

SEPTEMBER - DEZEMBER 2014

N°3 | 14

# landakademie



**WEIDERBILDUNG  
AN DER REGION**

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

## INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / *INFOS BANQUE DE DONNÉES*

2

ALLGEMEINBILDUNG / *CULTURE GÉNÉRALE*

4

ARBEIT UND BERUF / *EMPLOI ET PROFESSION*

5

COMPUTER UND INTERNET / *INFORMATIQUE ET INTERNET*

7

ESSEN UND TRINKEN / *BOIRE ET MANGER*

9

KINDER / *ENFANTS*

12

KULTUR UND FREIZEIT / *CULTURE ET LOISIRS*

15

MENSCH UND GESUNDHEIT / *HOMME ET SANTÉ*

30

SENIOREN / *SENIORS*

39

SPORT UND BEWEGUNG / *SPORT ET MOUVEMENT*

40

SPRACHEN / *LANGUES*

46

KURSANBIETER / *OFFREURS DE FORMATIONS*

52

### **Wollen Sie Ihre Kurse in dieser Broschüre veröffentlichen?**

Melden Sie sich unter [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) als Anbieter an. Tragen Sie Ihre Bildungsangebote dort ein und schon kann auch Ihr Angebot in der nächsten Ausgabe veröffentlicht werden.

### **Voraussetzung für die Anmeldung als Anbieter:**

Ihre Kurse finden in der Landakademie Region statt, d.h. in den Gemeinden die auf der beiliegenden Karte (Seite 3) gelb gefärbt sind!

### **Wollen Sie sich zu einem Kurs anmelden?**

Kursanmeldung erfolgt online unter [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) bei den jeweiligen Kursen oder telefonisch direkt bei den Anbietern. Die Kontaktlisten der Anbieter finden Sie auf den letzten Seiten.

### **Hinweis:**

Für die Inhalte, der in dieser Broschüre veröffentlichten Kurse, sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich. Die Teilnahme an den Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

### ***Voulez-vous publier vos cours dans cette brochure?***

*Après votre enregistrement et l'inscription de vos cours sur [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu), vos cours seront publiés dans la prochaine édition.*

### ***Condition pour l'enregistrement comme offreur de formation:***

*Vos cours ont lieu dans une commune partenaire de la Landakademie (cf. carte page 3)!*

### ***Voulez-vous vous inscrire à une formation?***

*Vous pouvez le faire soit en ligne, soit directement par téléphone auprès des offeurs de formations (cf. liste de contacts sur les dernières pages).*

### **Note:**

*Les offeurs de formation sont responsables pour les contenus de leurs cours publiés dans cette brochure. La participation à une manifestation a lieu sous propre responsabilité.*

## DIE LANDAKADEMIE

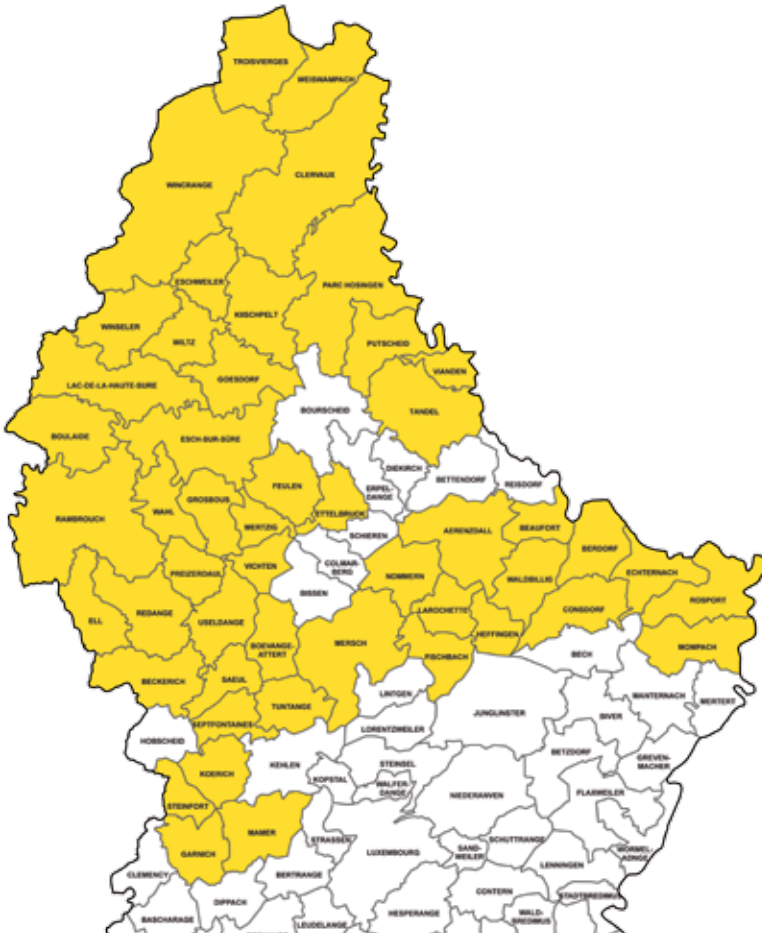
- bietet Ihnen einen Überblick über die Bildungsangebote in den ländlichen Räumen Luxemburgs.
- will die Akteure aus dem Bereich der Weiterbildung vernetzen.
- will einen besseren Zugang zu den regionalen Kursen und Workshops schaffen.
- will neue Impulse für die Region setzen.

## LE PROJET LANDAKADEMIE

- vous donne un aperçu de l'offre de formation en milieu rural du Luxembourg.
- veut créer un réseau d'acteurs du domaine de la formation.
- veut garantir un meilleur accès aux cours régionaux.
- veut agir en tant qu'initiatrice pour le développement régional au niveau de la formation.



## IN FOLGENDEN GEMEINDEN IST DIE LANDAKADEMIE TÄTIG: LES COMMUNES PARTENAIRES:



**ANMELDUNG FÜR ALLE KURSE UNTER:  
INSCRIPTION POUR LES COURS :**

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



## CONFÉRENCE "LA VIOLENCE DANS LES MÉDIAS"

19.11.  
ME 19:30-21:00 h

Salle des fêtes  
Scheidgen

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Frank Leurs  
gratuit

La violence est omniprésente dans les médias. Mais quels sont les effets de cette violence sur le psychisme des consommateurs? Les jeux violents transforment-ils les joueurs en gangsters? La situation actuelle sera présentée et discutée.

## CONFÉRENCE "TEMPS D'ADOS - TEMPS DE CHANGEMENT"

04.12.  
JE 20:00 h

Salle des glaces  
Echternach

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Marielle Dostert  
gratuit

L'adolescence est une période de grands changements. Comment s'adapter à ces changements? Comment préserver la relation avec son enfant, faire face au dépassement fréquent des limites? Comment donner de la liberté, sans laisser tomber?

## ELTEREN-ECK

23.09.-16.12.  
DI 10:00-12:00 Uhr

Resonord  
Clervaux

Fondation  
Kannerschlass  
621 343 271

Isabelle  
Schon-Schonckert  
kostenlos

Begegnung, Austausch und Antworten über Erziehung und Erziehungsfragen.  
Termine: 23.09. / 21.10. / 18.11. / 16.12.

## MAN WIRD NICHT ALS ELTERN GEBOREN

10.09./22.10./10.12.  
MI 19:00 Uhr

Maternité  
Ettelbruck

Fondation  
Kannerschlass  
621 343 271

Isabelle  
Schon-Schonckert  
kostenlos

Gespräch über Erziehung für werdende Eltern und Eltern von Babys bis 6 Monate.

## TRIPLE P (POSITIVES ERZIEHUNGSPROGRAMM)

06.11.-27.11.  
DO 19:00-21:30 Uhr

CNFPC  
Ettelbruck

Fondation  
Kannerschlass  
621 343 271

Patrice Moes-Gretsch  
Einzelp. 80-120€  
Paare 120-180€

Erkenntnisse, Ideen und Tipps, um die Beziehung zum Kind positiv zu gestalten, sein Verhalten besser zu verstehen, neue Erziehungsstrategien kennenzulernen und mit schwierigem Verhalten effektiver umgehen zu können. 3 Telefonberatungen inkl.

## ZESUMMEN ERLIEWEN FIR KANNER MAT HIREN ELTEREN: BEWEGUNG MECHT SPAASS

14.10.  
DE 15:00-17:00 Auer

Résidence des  
Ardennes  
Clervaux

Fondation  
Kannerschlass  
621 343 271

Carole Moris, Isabelle  
Schon-Schonckert  
gratis

Spiller, Iddiën an Informatiounen mat an iwwer Bewegung fir Kanner mat hiren Eltern



## 9ÈME TES/ POS/ PRS

29.09.-16.07.

