diplomierten Lehrerin Perla Ghidale erlernen Sie gemeinsam Yoga oder bilden Ihre Fähigkeiten weiter aus. Anmeldung erforderlich.

mit Perla Ghidale
Preis: 144€

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

offre permanente
mercredi 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.

Prix: 14€/Cours

Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 99 82 36 / 691 580 221

05.01.21-23.03.21
dienstags 09:30-10:30 Uhr
Centre Culturel in Capellen

Vini Yoga

Der Name Viniyoga bedeutet, dass die Übungen und die Konzepte des Yogaunterrichts immer an die Gruppe und an einzelne Teilnehmer angepasst werden. Qualität steht vor Quantität.

mit Electra Chifari
Preis: 110€/11 Einheiten

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

06.01.21-24.03.21
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. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Electra Chifari
Preis: 110€/11 Einheiten

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

permanent buchbar
montags 18:15-19:30 Uhr
Kass Haff in Rollingen bzw. Epicerie am Duerf in Schrondweiler

Yoga (Vinyasa Flow)

Wir fangen mit Pranayama (Atemübungen) an, machen einige Aufwärmübungen und fließen dann durch dynamische Sonnengrüße. Jeder Kurs ist ein bisschen anders, obwohl ein ähnlicher Rhythmus entsteht und die Positionen sich wiederholen. Keine Kurse in den Schulferien. 15€/Kurs, 180€/Trimester(12 Kurse), 90€/5-Kurse Bündel, 20€/Drop-In. Termine: montags 18:15-19:30 im Kass Haff in Rollingen mittwochs 17:30-18:45 in der Epicerie am Duerf in Schrondweiler

mit Axinja Granier
Preis: 15€/Kurs

Organisator: Pilates & Yoga Shanti
Anmelden über: 691 666 659

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

Wohlfühlprodukte Produits bien-être

01.04.21
donnerstags 19:00 Uhr
Centre Culturel in Wilwerwiltz

Aromatherapie

Wie ätherische Öle wirken, erfahren Sie in diesem Workshop. Nach der theoretischen Einführung stellen Sie Ihre eigene Duftmischung zusammen. Bitte anmelden!

mit Isabelle Lamesch
Preis: 40€
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

offre permanente
les mercredis 18:00-19:30 hrs
à Wiltz

Faire soi-même ses produits Bien-être et Santé

Ateliers de réalisation de produits naturels pour Maison, Bien-être et Santé en toute convivialité. Matériel, échantillons et fiches inclus. Objectifs : bienfaits et précautions d'emploi des produits naturels/hygiène/respect environnement. 10 personnes par atelier, inscription préalable obligatoire.

avec Nathalie Tur
Prix: 28€
Organisator: Nathalie TUR
Inscription au: 621 65 65 67

06.02.21
samstags 10:00-13:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Naturkosmetik

Es wird auf einfache Weise das nötige Wissen über die Handelskosmetik vermittelt und dann werden Sie verschiedene Naturkosmetikprodukte 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

10.04.21
samstags 16:00-18:00 Uhr
Duerftreff beim Lis in Betzdorf

Intensiv-Workshop/Salbenrühren nach traditionellem Rezept

In diesem intensiv Workshop lernen wir Zubehör/Zutaten kennen, die zum Herstellen von Salben benötigt werden. Einfache Naturvielfalt. Aus hochwertigen Zutaten stellt jeder Teilnehmer verschiedene Salben nach vorgegebener Rezeptur und Erklärung her.

mit Christina Kuhn
Preis: 65€ Material inklusive
Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

06.03.21
samstags 15:30-17:30 Uhr
Duerftreff beim Lis in Betzdorf

Intensiv-Workshop Wohlfühlprodukte

In diesem sehr intensiven Workshop lernen wir Zubehör und Zutaten kennen, die zum Herstellen von Wohlfühlprodukten benötigt werden. Einfache Naturvielfalt. Jeder Teilnehmer stellt individuell verschiedene, herrliche Pflegeprodukte her.

mit Christina Kuhn
Preis: 65€ Material inbegriffen
Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

03.02.21
mittwochs 10:00-11:30 Uhr
Treff Aal Schoul, Maison des Générations in Hobscheid

Seifen selbst herstellen

Aus Seifenflocken formen wir unsere eigenen Seifenstücke, die je nach Wunsch gefärbt und parfümiert werden. Zum Selber behalten oder Verschenken geeignet. Anmeldefrist: 20.01.

Preis: 18€
Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

24.01.21
mardi 14:30-17:00 hrs
Moulin de Beckerich à Beckerich

Les ateliers de Caroline - Produits d'entretien naturels

Les Ateliers de Caroline vous propose une formation pratique pour préparer soi-même des produits d'entretiens naturels. Ceux-ci sont à la fois économiques, sans danger pour notre santé et celle de l'environnement.

avec Caroline Delvallé
Prix: 50€
Organisator: d'Millen asbl
Inscription au: 691 510 370/-371

20.03.21
samstags 14:00-17:00 Uhr
Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

"E Gaart voller Liewen": Eine Blumenwiese richtig anlegen

In vielen Geschäften findet man mittlerweile die kleinen bunten Tütchen die einem ebenso bunte Blumen versprechen. Leider ist das Resultat oft ernüchternd. In diesem Workshop wollen wir Ihnen zeigen wie es richtig geht.

mit Patrick Thommes
Preis: kostenlos
Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

27.03.21
samstags 10:00-13:00 Uhr
Centre Culturel in Heinerscheid

Frisches Gemüse aus dem eigenen Garten

Bodenpflege als Grundvoraussetzung, Düngung ökologisch korrekt, Unkräuter, Krankheiten und Schädlinge vorbeugen, Saatgut: Philosophien, Patente, Konzerne und Sorten. Für Gartenneueinsteiger und erfahrene Gartenfreunde. Fragen werden beantwortet.

mit Fränk Coenjaerts
Preis: 14€
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36



Natur & Umwelt Environnement

permanent buchbar
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.

mit Robbesscheier
Preis: 10€/Halbtags, 15€/Ganztags
Organisator: Robbesscheier
Anmelden über: 92 17 45-1

16.01.21-10.04.21
monatlich, samstags 14:00-17:00 Uhr
Ettelbruck-Mersch

Naturcoaching im Wald

In schwierigen Zeiten entschleunigen und Kraft in der Natur finden. Hier und jetzt: beobachten, lauschen, fühlen, schmecken, riechen. Entspannung und gemeinsames Erleben. Wer den Weg zur Natur findet, kann auch den Weg zu sich selbst finden. 16.01 Stille im Wald, 13.02 Jeder Baum, auch jeder Mensch ist einzigartig, 13.03 Frühling im Wald, 10.04 Entschleunigung auf unserem Weg.

mit Christiane Folmer, Naturcoach
Preis: 20€
Organisator: Naturcoach-efeu
Anmelden über: 621 242 930

permanent buchbar
samstags und sonntags 09:00-17:00 Uhr
Maison Relais in Beaufort

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogin - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse

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

mit Dipl.-Biol. Karin Greiner
Preis: 2.560€
Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule
Anmelden über: +49 2157 128520

13.03.21
samstags 09:00-12:00 Uhr
Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Obstbaumschnittkurs

Die richtige Pflege von Obstbäumen hat nicht nur einen positiven Effekt auf deren Vitalität und somit auch auf die Ernte, sondern leistet auch einen wesentlichen Beitrag zum Erhalt und Förderung der Biodiversität.

mit Patrick Thommes
Preis: gratis
Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

permanent buchbar
09:30-16:00 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

17.04.21
samstags 10:00-16:00 Uhr
Kloster Fünfbrunnen in Cinqfontaines

Kräuterspaziergang im Klostersgarten

Während eines Spaziergangs durch den Klostersgarten in Fünfbrunnen lernen Sie einige Wildkräuter näher kennen. Erfahren Sie alles Wichtige über Standort, Vorkommen und Verwendungszweck der einzelnen Pflanzen.

mit Christine Quand
42€ Zutaten inkl.
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

Sport & Bewegung Sport & Mouvement

Indoorsport- Sports d'Intérieur

Gymnastik & Stretching Gymnastique & Stretching

08.01.21-19.03.21
freitags 09:30-10:30 Uhr
Centre Culturel in Capellen

Beweglich durch den Alltag

Wir trainieren die Beweglichkeit und Muskulatur des Körpers, mit dem Ziel gestärkt und flexibel im Alltag zu bleiben.

mit Dunja GRUNOW Organizador: Club Haus am Brill
Preis: 100€/10 Einheiten Anmelden über: 30 00 01

12.01.21-30.03.21
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 Organizador: Club Haus op der Heed
77€/11 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
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 Organizador: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
dienstags 09:00-10:00 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 Organizador: Diederich Petra
Preis: 100€/10 Einheiten Anmelden über: +49 1512 6755 113

05.01.21-16.03.21
dienstags 14:30-15:00 Uhr
Treff Aal Schoul, Maison des Générations in Hobscheid
**Gymnastik und Tanz für Senioren/
Gymnastique douce**

Im Kurs 'Gymnastik und Tanz für Senioren' werden Mobilität und Ausdauer für Senioren gefördert. Die Übungen verbessern das Gleichgewicht, die Motorik und die Koordination. Anmeldung erforderlich.

mit Peggy Octave Organizador: Treff Aal Schoul Hobscheid
Preis: 105€ Anmelden über: 39 01 33 501

05.01.21-13.04.21
dönstes 09:00-10:00 Auer
ManuKultura zu Useldange
Réckengym / Gym douce

An dëser Stonn deenen a stärke mir eis Muskelen a Bänner, stärke eis Kierpermétt, an verbessern eis Gläichgewiicht. De Cours riicht sech un Leit di aktiv a gesond bleiwe wëllen, wéi och u Leit mat Recke problemer. Den éischte Cours ass gratis. Umeldung noutwendeg.

mam Kirsten Fassian Organisateur: ManuKultura
Präis: 96€/12 Coursen, 12€/Cours Anmelden über: 23 63 00 51 29

04.01.21-04.04.21
dienstags/mardi 12:30-13:30 Uhr
Centre aquatique Krouneberg 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 Ferien.

mit Marinela Organizador: Centre aquatique Krouneberg
Preis: 95€/Trimester+10€ Kautio Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
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 Organizador: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

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

07.01.21-15.04.21
donnerstags 16:10-17:30 Uhr
Sporthalle in Beckerich

Stretching+ mit Rückengymnastik

Eine Mischung aus Muskelaufbau, präventiver Gymnastik und Stretching. Hinzu kommt eine gezielte Rückengymnastik, die Ihre Rückenmuskulatur stärken und Ihre Rückenschmerzen mindern, gar vorbeugen wird.

mit Yolande Knaff Organizador: Club Atertdall
Preis: 98€/Trimester Anmelden über: 27 55 33 70

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

04.01.21-29.01.21
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 Organizador: Club Haus op der Heed
Preis: 180€/12 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

Leichtes Training Training Doux

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
Aquanatour in Hosingen

Body-Art

Kraft, Flexibilität und Balance werden miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte.

Preis: 125€/10er Karte Organizador: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

04.01.21-04.04.21
mittwochs 14:00-15:00 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Schwangerschaftskurs

Das Training verbessert die Körperhaltung, Beweglichkeit und Balance während der Schwangerschaft. Alle Übungen werden in fließenden Kombinationen aus Tanz- und Muskelübungen ausgeführt. Schnupperkurs: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive.

mit Mariana Organizador: Centre aquatique Krouneberg
Preis: 95€/Trimester+10€ Kautio Anmelden über: 32 88 23-1

04.01.21-04.04.21
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.

mit Mariana Organizador: Centre aquatique Krouneberg
Preis: 95€/Trimester+10€ Kautio Anmelden über: 32 88 23-1

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

Die Feldenkrais-Methode - Workshop

Wollen Sie etwas für Ihr Wohlbefinden/Beweglichkeit tun? Wollen Sie etwas gegen körperliche Einschränkungen oder Schmerzen unternehmen? Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar, unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution. Termine: 12.01.21, 09.02.21 und 09.03.21

mit Liette Wirth Organizador: Club Haus op der Heed
Preis: 32€ Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
Aquanatour in Hosingen

Faszientraining

Straffung der kollagenen Fasernetze, welche sämtliche Bestandteile des menschlichen Körpers umhüllen. Aufbau eines geschmeidigen Bindegewebes und einer Verbesserung der Körperwahrnehmung.