LU-JE 18:30-21:30 h

Lycée du Nord  
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-209

k.A.  
gratuit

Préparation aux études du cycle moyen de l'enseignement secondaire technique.

## AUTISME, NOTIONS DE BASE

10.11.-24.11.

LU 09:30-16:30 h

FAL  
Munshausen

Fondation Autisme  
Luxembourg  
26 91 11-1

Formateur de la FAL  
300€

Cette formation est conçue pour des personnes qui n'ont pas encore la connaissance théorique sur l'autisme et les stratégies éducatives selon le programme TEACCH.

## BABYSITTING AUSBILDUNG

18.10.

SA 09:30-17:00 Uhr

Festsaal  
Scheidgen

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Nathalie Peters  
10€

Du arbeitest gerne mit Kindern und möchtest Dein Taschengeld mit Babysitting aufbessern? Du möchtest Dein Wissen über Kinderbetreuung erweitern? Die Ausbildung zum Babysitter zeigt Dir, worauf Du beim Babysitting achten solltest.

## HOLZVERARBEITUNG 1

29.09.-18.05.

MO 18:30-21:00 Uhr

Lycée du Nord  
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-209

k.A.  
324€

Erlernen der Grundfertigkeiten in der Holzverarbeitung sowie der üblichen Holzverbindungen.

## HOLZVERARBEITUNG 2

01.10.-27.05.

MI 18:30-21:00 Uhr

Lycée du Nord  
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-209

k.A.  
324€

Herstellen von Möbeln in Vollholz oder Plattenwerkstoff auf traditionellen Holzverarbeitungsmaschinen und/oder auf dem CNC-Holzverarbeitungszentrum.

## J'AI 4 COULEURS DANS LE COEUR II (SUIVI)

21.10., 03.02., 12.05.

MA 15:00-18:00 h

Institut de Formation  
continue  
Mersch

Université de Paix  
asbl  
26 38 38 07

Elisabeth Mossong  
Bénédicte de Gruben  
gratuit

Les émotions sont des indicateurs. De quoi? Une voie sans issue ou une autoroute de la communication? Nous travaillerons en laboratoire d'échange de réussites et d'échecs, pour mettre en place des outils et des espaces adaptés aux groupes.



## JONK AN AKTIV

08.09.-12.12.

MO-FR 09:00-16:00 Uhr

Naxi - Centre de formation  
Mamer

NAXI

40 71 51-1

k.A.

k.A.

Fortbildung zum Thema "Berufliche Orientierung" für junge Frauen zwischen 18 und 24 Jahren. Mit gestärktem Selbstbewusstsein und neuer beruflichen Orientierung fit für den Arbeitsmarkt werden!

## LE SYNDROME D'ASPERGER

08.12.

LU 09:00-16:00 h

FAL  
Capellen

Fondation Autisme  
Luxembourg  
26 91 11-1

Formateur de la FAL  
100€

Qu'est-ce que le syndrome d'Asperger et comment mieux comprendre le diagnostic? Comment offrir un soutien adapté aux personnes présentant le syndrome d'Asperger?

## LES TROUBLES DU COMPORTEMENT CHEZ LES PERSONNES AVEC AUTISME

03.11.

LU 10:00-16:00 h

FAL  
Munshausen

Fondation Autisme  
Luxembourg  
26 91 11-1

Formateur de la FAL  
100€

Comprendre l'autisme et les notions de troubles du comportement. Apprendre différents stratégies d'intervention.

## MASSAGE RELAXANT POUR PERSONNES AVEC AUTISME

24.09.

ME 10:00-16:00 h

FAL  
Munshausen

Fondation Autisme  
Luxembourg  
26 91 11-1

Formateur de la FAL  
100€

La méthode trouve son origine dans la tradition indienne et suédoise ainsi que dans la réflexologie et s'applique à tous les âges. Elle s'apprend facilement par tout le monde à cause de la simplicité de la technique.

## REBONDIR

08.09.-12.12.

LU-VE 10:00-15:00 h

Naxi - Centre de formation  
Mamer

NAXI

40 71 51-1

k.A.

k.A.

Formation d'orientation vers une réinsertion professionnelle pour les femmes en reclassement externe. Renforcer la confiance en vous-même, retrouver force et courage pour REBONDIR professionnellement.

## WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

durchgehende  
Aufnahme  
k.A.

Naxi - Centre de formation  
Mamer

NAXI

40 71 51-1

k.A.

k.A.

Naxi bietet einen Wasch-, Bügel- und Änderungsdienst mit Lieferung für Einrichtungen und Privatpersonen an. Fortbildung für RMG-Empfängerinnen zur späteren Wiedereingliederung in die Berufswelt.

# HËLLEFT ÄRER CARRIÈRE AN D'GÄNG ZE KOMMEN!

Profitéiert désen Hierscht vun den Owescouren vum Luxembourg Lifelong Learning Center an Ärer Regioun!

## Owescouren zu Ettelbréck

C2001 La comptabilité générale : les opérations courantes (29.09.2014, 2 Owender pro Woch)

C2003 La comptabilité générale : les opérations de fin d'exercice (23.02.2015, 2 Owender pro Woch)

## Owescouren zu Mamer

C2001 La comptabilité générale : les opérations courantes (29.09.2014, 2 Owender pro Woch)

C2003 La comptabilité générale : les opérations de fin d'exercice (23.02.2015, 2 Owender pro Woch)

C3001 Le droit des sociétés (02.10.2014, 1 Owend pro Woch)

D'Owescouren daueren 10 Wochen a gi mat engem Examen ofgeschloss. Déi genee Daten fannt Dir op onsem Internetsite.

Détail des offres : [www.LLLC.LU](http://www.LLLC.LU)



La Parité sociale européenne  
Innovati dans entre sector



13 rue de Bragance  
L-1255 Luxembourg  
T +352 27 494 600  
F +352 27 494 850  
formation@LLLC.lu

## COMPUTER AUFRÄUMEN FÜR MENSCHEN AB 50

10.10. **Alte Schule** **Club Haus op der Heed** **Steve Reiffers**  
FR 09:00-12:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **15€**

Chaos auf Ihrem PC? Dann ist es an der Zeit ihn aufzuräumen! Der Kursleiter zeigt Ihnen, wie Sie Ordner erstellen und beschriften, Dokumente und Bilder am besten speichern und wie Sie Dateien einfach verschieben.

## COMPUTER/LAPTOP EINZELUNTERRICHT

permanent buchbar **Club Haus** **Club Haus op der Heed** **Steve Reiffers**  
nach Vereinbarung **Hupperdange** **99 82 36** **18€/Stunde**

Sie können Ihr Wissen rund um den Computer vertiefen. Der Kursleiter geht auf Ihre individuellen Fragen ein.

## DIGITALE BILDBEARBEITUNG

Bearbeiten Sie Ihre Fotos selbst. Nach der Überspielung von der Digitalkamera auf den PC werden die Bilder zurechtgeschnitten und bearbeitet: Licht und Farben verbessert, rote Augen entfernt, geklont usw.

14.10.-09.12. DI 19:00-21:00 Uhr	Alte Schule Hupperdange	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 80€
14.10.-09.12. DI 19:30-21:30 Uhr	Alte Grundschule Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	Tom Schintgen 80€

**EXCEL**

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

14.10.-09.12. DI 19:30-21:30 Uhr	Centre polyvalent Elvange (Beckerich)	Landakademie 89 95 68-28	Bas Breedijk 80€
14.10.-09.12. DI 20:00-22:00 Uhr	Internetstuf Winrange	Landakademie 89 95 68-28	Armand Haas 80€

**FOTOS VON DER KAMERA ODER IPHONE AUF DEN COMPUTER LADEN FÜR MENSCHEN AB 50**

<b>13.10.</b> <b>MO 09:00-12:00 Uhr</b>	<b>Alte Schule</b> <b>Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>Steve Reiffers</b> <b>15€</b>
--	--	---	-------------------------------------

Sie lernen Ihre Fotos auf den PC hochzuladen, sie zu sortieren, in Ordnern abzuliegen und diese nach dem entsprechenden Anlass zu benennen.

**FOTOBUCH GESTALTEN INKL. FOTOBOK SOFTWARE**

<b>18.10.</b> <b>SA 13:00-15:00 Uhr</b>	<b>Possible</b> <b>Mersch</b>	<b>Possible</b> <b>26 32 22 06</b>	<b>Tom Schintgen</b> <b>30€</b>
--	----------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------

Erlernen Sie die Möglichkeiten Ihrer digitalen Bilder im kleinen Kreis und entdecken Sie die Faszination der Fotobücher und besonders von Fotobook. Anfänger sind bei uns willkommen. Infos auf [www.possible.lu](http://www.possible.lu).