Preis: 125€/10er Karte
Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

06.01.21-24.03.21
mittwochs 08:45-09:45 Uhr
Centre Culturel in Capellen

Faszienpilates

In diesem Kurs werden verschiedene Elemente aus Pilates, Yoga, Tanz und Faszien-Training kombiniert, um Sie auf dem Weg zu einem gestärkten Rücken und einer gesteigerten Fitness zu begleiten. Mitbringen: Gymnastikmatte, Decke und Yoga-Blöcke.

mit Electra Chifari
Preis: 110€/11 Einheiten
Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

permanent buchbar
mittwochs 18:30-19:30 Uhr
Berdorfer Eck in Berdorf

Pilates für Anfänger

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

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

04.01.21-29.03.21
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
Preis: 180€/12 Einheiten
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

04.01.21-29.03.21
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
Preis: 180€/12 Einheiten
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

offre permanente
les jeudis de 19:00-20:00 hrs
Oa6 S.A. à Oberfeulen

Cours de Pilates

Cours de Pilates chez Oa6 les jeudis de 19:00-20:00 hrs. Pour plus d informations contactez Oa6 au 24 84 48 48 ou info@oa6.lu.

avec Leandro Lalondriz Rivera
Prix: 20€/unité, 150€/10 unités
Organisateur: Oa6 S.A.
Inscription au: 24 84 48 48

04.01.21-04.04.21
monats bis freitags
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Pilates

Übungsmethode die den Muskelaufbau fördert. Ziel ist es ein Muskelgleichgewicht herzustellen. Das Stretching ist eine sanfte Gymnastik die den Körper und Organismus in Einklang bringt. MO,DO 12:15-13:15 Uhr, DI 17:45-18:45 Uhr, MI 10:00-11:00 Uhr, FR 17:30-18:30 Uhr. Schnupperkurs: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive.

mit Romy/Anna/Marie-Jeanne
Preis: 95€/Trimester+10€ Kaution
Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

05.01.21-30.03.21
les mardis 19:30-20:30 Uhr
Treff Aal Schoul, Maison des Générations à Hobscheid

Pilates (Débutants et avancés)

Le pilates vous aide à retrouver votre forme physique, à améliorer la conscience de votre corps et est lié à une respiration profonde. Inscription obligatoire.

avec Anne-Sophie Piquard
Prix: 150€
Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Inscription au: 39 01 33 501

permanent buchbar
montags bis donnerstags
Kass Haff in Rollingen

Pilates

Pilates ist eine Ganzkörper Trainingsmethode zur Kräftigung der Muskulatur. Unabhängig vom Alter und in schonender Weise verbessern Sie ihre Körperhaltung, Ausdauer, Muskulatur, Lungenvolumen, Koordination und Atmung. MO 11:30-12:30Uhr, DI&DO 09:00-10:00Uhr, MI 19:15-20:15 Uhr. 15€/Kurs, 180€/Trimester(12 Kurse), 90€/5-Kurse-Bündel(jederzeit buchbar, Gültigkeit bis Ende des Trimesters), 20€/Drop-In.

mit Axinja Granier
Preis: siehe Beschreibung
Organisator: Pilates & Yoga Shanti
Anmelden über: 691 666 659

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

September 20 bis Juni 21
montags 20:00-21:00 Uhr
in Grosbous

Yoga meets pilates mam Tania

Yoga meets Pilates mit Tania Thies.

mit Tania Thies
Preis: 130€/Saison
Organisator: DTV Groussbus 91
Anmelden über: 621 275028

Intensives Training - Training Intensif

permanent buchbar
dienstags 9:30-10:30 Uhr, donnerstags 19:30-20:30 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
montags, mittwochs und donnerstags
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

BBP

Im Bauch-Beine-Po-trainiert man gezielt und richtig die Lieblingszonen der weiblichen Kunden. Auch Männer sind willkommen ;) Schnupperkurs: kostenlos. Termine: montags 18:00-19:00, mittwochs 9:00-10:00, donnerstags 12:30-13:00

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

04.01.21-04.04.21
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.

mit Marie-Jeanne
Preis: 95€/Trimester+10€ Kaution
Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
Aquanatour in Hosingen

Bauch Beine Po

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

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. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

Preis: 20€/Monat
Organisator: Karate-Club Darudo asbl
Anmelden über: www.darudo.com

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
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

21.09.20-30.06.21
montags 19:00-20:00
in Grosbous

Bodyworkout mam Tania

Bodyworkout mam Tania. Muskeltraining in der Gruppe mit Gummiband oder Hanteln auf Musik. Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene.

mit Tania Thies
Preis: 130€/Saison
Organisator: DTV Groussbus 91
Anmelden über: 621 275028

04.01.21-04.04.21
donnerstags 09:00-10:00, 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€.

mit Jasmin/Mariana
Preis: 95€/Trimester+10€ Kaution
Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
nach Absprache
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Coaching

Wenn es an nötiger Motivation fehlt. Wenn du sicht- und spürbaren Erfolg haben willst oder an einem bestimmten Ziel arbeitest. Dann leiste dir einen Personal-Trainer. Auch als Duo oder Trio möglich!

Preis: 60€/Stunde
Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

04.01.21-04.04.21
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€.

mit Jasmin Organisor: Centre aquatique Krouneberg
Preis: 95€/Trimester+10€ Kautio Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
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 Organisor: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
dienstags 12:30-13:00 Uhr, donnerstags 17:30-18:30 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 Organisor: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
AquaNat'Our in Hosingen

Functional Training

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

Preis: 125€/10er Karte Organisor: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

04.01.21-04.04.21
dienstags 09:00-10:00 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.

mit Mariana Organisor: Centre aquatique Krouneberg
Preis: 95€/Trimester+10€ Kautio Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
mittwochs 13:30-13:00, 18:00-19:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Functional Training

Functional Training (funktionelles Training) ist eine alltags relevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, das Ganze meist ohne Gewichte. Schnupperkurs: kostenlos.

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

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
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 Organisor: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
montags, mittwochs und freitags
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. MO 20:00 Uhr, MI&FR 19:00 Uhr. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

Preis: 30€/Monat Organisor: Karate-Club Darudo asbl
Anmelden über: www.darudo.com

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
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 Organisor: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

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! Kommt vorbei und probiert es aus! Infos auch auf www.darudo.com. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

Preis: 20€/Monat Organisor: Karate-Club Darudo asbl
Anmelden über: www.darudo.com

permanent buchbar
nach Vereinbarung
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Power Plate

Die Power Plate ist ein Ganzkörper-Trainingsgerät. Über eine spezielle Beschleunigungstechnik werden Muskelreflexe (97%) in allen Körperzonen ausgelöst. 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 Organisor: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

04.01.21-04.04.21
dienstags 18:45-19:45 Uhr
Centre aquatique Krouneberg 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. In den Ferien finden keine Kurse statt.

mit Anna Organisor: Centre aquatique Krouneberg
Preis: 95€/Trimester+10€ Kautio Anmelden über: 32 88 23-1

04.01.21-04.04.21
mittwochs und donnerstags
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Spinning

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 12€. Termine: mittwochs 12:15-13:15 Uhr mit Mariana und donnerstags 19:15-20:15 Uhr mit Tanja

mit Mariana, Tanja Organisor: Centre aquatique Krouneberg
Preis: 95€/Trimester+10€ Kautio Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
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 Organisor: 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. MO 12:30-13:00 Uhr, MO 19:00-20:00 Uhr, DI 18:00-19:00 Uhr und DO 18:30-19:30 Uhr. Schnupperkurs: kostenlos.

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

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
AquaNat'Our in Hosingen

Step

Step bringt Ihren gesamten Körper in Schwung und stärkt mit einfachen Mitteln Ihre Ausdauer und Muskulatur. Dabei schont diese Unterform der Aerobic auch noch die Gelenke und hilft beim Abnehmen.

Preis: 125€/10er Karte Organisor: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

08.01.21-02.04.21
freides 09:00-10:00 Auer
ManuKultura in Useldange

Step mat Bodyshaping

Step fördert d'Koordinatioun an d'Ausdauer, a bréngt dobäi och nach gutt Laun. Mat gezielten Übungen trainiere mir eis Muskelen a stärke esou eisen ganze Bewegungsapparat. Zum Schluss eng kleng Dehnungs-a Stretchingeeenheet. Den eische Cours ass gratis. Umeldung noutwendeg.

mam Kirsten Fassian Organisor: ManuKultura
Präis: 88€/11 Coursen, 12€/Cours Umellen iwver: 23 63 00 51 29

permanent buchbar
dienstags 19:00-20:00 Uhr, 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 Organisor: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar
freitags 09:00-10:00 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 wohlthuendes Workout. Schnupperkurs: kostenlos.

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

permanent buchbar
dienstags 17:00-18:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

TRX-Suspension Training

TRX-Training sind hoch effektive Ganzkörperübungen, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden. Schnupperkurs: kostenlos.

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

04.01.21-04.04.21
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.

Preis: 95€/Trimester+10€ Kautio n Organisor: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

Tanz - Danse

September 20 bis Juni 21

donnerstags 19:00-20:00 Uhr
in Grosbous

Bailafit

Bailafit mit Momo: Ein Mix von Zumba und Latino.

Preis: 130€/Saison Organisor: DTV Groussbus 91
Anmelden über: 621 275028

04.01.21-04.04.21
donnerstags 17:00-18:00, 18:00-19:00 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

ZUMBA

Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht. Ähnlich wie Latino oder Salsa Dance. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. In den Ferien finden keine Kurse statt. Schnupperkurs: 12€.

Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautio n Organisor: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
AquaNat'Our in Hosingen

Zumba

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

Preis: 125€/10er Karte Organisor: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

September 20 bis Juni 21
donnerstags 20:00-21:00 Uhr
in Grosbous

Zumba

Zumba mit Sandy Heinz. Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht.

mit Sandy Heinz Organisor: DTV Groussbus 91
Preis: 130€/Saison Anmelden über: 621 275028

15.01.21-26.03.21
freitags 15:30-16:30 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 Organisor: Club Haus op der Heed
Preis: 110€/10 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

05.01.21-16.03.21
dienstags 9:30-10:30 Uhr
Treff Aal Schoul, Maison des Générations in Hobscheid

Zumba@Gold & Dancefitness

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

mit Peggy Octave Organisor: Treff Aal Schoul Hobscheid
Preis: 120€ Anmelden über: 39 01 33 501

Outdoorsport - Sports d'Extérieur

ganzjährig, wetterabhängig
montags, mittwochs 09:30-11:00 Uhr

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€ Organisor: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

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

Wandern

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

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

Regelmäßige Wanderungen

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

11.01.21-14.04.21
montags 13:30 Uhr
Club Atertdall in Redange

Kleine Wanderung (5km)

Neben der kleinen Wanderung am Sonntagmorgen, können sie nun auch am Montagnachmittag von einer kleinen Wanderung profitieren. Gerne können Sie Ihre Nordic Walking Stöcke mitbringen. Termine: 11.01 Eil, 25.01 Rambrouch, 08.02 Redange, 15.02 Beckerich, 08.03 Useldange, 22.03 Préizerdau, 12.04 Eil.

mit Noémie Wealer Organisor: Club Atertdall
Preis: kostenlos Anmelden über: 27 55 33 70

20.01.21-14.04.21
mittwochs 09:30 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. Termine: 20.01.21, 17.02.21, 17.03.21 und 14.04.21

mit Noémie Wealer Organisor: Club Atertdall
Preis: 3€ Anmelden über: 27 55 33 70

06.01.21-31.03.21
mittwochs 13:30 Uhr
Ort abhängig vom Termin

Wandern am Nachmittag (8-12 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. Termine: 06.01 / 03.02 / 03.03 / 31.03

Preis: kostenlos Organisor: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70

Wassersport - Sports Nautiques

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 11:00-12:00 hrs du 29.09.2020 -fin juin 2021 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

04.01.21-04.04.21
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.