**FOTOBUCH UND JAHRESKALENDER**

<b>04.11. &amp; 06.11.</b> <b>DI/DO 14:30-17:00 Uhr</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>Capellen</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>30 00 01</b>	<b>Suzette Nourissier</b> <b>20€ (2 Einheiten)</b>
--	--	--	---

Suzette Nourissier zeigt Ihnen wie man Fotos am Computer in einem schönen Buch oder als Jahreskalender zusammenstellen kann. Sie werden feststellen, dass es gar nicht so schwer ist.

**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 Tablets oder Smartphones?

08.10.-17.12. MI 19:30- 21:30 Uhr	Centre polyvalent Elvange (Beckerich)	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 60€
09.10.-18.12. DO 19:00-21:00 Uhr	SISPOLO - Foyer Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Romain Tranchida 60€
06.10.-15.12. MO 19:00-21:00 Uhr	Internetstuf Winrange	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 60€

**INTERNETKURS FÜR MENSCHEN AB 50**

<b>06.11.-07.11.</b> <b>DO,FR 09:00-12:00 Uhr</b>	<b>Alte Schule</b> <b>Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>k.A.</b> <b>30€ (2 Einheiten)</b>
--	--	---	---

Dieser Kurs beinhaltet Themen wie: Sicherheit im Internet - Das Internet praktisch nutzen: Einkaufen, Routenplaner, Hotels buchen, aktuelle Nachrichten.





## POWERPOINT

17.10.-12.12.  
FR 20:00-22:00 Uhr

SISPOLO  
Hosingen

Landakademie  
89 95 68-28

Armand Haas  
80€

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.

## WORD

15.10.-10.12.  
MI 18:30-20:30 Uhr

Alte Schule  
Hupperdange

Landakademie  
89 95 68-28

Mirko Brüls  
80€

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.

## A TABLE - L'ATELIER GOURMAND DE JACQUES BOULANGER

23.09.-09.12.  
DI 09:30-14:00 Uhr

Côté Saveurs  
Bridel

Club Haus am Brill  
30 00 01

Jacques Boulanger  
68-72€/Termin

Unter professioneller Anleitung kochen, das Zubereitete in angenehmer Gesellschaft und in einem geschmackvollen Ambiente zu genießen, das ist bei Jacques Boulanger möglich. Termine: 23.09. / 14.10. / 11.11. / 09.12.

## ATELIER DE CUISINE AYURVEDIQUE / PERFECTIONNEMENT

10.10.-05.12.  
VE 09:30-13:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Anne-Marie Bertrand  
250€ (5 unités)

Chaque cours comprend une leçon de nutrition et la préparation en commun d'un repas végétarien léger, équilibré et facile à digérer. Les repas sont épicés et savoureux comme le veut la cuisine traditionnelle. Repas et boissons inclus.

## LES JEUDIS AU MOULIN: "ACCORDS METS-VIN". UNE CONFÉRENCE AVEC MADAME LAURENCE FISCHBACH (F)

11.12.  
JE 20:00 h

Moulin  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / - 372

Laurence Fischbach  
entrée libre

Madame L. Fischbach qui tient la boutique "Amarante" à Virton spécialisée dans les épices viendra présenter une nouvelle conférence sur les accords possibles entre les mets et les vins. De quoi vous mettre l'eau à la bouche!

## LES JEUDIS AU MOULIN: "ACCORDS METS-VIN": ATELIER CUISINE AVEC MADAME LAURENCE FISCHBACH (F)

13.12.  
SA 09:00-14:00 h

Centre Nic Bosseler /  
Cave (Scoutenheim)  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / - 372

Laurence Fischbach  
prix sous réserve

Madame L. Fischbach vous fera découvrir par des préparations diverses les accords possibles entre les mets et les vins. Un vrai délice culinaire!



## THAI-COOKING

<b>13.11.</b> <b>DO 18:00-22:00 Uhr</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>Capellen</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>30 00 01</b>	<b>Anny Loilop</b> <b>28€ zzgl. Zutaten</b>
--	--	--	--

In diesem Kurs lernen Sie Loempias mit verschiedenen Füllungen als Fingerfood herzustellen. Als Hauptgang werden wir ein traditionelles Thai-Green-Curry kochen und abschließend ein frisches Dessert zubereiten.

## WORKSHOP INITIATION À LA CUISINE CAMEROUNAISE

<b>21.10.</b> <b>MA 15:00 h</b>	<b>Ecole primaire</b> <b>Rosport</b>	<b>M.E.C. asbl</b> <b>26 72 00 35</b>	<b>Atyam Medjo Lydia</b> <b>gratuit</b>
------------------------------------	---	--	--

La cuisine camerounaise vous propose des plats concentrés à base de produits uniquement naturels pour une alimentation saine et équilibrée. Ce workshop a pour objectif de faire découvrir aux enfants une autre façon de s'alimenter.

## CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

### BACKEN MIT HEFETEIG - TAGESWORKSHOP

<b>15.11.</b> <b>SA 10:00-16:00 Uhr</b>	<b>Maison 4</b> <b>Maulusmühle</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>Adele Fuchs</b> <b>40€ Mittagessen inkl.</b>
--	---------------------------------------	---	--

Sie backen Vollkorn-Brötchen, Fruchteriegel, herzhaften Brötchenkranz mit Speck, Zwiebeln, Knoblauch, Schnecken mit Zimt und Zucker.

### FESTLICHES WEIHNACHTSMENÜ

<b>14.10. oder 15.10.</b> <b>DI/MI 19:00-22:00 Uhr</b>	<b>Centre Culturel</b> <b>Hosingen</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>Sam Vossen</b> <b>17€ zzgl. ca. 20€ Zutaten</b>
---	---	---	---

Wenn Sie Ihre Familie und Gäste an den Weihnachtsfeiertagen mit einem besonderen Festtagsessen verwöhnen möchten, dann könnten Sie Ihnen dieses exklusive Menü servieren.

### BRANDTEIG - SO GELINGT ER!

<b>09.10. oder 16.10.</b> <b>DO 19:00-22:00 Uhr</b>	<b>Club Haus</b> <b>Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>René Allard</b> <b>15€ zzgl. Zutaten</b>
--	--	---	--

Die vielfältige Brandteigmasse lässt sich ganz einfach herstellen, wenn Sie ein paar Regeln genau einhalten. Die Luftblasen können Sie entweder süß mit Sahne oder Crème-Pâtissière füllen oder herzhaft mit Käse- oder Lachscreme.

### EINFÜHRUNG IN DIE AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE UND IN DIE AYURVEDA-KÜCHE - TAGESWORKSHOP

<b>08.11.</b> <b>SA 10:00-17:00 Uhr</b>	<b>Club Haus</b> <b>Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>John Schlammes</b> <b>65€ zzgl. Zutaten</b>
--	--	---	---

In Theorie und Praxis lernen Sie die Grundlagen des Ayurveda kennen und erfahren, wie Sie einfache ayurvedische Gerichte zubereiten können und wie Sie Ayurveda in Ihren Alltag integrieren können.



## INDISCH VEGETARISCH KOCHEN

22.11.  
SA 10:00-17:00 Uhr

k.A.  
Sevenig/Our

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Vivien Weise  
45€ inkl. Zutaten

Ob Kreuzkümmel, Ingwer, Koriander. Hier erhalten Sie Tipps über die Verwendung der verschiedensten Gewürze. Gemeinsam werden Sie, ein Dal (Linsengericht) kochen und typisch indische Chapattis backen.

## KLASSISCHES EINKOCHEN - WIE GEHT DAS? - TAGESWORKSHOP

27.09.  
SA 10:00-15:30 Uhr

Maison 4  
Maulusmühle

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Adele Fuchs  
40€ Mittagessen  
inkl.

Profitieren Sie von dem großen Erfahrungsschatz unserer Kursleiterin. Sie zeigt Ihnen wie man Bohnen, Möhren, Pflaumen, Apfelkompott usw einkocht.

## KREATIVE RESTEKÜCHE

11.11. oder 12.11.  
DI/MI 19:00-22:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Liette Majeres  
15€ zzgl. Zutaten

Zuviel gekocht? Kein Problem. Köchin Liette wird Ihnen zeigen, wie Sie aus den Resten kreative Gerichte zaubern: einfach, schnell, günstig und lecker.

## SAUERKRAUT SELBST HERSTELLEN - TAGESWORKSHOP

04.10.  
SA 10:00-15:00 Uhr

Maison 4  
Maulusmühle

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Adele Fuchs  
40€ Mittagessen  
inkl.

Die Kursleiterin zeigt Ihnen an diesem Tag, wie man Weißkohl zu Sauerkraut verarbeitet. Sie können auch direkt vor Ort für sich selbst Sauerkraut herstellen.

## VEGAN BACKEN - LIEBLINGS-BACKREZEPTE - TAGESWORKSHOP

29.11.  
SA 10:00-17:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Britta Wasem  
65€ zzgl. Zutaten

Vegan backen ohne Ei, Butter, Milch und sogar ohne Honig? Oh ja, das geht - und sogar ziemlich einfach. Sie backen gemeinsam u. a. Pizza, Kuchen und leckeres vorweihnachtliches Gebäck - mit und ohne Hefe.