Preis: 95€/Trimester+10€ Kautio n Organisor: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

04.01.21-04.04.21
dienstags bis 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€.

Preis: 95€/Trimester+10€ Kautio n Organisor: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
AquaNat'Our in Hosingen

AquaGym

Aquagym ist ein Bewegungstraining im brusttiefen Wasser und trainiert hauptsächlich das Herzkreislaufsystem und die Beweglichkeit.

Preis: 125€/10er Karte Organisor: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

offre permanente
du mardi au vendredi
Piscine couverte à Troisvierges

Aquagym pour tous

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau et procure une sensation de légèreté. C'est un sport qui peut être pratiqué sans limite d'âge, permettant de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules. MA 09:00-10:00 JE 19:30-20:30 VE 18:00-19:00 hrs. Prix: 70€/10 séances, 150€/1 cours semaine par saison, 250€/ 2 cours semaine par saison, 300€/3 cours semaine par saison.

Prix: voir description Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

11.01.21-29.03.21
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 Organisor: Club Haus op der Heed
70€/10 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

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

04.01.21-04.04.21
montags 19:00-19:45 Uhr
Centre aquatique Krounebiert 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€.

Preis: 95€/Trimester zzgl.10€ Kautions
Organisator: Centre aquatique Krounebiert
Anmelden über: 32 88 23-1

offre permanente
mardi 18:30-19:15 et 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 adaptable à la date d'entrée.

Prix: 170€
Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

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

15.09.20-20.12.20
montags 17:00-17:45, 17:45-18:30 Uhr
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Schwimmkurs für Erwachsene

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird. MO 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€/Trimester+10€ Kautions
Organisator: Centre aquatique Krounebiert
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
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

Englisch - Anglais

07.01.21-25.03.21

donnerstags 08:30-10:00 Uhr
Club Haus am Brill in Capellen

Englisch für Anfänger

Für diejenigen, die noch kein Englisch sprechen oder glauben alles vergessen zu haben! Dieser Kurs hat im September 2020 angefangen; Quereinstieg bei Basiskenntnissen möglich.

mit Paul Pouwer
Preis: 110€/11 Einheiten
Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

05.01.21-23.03.21

dienstags 11:00-12:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Englisch für fortgeschrittene Anfänger

Wegen der hohen Nachfrage bieten wir diesen Zusatzkurs an, der im Januar neu beginnt. Dieser Kurs ist für alle geeignet, die bereits Basiskenntnisse in Englisch haben und ihre Kenntnisse erweitern oder auffrischen wollen. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Paul Pouwer
Preis: 110€/11 Einheiten
Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

04.01.21-22.03.21

montags 08:30-10:00 Uhr
Club Haus am Brill in Capellen

Englisch für fortgeschrittene Anfänger

Come and join us and improve your levels of English in communicative and fun classes where we will do a wide range of activities! This class started in September 2020.

mit Paul Pouwer
Preis: 110€/11 Einheiten
Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

Sprachen Langues

04.01.21-22.03.21

monday 10:30-12:00 hour
Club Haus am Brill in Capellen

English intermediate

The lessons are communicative and we like to hear your ideas! This class started in September 2020.

with Paul Pouwer
Price: 110€/11 units
Organisation: Club Haus am Brill
Inscription: 30 00 01

06.01.21-17.03.21

mittwochs 14:00-16:00 Uhr
Alte Schule in Hupperdange

Englisch für Fortgeschrittene - English conversation

In diesem Aufbaukurs wird Englisch gesprochen. Setzen Sie Ihr vorhandenes Wissen um und unterhalten Sie sich gemeinsam mit den anderen Teilnehmern über alles von A bis Z, was Sie interessieren kann.

mit Patty Dupong
Preis: 150€/10 Einheiten
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

07.01.21-25.03.21

thursday 10:30-12:00 hour
Club Haus am Brill in Capellen

English Conversation

We can talk about current affairs, the latest movies, holiday destinations, your favourite food... , or anything else under the sun you wish to chat about with your fellow students and myself. This class started in September 2020.

with Paul Pouwer
Price: 110€/11 units
Organisation: Club Haus am Brill
Inscription: 30 00 01

07.01.21-18.03.21

donnerstags 09:30-11:00 Uhr
Treff Aal Schoul, Maison des Générations in Hobscheid

Englischkonversationskurs

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. Here we go! Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene. Anmeldung erforderlich.

Preis: 95€
Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

Französisch - Français

mehrere Termine

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

Französischkurs / Cours de Français A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die französische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Französisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 20.01.

in Wiltz mit Stanislas Kaboré Preis: 180€/30 Einheiten	04.02.21-17.06.21 donnerstags 9:00-11:00, 13:00-15:00 Uhr
in Redange mit Florence Delruelle Preis: 150€/25 Einheiten	19.01.21-04.05.21 dienstags & donnerstags 18:30-20:30 Uhr

permanent buchbar

mittwochs 09:00-10:30 Uhr
Maison Resonord in Clervaux

Konversationstraining Französisch

Praktizieren Sie die französische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig können Sie neue Kontakte knüpfen (Vorkenntnisse: Niveau A1 bestanden).