## WILDKRÄUTERKÜCHE - TAGESWORKSHOP

18.10.  
SA 10:00-17:00 Uhr

k.A.  
Sevenig/Our

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Vivien Weise  
40€ (inkl. Zutaten)

Mit unserer Expertin werden Sie sich an diesem Tag intensiv mit den Wildkräutern beschäftigen. Unter ihrer fachkundigen Anleitung sammeln, kochen und genießen Sie die verschiedensten Wildpflanzen.



## ALLES ÜBER PONIES

permanent buchbar  
SO 10:00-12:00 Uhr

Islandpærd an der  
Tuut  
Beckerich

Islandpærd an der  
Tuut asbl  
661 968 396

Annick Boltz  
15€

Jeden Sonntagmorgen für Kinder ohne jegliche Reiterfahrung mit ihren Eltern. 1 Stunde zum Pony-Kennenlernen: wir putzen, pflegen, füttern und natürlich auch reiten auch. Jede Menge Streicheleinheiten.

## ÄPPELZÄIT

11.10.  
SA 14:00-17:00 Auer

Ferme pédagogique  
Eppeldorf

Eppelbléi  
691 722 884

Carine Clemens  
25€

Wéi kommen d'Äppel un den Bam? Schmaacht all Apel d'selwescht? Viz pressen an Äppel um Feier broden. Haut dréint sech alles ronderëm den Apel.

## ATELIER ARTISTIQUE POUR ENFANTS

à partir du 18.09.  
JE 14:00-16:00 h

Moulin - "Atelier"  
Beckerich

d'Millen asbl  
621 252 979

Françoise Bande  
75€

Au coeur de l'atelier l'enfant est invité à expérimenter, à découvrir la magie des couleurs et des formes, à utiliser une large gamme d'outils, tout en s'amusant! Il est l'auteur exclusif de ses créations!

## BABY GYMNASTIK

17.09.-17.12.  
MI 14:30-15:30 Uhr

Krounebiërg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiërg  
32 88 23-1

Romy  
90€/Trimester +  
10€ Kautioun

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

## BALLET / JAZZ

19.09.-20.12.  
SA ab 09:00 Uhr

Krounebiërg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiërg  
32 88 23-1

Dominique  
135€/Trimester +  
10€ Kautioun

Ballett / Jazz kombiniert mit moderner Musik. Anfänger: SA 13:30-15:00 Uhr (4-5 Jahre), SA 15:00-16:30 Uhr (6-8 Jahre); Mittelstufe: SA 09:00-10:30 Uhr (6-10 Jahre); Oberstufe 12:00-13:30 Uhr (ab 15 Jahren); Perfektion: SA 10:30-12:00 Uhr.

## CHRËSCHTATELIER

20.12.  
SA 14:00-17:00 Auer

Ferme pédagogique  
Eppeldorf

Eppelbléi  
691 722 884

Carine Clemens  
35€ Material inkl.

Et ass Chrëschtzäit bei eis am Stall. D'Käerzen brennen an et richt no Holz an Dännen. Eng besonnesch Atmosphär fir d'Gestaltung vun stëmmungsvollen Dëscharrangementer, Wandlichter an Dekoratiounen aus Naturmaterial fir Kanner an Erwuessener.



## DAS MALSPIEL

permanent buchbar  
siehe Beschreibung

Atelier beim  
Kneppchen  
Brouch

Atelier beim  
Kneppchen  
23 63 85 49

Pascale Anen  
8€/h inkl. Material

In gemischten Altersgruppen erleben die Malenden ein Spiel, das dem eigenem Rythmus entspricht. Ein Spiel, wo das Geschehen allein wichtig ist und nicht das Erarbeiten eines Werkes. Kinder und Erwachsene können hier ungestört malen.  
DO 16:00-17:30 Uhr / FR 17:00-18:30 Uhr / jeden 2. Samstag 09:30-11:00 Uhr.

## DEN BAUERENHAFF ENTDECKEN

27.09.  
SA 09:30-12:30 Uhr

Ferme pédagogique  
Eppeldorf

Eppelbléi  
691 722 884

Carine Clemens  
15€ Kanner ab 3 Joer  
5€ Erwuessener

Kanner an Erwuessener dierfen um Bauerenhaff mat upaken. Et gëtt vill ze dinn, Déieren fidderen, Eeër ophiewen, Botter rëselen an Brout iwwert dem Féier baken. Also d'Féiss an d'Stiwwelen an lass geht!

## DEN SCHÜLAUSFLUG 'INDIANISCH' GESTALTEN - NATURERLEBNISAKTIVITÄTEN FÜR SCHULKLASSEN UND SONSTIGE GRUPPEN (WWW.TIPI.LU)

permanent buchbar  
09:30-15:30 Uhr

Tipi  
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-  
an Indianerwelten  
26 10 31 96

Christiane Betzen  
auf Anfrage

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.

## DIE INDIANISCHE GESCHICHTENERZÄHLERIN - LEGENDEN, MÄRCHEN UND MYTHEN, TROMMELSCHLAG UND FLÖTENSPIEL (WWW.TIPI.LU)

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Tipi  
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-  
an Indianerwelten  
26 10 31 96

k.A.  
285€ (15 Personen)

"Die Wölfe heulten, das Feuer knisterte und die indianischen Märchen entführten mich in eine Welt voll von magischen Momenten." Den Geschichten lauschen, einen Redestab herstellen, im Kreis am Feuer sitzen. Auch für Schulklassen geeignet.

## ENTSPANNUNG DURCH PHANTASIEREISEN FÜR KINDER UND JUGENDLICHE IM GRUNDSCHULALTER

10.10.  
FR 10:00-12:30 Uhr

Mierscher Lieshaus  
Mersch

Mierscher Lieshaus  
26 32 21 13

Patty Dupong  
15€

Für Kinder von 6-12 Jahren. Phantasiereisen sind Geschichten zum Entspannen, Träumen und Erholen. Die poetische, blumige Sprache führt uns in einen Schwere-, Wärme- und Ruhezustand, der auch ohne Vorkenntnisse wirkt.

## ENTSPANNUNGS-WORKSHOP FÜR KINDER (6-12 JAHRE)

29.10.  
MI 17:00-18:30 Uhr

Maison Thies  
Beaufort

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Patty Dupong  
5€

In diesem Kurs lernen wir Kinder uns spielerisch kennen, gestalten eine bunte Mitte, arbeiten mit dem Körper, kommen zur Entspannung durch eine Phantasiereise, spüren der Reise nach und lassen die Stunde mit einem Schlussritual ausklingen.



## FERIEN IM METSCHEETER REITSTALL

27.10.-31.10. ganztägig	Metscheeder Reitstall Merscheid	Metscheeter Reitstall 83 90 25	k.A. 300€
----------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--------------

In den Ferien die große Freude und Verantwortung haben "sein eigenes" Pferd zu pflegen, füttern, putzen, Stall ausmisten und mindestens 2 Reitstunden pro Tag. Abenteuer und Spaß. Verpflegung und Übernachtung im Preis inkl.

## FERIEN-SCHREIBWERKSTATT FÜR KINDER

22.12. MO 10:00-12:30 Uhr	Mierscher Lieshaus Mersch	Mierscher Lieshaus 26 32 21 13	Wally Differding 15€
------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	-------------------------

Kreatives Schreiben für Kinder von 9-13 Jahren. Schreibsprache Deutsch.

## GEBURTSTAG FEIERN EINMAL ANDERS - IM INDIANERTIPI, IM PFERDESTALL, IN DER MONGOLISCHEN JURTE (WWW.TIPI.LU)

permanent buchbar 14:00-16:00 Uhr	Tipi Hollenfels	Abenteuer- Erlefnis- an Indianerwelten 26 10 31 96	Christiane Betzen 170€ (bis 12 Kinder)
--------------------------------------	--------------------	--	---

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

## HOLZATELIER

22.12. MO 09:00-12:00 Uhr	Bei den Maisercher Steinfurt	Bei den Maisercher sàrl 39 72 75	k.A. 7,70€/h zzgl. 5€ Material
------------------------------	---------------------------------	--	--------------------------------------

Engelen aus Holz basteln. Chèques-service werden akzeptiert.

## KARATE - BAMBINI (4-6 ANS)

offre permanente JE 15:30-16:15 h	Salle communale Osweiler	M.E.C. asbl 26 72 00 35	k.A. voir description
--------------------------------------	-----------------------------	----------------------------	--------------------------

Cours proposé par le Karaté-Club DARUDO, en collaboration avec le MEC asbl. Inscription sur place. Information sur le prix auprès du Karaté-club DARUDO - karate@darudo.com .

## KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung 14:30-17:00 Uhr	Ponyhof Alscheid Alscheid	Alschenter Ponyhaff 691 895 938	Liette de Roy-Weber 180€
--------------------------------------	------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

Ein erlebnisreicher Genuss für die ganze Familie. Geburtstag feiern umgeben von Ponys, Hühnern, Kaninchen, Katzen. Kuchen essen, spielen, reiten, streicheln (Kuchen und Getränke inkl.).

## KINDERSCHWIMMKURS

16.09.-18.12. siehe Beschreibung	Krounebiërg Mersch	Centre aquatique Krounebiërg 32 88 23-1	k.A. 90€/Trimester + 10€ Kautïon
-------------------------------------	-----------------------	---	--

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. Anfänger ab 5 Jahren - Fortgeschrittene ab 6 Jahren - Perfektionierung ab 6 Jahren. Dienstags und donnerstags, genaue Uhrzeiten bitte beim Veranstalter nachfragen.



## PERCUSSIONS ENFANTS DE 5 À 10 ANS

30.09.-09.12. Centre culturel M.E.C. asbl Marcel Kombia  
 MA 14:30-16:00 h Berdorf 26 72 00 35 90€ (10 séances)

Atelier musical pour développer le sens du rythme et de la mélodie. Paiement d'une carte de membre annuelle de 10€ obligatoire, donnant droit à une assurance, pour toutes inscriptions aux cours.

## PONYSPIELGRUPPE

permanent buchbar Ponyhof Alscheid Alschenter Ponyhaff Liette de Roy-Weber  
 SA 14:00-16:00 Uhr Alscheid 691 895 938 60€ (3er Karte)

Erster Kontakt mit Ponys. Kinder ab 5 Jahren lernen behutsam den Umgang mit unseren Ponys. Wir pflegen, spielen, machen Gleichgewichtsübungen, reiten, haben Spaß. Wissen rund ums Pony wird vermittelt.

## PSSST! KANNER LUUSSEN HANNERT DE RIDEAU!

16.12.-13.02. Mierscher Kulturhaus Mierscher Kulturhaus Patrick Steffen  
 cf. Beschreibung Mersch 26 32 43-1 4€/Kand

Dir wëllt wëssen, wat alles hannert enger Bühn lass ass? Wéi den Theater iech zum Staune bréngt? Firwat déi dausend Knäppercher an der Regie gutt sinn? Da kommt a werft e Bléck hannert d'Kulissen! Genau Terminer beim Veranstalter nofroen.

## ZUMBATOMIC - ENFANTS DE 7 À 12 ANS

à partir du 22.09. Centre sportif Filano M.E.C. asbl Ivana  
 LU 17:30-18:30 h Larochette 26 72 00 35 160€

La Zumba pour les enfants est une explosion de musique, de danse et d'énergie!

## ZUMBA FÜR KINDER

18.09.-18.12. Centre aquatique Krounebiérg Ellie  
 siehe Beschreibung Krounebiérg 32 88 23-1 90€/Trimester +  
 Mersch 10€ Kaution

Zumba besteht aus Tanzelementen und fördert bei Kindern besonders die Koordination und Ausdauer. DO 14:00-15:00 Uhr (5-7 Jahre) / DO 15:00-16:00 Uhr (8-12 Jahre).

## ADVENTSKRANZ - SELWER GEMACH

29.11. Ferme pédagogique Eppelbléi Carine Clemens  
 SA 14:30-16:30 Uhr Eppeldorf 691 722 884 35€ inkl. Material

Fir d'Adventszäit flackert d'Féier am Uewen an et ass eng besonnesch Stëmmung an eisem alen Stall. Dännenascht, Käerzen an Deko léien prett fir doraus en ganz perséinlechen Adventskranz ze bannen.

## ATELIER DE DANSE TRADITIONNELLE - DANSES DU MONDE

offre permanent Salle polyvalente Thillevogtei - Danses E. Rausch  
 LU 19:30 h Buschrodt du monde 5€/séance  
 83 87 67

Nous nous rencontrons les lundi soir à 19:30 h durant les périodes couvertes par l'enseignement primaire.



## BÜCHER IM GESPRÄCH - BUCHCLUB

24.09.-21.01.  
MI 19:00-21:00 Uhr

Mierscher Lieshaus  
Mersch

Mierscher Lieshaus  
26 32 21 13

Wally Differding  
kostenlos

Gemeinsam über das Gelesene nachdenken und sprechen. **24.09.:** Gabriel Garcia MARQUEZ, Die Liebe in Zeiten der Cholera. **19.11.:** Muriel BARBERI, Die Eleganz des Igel. **21.01.:** Aravind ADIGA, Der weiße Tiger.

## CONFECTION ET RETOUCHES DE VÊTEMENTS

30.09.-12.05.  
MA 18:00-21:00 h

Lycée du Nord  
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-209

k.A.  
351€

Apprentissage des connaissances de base. L'utilisation de la machine à coudre, confection de vêtements simples.

## CONFECTION ET RETOUCHES DE VÊTEMENTS

01.10.-18.05.  
ME 18:00-21:00 h  
JE 18:00-21:00 h

Lycée du Nord  
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz  
95 93 20-209

k.A.  
351€

Choix d'un modèle, découpe, couture, essayage, retouches, finition et repassage.

## CRÉATION D'ALBUMS PHOTOS ARTISTIQUES

offre permanente  
voir description

au-dessus du Shoppi  
Mamer

Bleu de Scrap  
621 496 674

Laurence Herczeg  
16€ & matériel

Techniques créatives et artistiques de mise en valeur de vos photos. Album, cadre, toile, cartes de voeux, mini-album, les photos sont la mémoire de votre vie! A offrir ou garder! LU 14:00-17:00 h / ME 18:00-21:00 h / JE 09:00-12:00 h.

## DJEMBÉ POUR ADULTES ET ENFANTS

07.10.-30.06.  
MA 17:45-18:30 h

Mierscher Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

Danielle Gielen  
50€/trimestre &  
25€ location djembé

Le djembé est un instrument de percussion africain composé d'un fût de bois en forme de calice sur lequel est montée une peau de chèvre ou d'antilope à l'aide d'un système de tension.

## ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL IHRER DIGITALEN SPIEGELREFLEXKAMERA (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

11.10.-13.12.  
SA 10:00-17:00 Uhr

Possible  
Mersch

Possible  
26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen  
79€

Erlernen Sie die Möglichkeiten Ihrer digitalen Spiegelreflexkamera im kleinen Kreis und entdecken Sie die Faszination der digitalen Fotografie. Anfänger die Ihre Kamera gerade erst gekauft haben sind bei uns willkommen. Infos auf [www.possible.lu](http://www.possible.lu).





## FARBTHEORIE & FARBMISCHEN IN ACRYL

nach Vereinbarung  
09:30-12:00 Uhr +  
13:30-16:00 Uhr

Atelier CMN-art  
Useldange

CMN-ART  
691 191 068

Claudine Maillet  
85€

Erklärung der Farbtheorie, sowie praktische Beispiele im Acrylfarbenmischen. Arbeitsmappe inklusiv.

## FILZKURSUS

16.09.-17.12.  
DI&MI 19:00-22:00 Uhr

Wollatelier  
Tuntange

Wollatelier M.-J.  
Hoffmann-Welsch  
23 63 05 27

Marie-Josée  
25€/Abend zzgl.  
Material

Kurs zum Erlernen der verschiedenen Filztechniken, die dann bei der Gestaltung von Taschen, Schals, usw. angewendet werden. 10er Karte 200€.

## KERAMIK

Wir gestalten kleinere und größere Objekte aus Ton anhand verschiedener Techniken. Ihrer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt. Kurs wird gefördert vom Bildungsministerium in Rahmen der Erwachsenenbildung.

30.09.-26.05. DI 17:00-19:00 Uhr	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209 621 266 492	Lyane Karier 234€ (52 Stunden)
29.09.-25.05. MO 17:30-19:30 Uhr MO 19:30-21:30 Uhr	LCD - Annexe Mersch Mersch	Ceramkarier 621 266 492	
01.10.-27.05. MI 17:30-19:30 Uhr MI 19:30-21:30 Uhr	Grundschule Rosport	Ceramkarier 621 266 492	

## KERAMIK

02.10.-06.11.  
DO 19:00-21:00 Uhr

Keramikatelier  
Neimillen  
Bilsdorf

Neimillen asbl  
691 838 103

Karin Luteijn  
150€

Mit ganz einfachen Mitteln bearbeiten wir den Lehm, um ihn lebendig zu machen! Jeder wird auf seine eigene Art und Weise, eine individuelle Arbeit, es sei Skulptur oder Gefäß fertigstellen! Material und Brennen im Preis beinhaltet.