Preis: kostenlos
Organisator: Resonord
Anmelden über: 27 80 27

Italienisch - Italien

19.01.21-04.05.21
dienstags und donnerstags 18:00-20:00 Uhr
in Redange

Italienischkurs / Cours d'Italien A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die italienische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Italienisch vorstellen und sich mit einfachen sprachlichen Mitteln in Alltagssituationen unterhalten. Anmeldung bis zum 05.01.2021

mit Gianna Mezzapesa Organisateur: Landakademie
Preis: 225€/25 Einheiten Anmelden über: 89 95 68-28

07.01.21-18.03.21
donnerstags 14:00-15:30 Uhr
Club Haus am Brill in Capellen

Italienisch für Anfänger

Es gibt genügend Gründe, um Italienisch zu lernen... Der Kurs hat im September 2020 angefangen. Quereinstieg bei Basiskenntnissen möglich.

mit Stefania Cortese Organisateur: Club Haus am Brill
Preis: 100€/10 Einheiten Anmelden über: 30 00 01

06.01.21-17.03.21
mittwochs 14:00-15:30 Uhr
Club Haus am Brill in Capellen

Italiano Corso II

Alla fine di questo corso viaggiare in Italia non sarà solo istruttivo, ma molto piacevole e divertente. Der Kurs hat im September 2020 angefangen.

mit Stefania Cortese Organisateur: Club Haus am Brill
Preis: 100€/10 cursos Anmelden über: 30 00 01

06.01.21-17.03.21
mittwochs 09:00-10:30 Uhr
Club Haus am Brill in Capellen

Italiano corso intermedio

Il cammino intrapreso nel panorama della lingua e cultura italiana continua con un importante perfezionamento grammaticale che permetterà di assimilare piacevolmente l'essenza e le sfumature della lingua di Dante. Kurs hat im September angefangen.

mit Stefania Cortese Organisateur: Club Haus am Brill
Preis: 100€/10 Einheiten Anmelden über: 30 00 01

07.01.21-18.03.21
les jeudis 16:00-17:30 hrs
Treff Aal Schoul, Maison des Générations à Hobscheid

Cours d'italien

Si vous aimez la langue italienne et que vous voulez améliorer ou rafraîchir vos connaissances de base dans cette langue, vous pouvez participer aux séances du cours existant. Il s'agit d'un cours intermédiaire (niveau A1.2).

avec Stefania Cortese Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Prix: 95€ Inscriptio au: 39 01 33 501

06.01.21-17.03.21
les mercredis 11:00-12:30 ora
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 con letture di vario genere, articoli di giornali, estratti di libri, etc. e continui perfezionamenti grammaticali.

avec Stefania Cortese Organisateur: Club Haus am Brill
Prix: 100€/10 unités Inscriptio au: 30 00 01

Luxemburgisch - Luxembourggeois

chaque dernier vendredi du mois
18:30 hrs (vous pouvez venir plus tard)
à Wiltz

Babbelcafé

Vous souhaitez pratiquer et améliorer vos connaissances en luxembourgeois et ce en rencontrant d'autres cultures? Une ambiance détendue vous attend au Babbelcafé où vous pouvez nous rejoindre chaque dernier vendredi du mois!

Prix: gratuit Organisateur: Transition Nord
Inscriptio au: 691 125 082

13.01.21-24.03.21
mittwochs 10:00-11:00 Uhr

Treff Aal Schoul, Maison des Générations in Hobscheid

Poter Treff - Mir schwätzen Letzebuergesch

Voulez-vous parler le luxembourgeois et savoir plus sur le Luxembourg ? Venez joindre notre « Poter-Treff ». Would you like to speak luxembourgish and would you love to get to know Luxembourg better? Come and join us for our „Poter-Treff“.

mit Sarah Zwick Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Preis: Kostenlos Anmelden über: 39 01 33 501

permanent buchbar
montags und dienstags
Vianden und Wilwerwiltz

Konversationstraining Luxemburgisch

Praktizieren Sie die luxemburgische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig knüpfen Sie neue Kontakte (Vorkenntnisse: Niveau A1 bestanden). Termine: montags 19:00-21:00 Uhr in der Maison intergénérationnelle in Vianden dienstags 18:15-20:15 im Centre communal in Wilwerwiltz

Preis: kostenlos Organisateur: Resonord
Anmelden über: 27 80 27

06.01.21-17.03.21
mëttwochs 19:00-20:15 Auer
Club Haus Am Brill zu Capellen

Lëtzebuergesch Online Konversationscours

Dir hutt de Niveau B1 oder B2 erreecht an dir géingt gären am klenge Grupp iwwer aktuell Theme schwätzen an diskutieren... Dëst ass en Online Cours.

mam Albertine Reiff Organisateur: Club Haus am Brill
Präis: 100€/10 Unitéiten Anmelden über: 30 00 01

mehrere Termine
Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

Luxemburgischkurs / Cours de Luxembourggeois A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die luxemburgische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Luxemburgisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 05.01.2021

in Colmar-Berg mit Gaby Heger Preis: 150€/25 Einheiten	19.01.21-04.05.21 dienstags und donnerstags 18:00-20:00 Uhr
in Hoscheid mit Malou Schaul-Boonen Preis: 150€/25 Einheiten	19.01.21-04.05.21 dienstags & donnerstags 09:00-10:00 Uhr
in Wiltz mit Gaby Heger Preis: 180€/30 Einheiten	01.02.21-07.06.21 montags 9:00-11:00, 11:30-13:30 Uhr
in Redange mit Fernande Seil Preis: 150€/25 Einheiten	18.01.21-05.05.21 montags und mittwochs 18:00-20:00 Uhr

Spanisch - Espagnol

06.01.21-17.03.21
mittwochs 09:30-11:00 Uhr
Club Haus am Brill in Capellen

Spanisch für Anfänger

Spanisch für Anfänger. Der Kurs hat im September angefangen. Quereinsteiger mit Basiskenntnissen sind willkommen.

mit Guadalupe Royán Organisateur: Club Haus am Brill
Preis: 95€/10 Einheiten Anmelden über: 30 00 01

06.01.21-17.03.21
les mercredis 11:00-12:30 hrs
Club Haus am Brill à Capellen

Espagnol Niveau débutant avancé

Espagnol débutant avancé. Fortgeschrittene Anfänger Der Kurs hat im September 2020 angefangen. Quereinstieg möglich.

avec Guadalupe ROYÁN Organisateur: Club Haus am Brill
Prix: 100€/10 unités Inscriptio au: 30 00 01