## KLEIDER-NÄHKURS FÜR ANFÄNGER

16.09.-09.12.  
DI 19:00-21:00 Uhr

Saal des 3. Alters  
Oberfeulen

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

Susy Krich-Wagner  
120€

Selbst die eigene Garderobe anzufertigen, bedeutet kreativ sein, Unikate zu besitzen und die Stücke individuell an die eigene Figur anzupassen.

## KREATIVES SCHREIBEN TAGESWORKSHOP FÜR ERWACHSENE

30.11.  
SO 10:00-17:00 Uhr

Mierscher Lieshaus  
Mersch

Mierscher Lieshaus -  
26 32 21 13

Wally Differding  
45€

Kreatives Schreiben. Schreibsprache: Wahlweise Deutsch, Französisch, Luxemburgisch. In der Schreibwerkstatt entstehen Worte, Sätze, Texte, Wortspiele, Gedichte, Aphorismen, Reime, Kurztexte, Ernstes und Leichtes, diesmal zum Thema „Steine“.



## KUTSCHER- UND RÜCKERLEHRGANG

permanent buchbar  
auf Anfrage

Tourist Center  
Munshausen

A Robbesscheier  
92 17 45-1

Schlechter, Guillaume,  
De Meulenaer  
auf Anfrage

Einleitung in die Arbeit, Pflege und Umgangsformen mit den Zugpferden bis hin zur Basis der Kutschenfahrt und des Rückens. Abendkurse, Wochenende oder Kurswoche.

## LITERAMUS - AUSTAUSCH ÜBER LITERATUR UND MUSIK

15.10. / 10.12.  
MI 19:00-21:00 Uhr

Mierscher Lieshaus  
Mersch

Mierscher Lieshaus  
26 32 21 13

Marcel Bamberg  
kostenlos

Freier Austausch über Bücher und Musik. Weitere Infos auf der Homepage des Mierscher Lieshaus.

## MALEREI FÜR ANFÄNGER

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Atelier CMN-ART  
Useldange

CMN-ART  
691 191 068

Claudine Maillet  
20€/Stunde zzgl.  
Material

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die bereit sind die Freude an der Malerei und ihre Kreativität zu entdecken. 'Kurs auf Mass' - individuell oder in kleiner Gruppe.

## MUSEKSINSTRUMENTER AUS DEM BËSCH

20.09.-21.09.  
SA 09:00-17:00 Auer

k.A.  
Berdorf

RIM asbl  
26 72 16 30

Chistoph Studer  
90€

An dësem Cours maacht Dir ënner der Uleedung vum Instrumentebauer a Museker Chistoph Studer aus Materialien, déi Dir am Bësch fannt, ee ganz besonnescht Museksinstrument.

## NÄHKURS

permanent buchbar  
MO 19:00-21:00 Uhr

École préscolaire  
Dahlem

Chantal Longhino-  
Koster  
661 417 532

Chantal Longhino-  
Koster  
180€/Trimester

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

## NÄHKURSWORKSHOP: ECHTE MASSARBEIT

13.10.-15.10.  
MO/MI 14:00 -18:00 h

Mierscher Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 80 32 50

Sylvie Hamus  
Angelika Hirschler  
40€/Tag

Einleitung in die Massschneiderei mit fachmännischer und exklusiver Beratung.

## ABENDKURS MALEREI

permanent buchbar  
MI 18:00-21:00 Uhr

Konschtatelier PoGo  
Vianden

Atelier PoGo  
26 87 45 60

Corinne Goetz  
25€/Abend

Acryl- oder Ölmalerei, figurativ oder abstrakt, hier sind alles Stylrichtungen willkommen. Wichtige Infos finden Sie auf [www.pogo.lu](http://www.pogo.lu).



## PEINTURE POUR TOUS

offre permanente  
ME 19:00-21:30 h

Atelier - Galerie  
PISART  
Wiltz

Atelier - Galerie  
PISART  
26 95 09 91

Isabelle Pirson  
30€ (1 cours)  
150€ (6 cours)

Ce cours s'adresse à toutes les personnes qui veulent s'initier à la peinture, ou à celles qui veulent approfondir leur savoir. A l'aide de couleurs, de matière et de collages nous créons un tableau. Matériel inclus!

## PERCUSSIONS ADULTES

30.09.-09.12.  
MA 19:00-20:30 h

Jugendhaus  
Echternach

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Marcel Kombia  
100€ (10 séances)

Atelier musical pour développer le sens du rythme et de la mélodie. Paiement d'une carte de membre annuelle de 10€ obligatoire, donnant droit à une assurance, pour toutes inscriptions aux cours.

## RACONTE-TOI! ÉCRITURE CRÉATIVE, CONTES ET COHÉSION D'ÉQUIPE

21.11., 22.11., 29.11.  
VE 18:00-21:00 h  
SA 09:30-17:30 h

Ancienne école  
Useldange

A'Musée Kanner  
Musée Lëtzebuerg  
691 854 504

Bénédicte de Gruben  
Cécile Thill Bidault  
150€

Activités interactives et individuelles autour du conte, de l'écriture créative et de gestion constructive de conflits. Comprendre: soi et l'autre, peu importe la langue et l'origine. Expérimenter, puis mettre en œuvre dans un groupe.

## RACONTE-TOI! SUIVI

18.10., 28.02., 06.06.  
SA 09:30-17:00 h

Ancienne école)  
Useldange

A'Musée Kanner  
Musée Lëtzebuerg  
691 854 504

Bénédicte de Gruben  
Cécile Thill Bidault  
80€/samedi  
150€/3 samedis

Composition autour du conte, de l'écriture créative et des compétences comportementales: s'offrir l'opportunité de prolonger la démarche commencée. Vivre en convivialité, un temps pour soi dont les autres peuvent bénéficier.

## SALSA CUBAINE

11.09.-09.07.  
voir description

Mierscher Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

Alessia Esposito  
différentes formules

La Salsa Cubaine, très rythmée et festive, permet d'entretenir et d'assouplir le corps grâce à ses enchaînements de figures, tout en partageant des émotions avec son partenaire. Avancés: JE 18:45-19:45h / Débutants: JE 19:50-20:50h / Intermédiaires: JE 20:55- 21:55h.

## SCULPTURE ET PEINTURE SUR BOIS

offre permanente  
voir description

Schnetzler &  
Holzmoler Atelier  
Grosbous

Schnetzler &  
Holzmoler Atelier  
691 181 582

Carlo Ettlbruck  
k.A.

Cours pour débutants et avancés. Sculptures modernes ou classique tous genre. Atelier professionnellement équipé, un set de gouges et mis à disposition pour chaque participant. Plus d'infos sous [www.hobby-schnetzen.lu](http://www.hobby-schnetzen.lu) . LU/ME/VE 09:30-17:30h ou 18:00-21:00h



## SO WERDEN TEXTE LEBENDIG! GESTALTENDES SPRECHEN LITERARISCHER TEXTE

02.10.-27.11.

DO 17:30-19:00 Uhr

Mierscher Lieshaus

Mersch

Mierscher Lieshaus

26 32 21 13

Susanne Lechler

120€

Interpretation von ausgewählten Texten. Vertiefung von Verständnis für Textsinn und Form. Erforschung persönlicher Ausdrucksmöglichkeiten und Erarbeitung individueller und textunterstützender Präsentationsformen.

## TANZKURS FÜR STANDARD - UND LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

Standard Tänze: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Slowfox. Lateinamerikanische Tänze: Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Paso Doble.

<b>Fortgeschrittene</b> <b>3. Niveau</b> 23.09.-16.06. DI 19:00-20:30 Uhr	Centre Culturel Capellen	Tanzschule Vladka Perl 691 682 032	Vladka Perl-Babincova 120€/Semester
<b>Anfänger</b> 23.09.-16.06. DI 20:30-22:00 Uhr	Centre Culturel Capellen		
<b>Fortgeschrittene</b> <b>1. Niveau</b> 22.09.-15.06. MO 19:00-20:30 Uhr	Festsaal Holzem		
<b>Fortgeschrittene</b> <b>2. Niveau</b> 22.09.-15.06. MO 20:30-22:00 Uhr	Festsaal Holzem		

## THEATER

Einführung in das Theaterspiel“ - Dieser Theaterkurs ist eine Einführung in das Spiel auf der Bühne. Die Hauptidee ist, die Teilnehmer mit der Technik der Improvisation, des körperlichen Ausdruck und Storytelling vertraut zu machen.

<b>Kinder</b> 07.10.-16.12. DI 15:00-17:00 Uhr	Salle polyvalente Tuntange	KULTRUN asbl 26 32 16 16	Natalia Sanchez 200€
<b>Jugendliche</b> 07.10.-16.12. DI 17:00-19:00 Uhr			
<b>Erwachsene</b> 07.10.-16.12. DI 19:00-21:00 Uhr			

## TRÉPPELTOUREN

28.09.-21.12.