06.01.21-17.03.21
mittwochs 14:00-15:30 Uhr
Club Haus am Brill in Capellen

Espagnol intermédiaire

Si tienes una base de español y quieres practicarlo, te estamos esperando. Le cours a commencé en septembre 2020.

mit Irina Hernandez Organisateur: Club Haus am Brill
Preis: 100€/10 unidades Anmelden über: 30 00 01

14.01.21-08.04.21
donnerstags 09:00-11:00 Uhr
Gemeindehaus in Weiswampach

Spanisch für Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden wir die Grundbasis der spanischen Sprache mündlich und schriftlich vertiefen, um eine fließende Kommunikation zu ermöglichen.

mit Rose Marie Soares Organisateur: Club Haus op der Heed
Preis: 180€/12 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

05.01.21-16.03.21
dienstags 14:30-16:00 Uhr
Club Haus am Brill in Capellen

Spanische Konversation

Si posees ya un nivel superior de español y deseas practicarlo y mejorarlo, serás bienvenido/a. Permanecer en contacto con una lengua es la mejor manera de preservarla. Le cours a commencé en septembre.

mit Asun Parrilla Organisateur: Club Haus am Brill
Preis: 100€/10 Einheiten Anmelden über: 30 00 01

06.01.21-17.03.21
mittwochs 16:00-17:30 hora
Club Haus am Brill in Capellen

Gramática en Práctica

Abordaremos cuestiones propias del nivel B2 como la selección del indicativo / subjuntivo, la correspondencia temporal, el uso de ciertos conectores, la selección de los tiempos del pasado, ser y estar, etc. Ce cours a commencé en septembre.

mit Irina Hernandez Organisateur: Club Haus am Brill
Preis: 100€/10 unidades Anmelden über: 30 00 01

06.02.21
samedi 10:00-12:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Atelier d'écriture créative en espagnol

Te apetece escribir, pero no sabes por dónde empezar? Será un taller ameno y experimental, donde podrás empezar a familiarizarte con la escritura y agudizar los sentidos que ayudan a cazar historias.

avec Guadalupe Royán Organisateur: Club Haus am Brill
Prix: 30€ Inscriptio au: 30 00 01



Kursanbieter Prestataires de cours

**Abenteurer- Erlebnies- an
Indianerwelten; Chu'mani asbl**
Tel.: 26 10 31 96
Email: christiane.betzen@education.lu
www.tipi.lu

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

Alschenter Ponyhaff
Tel.: 691 895 938; Fax: 95 85 41
Email: ponyhaff@gmail.com

Antoinette Beffort
GSM: 621 64 79 59
Tel. fixe: 26 78 08 96
Email: antoinette.beffort@education.lu

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

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

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

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

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

Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft
Tel.: 621 312 565
Email: alex.trentin@icloud.com

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

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

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

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

Caroline-Lucie Didier
Tel.: 00352 621 31 71 09
Email: caro.didier@icloud.com

Centre aquatique Krounebiert
Tel.: 32 88 23-1
Email: info@krounebiert.lu
www.krounebiert.lu

Centre des Arts Pluriels Ettelbrück
Tel.: 26 81 26 81
Email: mail@cape.lu
www.cape.lu

Centre Équestre de Martelinville
Tel.: 691 603 004
Email: deardtdiane25@gmail.com
www.cedemartelinville.com

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

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

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

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

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

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

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

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

Create and Connect asbl
Tel.: 621 493 336
Email: info@createandconnect.org
www.createandconnect.org

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

Diederich Petra
Email: diderich_petra@t-online.de
www.petra-diederich.de

DTV Groussbus 91
Tel.: 621 275028
Email: dtvgr91@gmail.com

Duelemer Leit
Tel.: 38 05 23 / 691 975 679
Email: renee.weiler@education.lu

Duerftreff beim Lis
Tel.: 691 719 013 oder 691 719 014
Email: moien@beimlis.lu
www.beimlis.lu

Dunja Grunow
Tel.: 621 507 077
Email: info@dunja.lu
www.dunja.lu

elisabeth
Tel.: 27 44 97 46 20
Email: elisabeth.formeiert@elisabeth.lu
www.jeunesseelisabeth.lu

Eltereschool
GSM: 621 343 271
Tel. Fixe: 59 59 59- 50, 59 59 59- 53
Email: veronique.nilles@kannerschlass.lu
www.kannerschlass.lu/eltereschool

Eppelbléi
Tel.: 691 722 884
Email: contact@eppelblei.lu
www.eppelblei.lu

Erliefniswelt vGmbH
Tel.: 691 735 932
Email: info@erliefniswelt.lu
www.erliefniswelt.lu

feel your body Gesondheetscenter
Tel.: 621 191 101
Email: tanja.feelyourbody@hotmail.com
www.feelyourbody.center

Gabrielle Heintz
Email: gabrielle@vividfloatinggreen.com
www.VividFloatingGreen.com

Gundermann Naturerlebnisschule
Tel.: +49 2157 128520
Email: gundermannschule@aol.com
www.gundermannschule.com

Gym Schweechedaul a.s.b.l.
Tel.: 23 62 19 57
Email: fbinder@pt.lu
www.gymschweechedaul.com

Hajnalka Szenner
Tel.: 661 188 322
Email: hszenner@gmail.com

Harmonie corps et esprit
Tel.: 621 541 801
Email: espische@gmail.com

**ILTA Sàrl S - Institut Luxembourgeois
de Thérapies Alternatives**
Tel.: 691 416 967
Email: info@ilta.lu
www.ilta.lu

Iokai Meridian Shiatsu
Tel.: 661 817 903
Email: marie.wagner@windowslive.com

Joëlle Kasel
Tel.: 81 29 80; Fax: 81 29 80
Email: joellekasel@gmail.com

Karate-Club Darudo asbl Rosport
Tel.: +49 6561 9496649
Email: karate@darudo.com
www.darudo.com

KULTRUN asbl
Tel.: +352 621 413 041
Email: kultrunasbl@pt.lu
www.theaterschoul.eu