SO 09:00-11:30 Uhr

siehe Beschreibung

verschiedene Orte

ASIVEMA

621 276 344

k.A.

kostenlos

**28.09. Bridel:** Treffpunkt: Parkplatz bei der Schule.

**26.10. Kleinbettingen:** mit Erklärungen über die Eisenbahnlinien in der Umgebung. Treffpunkt: Bahnhof.

**30.11. Goetzingen:** Treffpunkt: Parkplatz Kreuzung.

**21.12. Mamer:** Treffpunkt: Parkplatz Gemeinde.



## VIVONS DANS L'ABONDANCE FINANCIÈRE À PARTIR D'AUJOURD'HUI!

27.09.  
SA 09:30-17:00 h

Millen  
Beckerich

Un esprit sain dans  
un corps sain  
691 177 754

Sabine Kinzinger  
250€/journée

Vous voulez plus de prospérité dans votre vie? Faire sauter vos croyances par rapport à l'argent? Des outils pratiques et concrets pour changer votre dialogue intérieur et booster vos finances.

## CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

### ALL-IN-ONE - EIN MITTAGSCHOR

06.10.-15.12.  
MO 12:30-13:30 Uhr

Kinneksbond  
Mamer

Club Haus am Brill  
30 00 01

Nicolas Billaux  
35€ (10 Einheiten)

Sich zur Mittagszeit musikalisch mit guter Laune und Lebensfreude stärken ist im Centre Culturel Kinneksbond möglich. Unter Leitung von Nicolas Billaux wird die Mittagspause zu einer singenden Begegnung.

### BRIDGEKURS

29.09.-15.12.  
MO 14:30-16:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Pat Chambers  
kostenlos

Pat Chambers möchte mit ihnen zusammen hier in Capellen eine Bridgegruppe ins Leben rufen. Während 10 Lektionen werden Sie in das Grundwissen des „Kontraktbridge“ eingeführt, danach üben Sie mit Pat Chambers. Spende erwünscht für "Breathing Matters".

### BUCHBINDEN

06.11.-04.12.  
DO 14:30-17:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Fons Hirtz  
85€

Ausbessern, reparieren oder einen völlig neuen Einband in Papier, Leinen oder Leder herstellen unter der fachkundigen Anleitung eines Buchbindemeisters.

### DESSIN I

08.10.-17.12.  
ME 14:30-17:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Asun Parrilla  
110€ (10 unités)

L'objectif de ce cours est l'apprentissage du dessin d'une façon psychologique: d'abord perdre la peur de la feuille blanche, ensuite, apprendre à regarder, à observer et à utiliser le côté droit du cerveau.

### FLORISTIK

06.10.  
MO 14:30-16:30 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Sandra Funez  
15€ + Material

Der Spätsommer ist Erntezeit, deshalb ist das erste Thema im Herbst ein Gemüsekranz... Bei Nichtabmeldung bis freitags vor dem Kurs, müssen die Teilnehmer die Materialkosten und die Kursgebühr übernehmen.



## FLORISTIK

**15.12.** **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Sandra Funez**  
**MO 14:30-16:30 Uhr** **Capellen** **30 00 01** **15€ zzgl. Material**

Der Dezembertermin steht selbstverständlich ganz unter dem Einfluss der vorweihnachtlichen Zeit. Bei Nichtabmeldung bis freitags vor dem Kurs, müssen die Teilnehmer die Materialkosten und die Kursgebühr übernehmen.

## IMPROVISEZ-VOUS!

**08.10.-17.12.** **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Isabelle Schaak**  
**ME 16:00-18:00 h** **Capellen** **30 00 01** **110€**

Rire et humour seront les deux maître-mots de cet atelier! Grâce à de nombreux exercices ludiques et amusants permettant d'acquérir la technique nécessaire.

## KERAMIK

Ton kneten, formen, modellieren, vom Gebrauchsgegenstand bis zur Skulptur, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt! Für Anfänger und Fortgeschrittene.

<b>01.10.-10.12.</b> <b>MI 19:00-21:30 Uhr</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>Capellen</b>	<b>Club Haus am Brill</b> <b>30 00 01</b>	<b>Nicole Huberty</b> <b>110€ (10 Einheiten)</b> <b>zzgl. Material</b>
<b>29.11.-08.12.</b> <b>MO 09:30-12:00 Uhr</b>			

## KUNSTEINTOPF

**07.10.-16.12.** **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Ursula Scheuern-**  
**DI 09:30-12:00 Uhr** **Capellen** **30 00 01** **Huppertz**  
**110€ (10 Einheiten)**

Wollten Sie immer schon einmal wissen, wie man Pulpe oder Papier herstellt, ein Buch oder eine Mappe bindet, Masken oder Gefäße aus Papier fertigt? Oder alten Büchern ein neues Gesicht gibt, Schmuck aus Papier, Filzobjekte aus Wolle.

## LE BLUES: SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES

**29.09.** **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Ben Boulanger**  
**LU 18:30-20:00 h** **Capellen** **30 00 01** **8€/soirée**

**29.09.: Women in Blues** - Le rôle de la femme dans l'histoire du blues est loin d'être marginal.

**10.11. : Slide guitar** - La guitare 'slide' a, dès les premiers balbutiements du blues fait partie de sa formidable histoire.

## MÖBEL TAPEZIEREN

**30.11.-09.12.** **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Joel Leyder**  
**DI 13:00-17:00 Uhr** **Capellen** **30 00 01** **190€ zzgl. Material**

Wie man einen alten Stuhl oder kleinen Sessel in ein neues Möbelstück verwandelt, ob klassisch oder lieber modern, ob extravagant oder lieber ländlich.

## PHILOSOPHISCHE GESPRÄCHE

**01.10.-10.12.** **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Georges Mathieu**  
**MI 16:00-17:30 Uhr** **Capellen** **30 00 01** **80€**

Thema „Entfremdung“ und „Authentizität“.



## PEINTURE ACRYLIQUE

08.10.-17.12. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Asun Parrilla  
ME 09:30-12:00 h Capellen 30 00 01 110€ (10 unités)

L'objectif du cours, découvrir le plaisir de la peinture acrylique. Nous allons apprendre la théorie des couleurs et ses applications pratiques. Nous allons apprendre à regarder, à observer et à appliquer au tableau la langue de la couleur.

## CÉRAMIQUE RAKU

23.09.-30.12. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Laure Popoff  
MA 09:30-12:00 h Capellen 30 00 01 95€ zzgl. Material

Cette technique de cuisson rapide vous permettra de découvrir la joie et le bonheur de créer des objets céramiques plein de surprises.

## STAGE DE GRAVURE

14.11.-15.11. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Asun Parrilla  
k.A. Capellen 30 00 01 110€ zzgl. Material

Hier lernen Sie die alten Drucktechniken kennen z.B. verschiedene Ätznadelradierungen wie Vernis mou, Aquatinta oder Kaltnadelradierung.

## THÉÂTRE IMPROVISATION

24.09. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Isabelle Schaak  
ME 16:00-18:00 h Capellen 30 00 01 gratuit

Aucune expérience théâtrale n'est demandée pour participer à cet atelier qui est ouvert à tout public adulte.

## CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

### 2-FARBIGES PATENT STRICKEN

19.11.-26.11. Wollstoff Club Haus op der Heed Jeanny Hentz  
MI 19:00-21:30 Uhr Weiswampach 99 82 36 12€ (2 Einheiten)

Alle, die eine besondere Herausforderung suchen, können hier mit etwas Ausdauer die schönsten Modelle zaubern.

### ADVENTSFEIER

10.12. Club Haus Club Haus op der Heed k.A.  
MI 14:00-17:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 k.A.

Wir laden Sie auch in diesem Jahr wieder zu einer kleinen Feier ins Clubhaus ein, wo Sie allem Stress für einige Stunden entfliehen können.

### ADVENTSKRANZ BINDEN UND DEKORIEREN

27.11. Club Haus Club Haus op der Heed Monique de With  
DO 19:00-22:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 15€ zzgl. Material  
ca. 25€

Gehören Sie auch zu denjenigen, die diese traditionelle Dekoration Jahr für Jahr alleine zu Hause am Küchentisch herstellen? Oder sind Sie ein Laie auf diesem Gebiet und möchten die Kunst des Kranzbindens einmal erlernen?



## AHNENFORSCHUNGSGRUPPE "LUXROOTS" - JÄHRLICHES MITARBEITER-TREFFEN

**17.10.** **Club Haus** **Club Haus op der Heed** **Georges Eicher**  
**FR 11:00-14:00 Uhr** **Hupperdange** **99 82 36** **kostenlos**

Diese Gruppe, die zur Zeit 50 Mitarbeiter umfasst, verwaltet u.a. das grenzüberschreitende Ahnenforschungsprojekt [www.luxroots.com](http://www.luxroots.com). Sind Sie an einer Mitarbeit interessiert? Infos erhalten Sie bei Georges Eicher: Tel. 27 99 47 13 oder [info@luxroots.com](mailto:info@luxroots.com).