Landakademie
Tel.: 89 95 68-28
Email: nicole@landakademie.lu
www.landakademie.lu

Le 5ème élément fitness
Tel.: 26 90 00
Email: info@cinquieme-element.lu
www.cinquieme-element.lu

Liliane Schmitz
Tel.: 621 461 063
Email: liliane.schmitz@tango.lu
www.ppg.lu

Longhino-Koster Chantal
Tel.: 661 417 532
Email: schewi1971@hotmail.com

Luxfeelgood
Tel.: 691 485 431
Email: luxfeelgood4752@gmail.com

Lycée du Nord Wiltz
Tel.: 95 93 20-209
Email: formation-adultes@lnw.lu
www.lnw.lu

Lycée Edward Steichen
Tel.: 20 60 07 1
Email: stephanie.bracquez@lesc.lu
www.lesc.lu

Lycée Technique d'Ettelbruck
Tel.: 81 92 01 300 /-305
Email: education_adultes@ltett.lu
www.ltett.lu

**Magical Yoga Workshops with Dita
Dobrikova-Higgins**
Tel.: 621 389 685
Email: dobrikova@hotmail.com
www.facebook.com/paceyoga1

ManuKultura
Tel.: 23 63 00 51 29
Email: manukultura@useldeng.lu

**Mouvement pour l'Egalité des
Chances, M.E.C. asbl**
Tel.: 26 72 00 35
Email: aurelia.pattou@mecasbl.lu
www.mecasbl.lu

Musée de l'Ardoise
Tel.: 23 64 01 41
Email: info@ardoise.lu
www.ardoise.lu

Musée Thillenvogtei
Tel.: 691 119 090
Email: thillenvogtei@gmail.com
www.thillenvogtei.lu

Nadja Heck
Tel.: 671 154 101
Email: info@nadjaheck.com
www.nadjaheck.com

Nathalie Tur
Tel.: 621 65 65 67
Email: info@b4benterprise.com

**natur&émwelt
Fondation Hëllef fir d'Natur**
Tel.: 26 90 81 27 1
Email: f.thielen@naturemwelt.lu
www.naturemwelt.lu

Naturcoach Carpe Diem
Tel.: 621 242 930
Email: folmerch@pt.lu

Naturpark Öwersauer
Tel.: 89 93 31-1; Fax: 89 95 20
Email: info@naturpark-sure.lu
www.naturpark-sure.lu

Naturpark Our
Tel.: 90 81 88 635; Fax: 90 81 89
Email: beatrice.casagranda@natur-
park-our.lu
www.naturpark-our.lu

**NAXI Centre de formation et d'insertion
professionnelle pour femmes**
Tel.: 40 71 51-1
Email: contact@naxi.lu
www.fed.lu/naxi

Oa6 S.A.
Tel.: 24 84 48 48
Email: info@oa6.lu
www.oa6.lu

Pilates & Yoga Shanti
Tel.: 691 666 659
Email: namaste8@gmail.com
www.keytobeing.net/en/

ReACTION a.s.b.l.
Tel.: 20 30 19 84
Email: weiterbildung@reaction.lu
www.reaction.lu

Resonord
Tel.: 27 80 27
Email: evelyne.mertens@resonord.lu
www.resonord.lu

Robbesscheier
Tel.: 92 17 45-1; Fax: 92 93 47
Email: info@touristcenter.lu
www.robbesscheier.lu

Salon Fellness
Tel.: 621 48 57 57
Email: fellness@pt.lu
www.fellness.lu

Shiatsu Marisa
Tel.: 691 835 265
Email: marisaschei@pt.lu

Solange Guégan
Tel.: 26 78 04 52
Email: solange.guegan@gmail.com
www.solangeguegan.weebly.com

Sportzentrum Steinfort
Tel.: 39 93 13-400
Email: joel.waldbillig@steinfort.lu
piscine.steinfort.lu

**Syndicat d'Initiative et du Tourisme
Beaufort**
Tel.: 83 60 99-300
Email: beaufort@pt.lu
www.icepark-beaufort.lu

Tanzschule Vladka Peri
Tel.: 691 682 032
Email: vladka.perl@hotmail.com

Thérapie mit Pferden - Ilka Janon
Tel.: 621 451 779
Email: info@therapie-mit-pferden.eu
www.therapie-mit-pferden.eu

Touristcenter Heringer Millen
Tel.: 87 89 88
Email: info@mullerthal-millen.lu
www.mullerthal-millen.lu

Transition Nord
Tel.: 691 125 082
Email: transitionnord@cell.lu
www.cell.lu/all-project-list/transi-
tion-nord/

Treff Aal Schoul Hobscheid
Tel.: 39 01 33 501
Email: treff@hobscheid.lu
www.50-plus.lu

Die nächste Ausgabe der Landakademie

Die nächste Ausgabe des Landakademie-Weiterbildungskataloges wird Mitte April erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote - die zwischen dem 19. April und dem 12. September stattfinden - darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den 26. Februar 2021 auf unserem Internetportal www.landakademie.lu in die Datenbank ein. Sie bieten Ihre Kurse noch nicht über die Landakademie an? Sie können sich jederzeit auf unserer Website registrieren und ein Anbieterprofil erstellen. Bei Fragen können Sie uns gerne telefonisch (89 95 68-23) oder per Email (info@landakademie.lu) kontaktieren.

La prochaine édition de la Landakademie

La prochaine édition du catalogue de formations de la Landakademie sera publiée à la mi-avril. Si vous souhaitez y publier vos offres de formations et de loisir - qui auront lieu entre le 19 avril et le 12 septembre - nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web www.landakademie.lu jusqu'au 26 février 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).

Produit du terroir

Lëtzebuerger Rëndfleesch

Eng Passioun, e Genoss!



*La viande de qualité d'origine 100% luxembourgeoise
garantie de la fourche à la fourchette!*



Méi Informatiounen iwwert
d'Landakademie fannt Dir op
www.landakademie.lu
Pour plus d'informations
consultez notre site web
www.landakademie.lu



**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**
www.landakademie.lu



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

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Économie, de l'Énergie
et de l'Équité sociale