## CHORALE MUNICIPALE LYRA ETTTELBRÜCK - "ROTE LIPPEN SOLL MAN KUSSEN"

**16.11.** **Centre des Arts** **Club Haus op der Heed** **k.A.**  
**SO 17:00-19:00 Uhr** **Pluriels** **99 82 36** **15€**  
**Ettelbruck**

Der Männerchor Lyra Ettelbrück knüpft an seinen Erfolg der letzten Jahre an und spinn den Faden mit Ohrwürmern und Schlagern aus den vergangenen Dekaden fort. Tickets werden zugeschickt.

## EXKURSION: HASSELT (B) - CHRYSANTHEMEN-FESTIVAL IM JAPANISCHEN GARTEN UND HISTORISCHE ALTSTADT

**21.10.** **k.A.** **Club Haus op der Heed** **k.A.**  
**DI 07:45-19:00 Uhr** **Hasselt** **99 82 36** **65€**

Vormittags geführte Besichtigung des großen und einzigartigen Chrysanthemen-Festivals. Nach dem gemeinsamen Mittagessen Erkundung der Innenstadt, zu Fuß oder mit der Bimmelbahn. Begleitung, Fahrt, Eintritt und Führung im Garten, Mittagessen im Preis inkl.

## EXKURSION: URLAUB IM WELLNESS-KLOSTER ARENBERG

**13.04.-17.04.** **Abfahrt** **Club Haus op der Heed** **k.A.**  
**k.A.** **Hupperdange** **99 82 36** **595€**

Wenn Sie diesen etwas anderen Urlaub mit uns gemeinsam erleben wollen, melden Sie sich bitte so bald wie möglich bei uns an, da die Teilnehmerzahl auf 18 Personen begrenzt ist. Wir informieren Sie gerne ausführlich.

## EXKURSION: WEIHNACHTSMARKT VALKENBURG (NL)

**25.11.** **Abfahrt** **Club Haus op der Heed** **k.A.**  
**DI 08:00-20:00 Uhr** **Hupperdange** **99 82 36** **65€**

Fahren Sie doch in diesem Jahr mit uns zu einem etwas anderen Weihnachtsmarkt! Im äußersten, südlichen Zipfel der Niederlande gibt es zwei Weihnachtsmärkte in Grotten: Gemeindegrotte Valkenburg und Fluweelengrot.

## FAHRT ZUR "KREATIV-WELT MESSE" NACH FRANKFURT/MAIN

**31.10.** **k.A.** **Club Haus op der Heed** **k.A.**  
**FR 07:00-21:00 Uhr** **Frankfurt/Main** **99 82 36** **35€ (Fahrt, Eintritt)**

Die Ausstellung ist von Wiesbaden nach Frankfurt umgezogen, aber das Konzept bleibt das Gleiche und wird eher noch verbessert durch geräumige Hallen, die Platz bieten für 400 Aussteller. Treffpunkt: 07:00 Uhr St. Vith, Parking Nähe Sportzentrum.





## FARB- UND MODEBERATUNG - TAGESSEMINAR

**04.10.** Club Haus Club Haus op der Heed Hedy Bertrams  
**SA 10:00-17:00 Uhr** Hupperdange 99 82 36 60€

Gemeinsam mit unserer erfahrenen Mode-Designerin und Visagistin werden Sie Ihre typgerechten Farben herausfinden. Außerdem erfahren Sie raffinierte Knüpf- und Bindetechniken mit Tüchern und Schals.

## FLORISTISCHER WEIHNACHTSSTERN

**15.12.** Club Haus Club Haus op der Heed Monique de With  
**MO 19:00-22:00 Uhr** Hupperdange 99 82 36 15€ zzgl. Material  
**MO 14:00-17:00 Uhr**

Als Grundmodelle dienen verschiedene Metallsterne, mit einem Durchmesser von entweder 20 oder 30 cm. Sie dekorieren Ihr Modell mit frischen Zweigen, kleinen Zapfen Kugeln und Bändchen.

## GOLDSCHMIEDEN

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

25.09. DO 10:00-17:00 Uhr 1-tägiger Schnupperkurs	Beho 68 Gouv	Club Haus op der Heed 99 82 36	Diana Prokot 80€ zzgl. Edelmetalle
11.10.-12.10. SA,SO 10:00-17:00 Uhr 2-tägiger Workshop			Diana Prokot 125€ zzgl. Edelmetalle

## "ÎLE AUX CLOWNS" - INFOABEND

**07.10.** Club Haus Club Haus op der Heed Joëlle Drees-Golinski  
**DI 19:00-21:00 Uhr** Hupperdange 99 82 36 kostenlos

An diesem Abend informiert die Leiterin von "Île aux Clowns" (Spidolclownen) über diese Organisation.

## KNOOKING

**03.12.-10.12.** Wollstoff Club Haus op der Heed Jeanny Hentz  
**MI 19:00-21:30 Uhr** Weiswampach 99 82 36 12€ (2 Einheiten)

Knooking ist eine Technik, bei der mit einer Häkelnadel ein gestricktes Ergebnis erzielt wird. Wir knooken Mützen, wahlweise in 4 verschiedenen Mustern.

## LINE-DANCE UND RHYTHMISCHES TANZEN

**29.09.-08.12.** Festsaal Club Haus op der Heed Rosalie Bley  
**siehe Beschreibung** Doennange 99 82 36 36€ (10 Einheiten)

Diese Tanzart ist für Tänzer/innen jeden Alters geeignet und unterscheidet sich im Wesentlichen von anderen Tanzarten durch den Verzicht auf einen festen Partner. Fortgeschrittene: MO 14:00-15:30 Uhr / Anfänger: MO 15:45-17:15 Uhr.



## MARKT IN ARLON UND SCHIEFERMUSEUM OBERMARTELINGEN

**25.09.**  
**DO 07:50-17:30 Uhr**

**Abfahrt**  
**Hupperdange**

**Club Haus op der Heed**  
**99 82 36**

**k.A.**  
**64€**

Vormittags Einkaufsbummel auf dem Markt von Arlon, Mittagessen in Perlé, nachmittags geführte Besichtigung im Schiefermuseum Obermartelingen.

## MODERNES AUS ALTEM LEINEN

**03.10.-14.11.**  
**FR 09:00-11:30 Uhr**

**Club Haus**  
**Weiswampach**

**Club Haus op der Heed**  
**99 82 36**

**Nicole Thielen**  
**100€ (6 Einheiten)**

Schlummern auch bei Ihnen Bett- und Tischwäsche aus altem Leinen nutzlos Jahr um Jahr in Schränken und Truhen? In diesem Kurs können Sie die alten, unverwüstlichen Leinenstücke zu modernen Wohnaccessoires umgestalten.

## PATCHWORK FÜR ANFÄNGER

**30.09.-04.11.**  
**DI 09:00-11:30 Uhr**

**Club Haus**  
**Hupperdange**

**Club Haus op der Heed**  
**99 82 36**

**Sylvie Schmitz**  
**98€ (5 Einheiten)**

Unter Anleitung einer erfahrenen Patchworkerin entwerfen und nähen Sie einen kleinen Wandbehang von ungefähr 50 x 50 cm. Sie sollten Sie unbedingt geübt sein im Umgang mit Ihrer Nähmaschine.

## RELIEFMÜTZE HÄKELN

**01.10.-08.11.**  
**MI 19:00-21:30 Uhr**

**Wollstoff**  
**Weiswampach**

**Club Haus op der Heed**  
**99 82 36**

**Jeanny Hentz**  
**12€ (2 Einheiten)**

Reliefstäbchen sind besonders reizvolle plastische Maschen, mit dickerer Wolle schnell gehäkelt.

## SCHAL ODER LOOP MIT VERKÜRZTEN REIHEN STRICKEN

**15.10.-22.10.**  
**MI 19:00-21:30 Uhr**

**Wollstoff**  
**Weiswampach**

**Club Haus op der Heed**  
**99 82 36**

**Jeanny Hentz**  
**12€ (2 Einheiten)**

Unter einer verkürzten Reihe versteht man eine Reihe, die nicht zu Ende gestrickt wird, d.h., die Arbeit wird gedreht und in der Rückrichtung gestrickt, bevor alle Maschen der Reihe abgestrickt sind.

## SCHMUCK AUS NESPRESSO-KAPSELN

**14.10.**  
**DI 19:00-22:00 Uhr**

**Club Haus**  
**Hupperdange**

**Club Haus op der Heed**  
**99 82 36**

**Chantal Zeimes**  
**12€ zzgl. Material**

Wussten Sie, dass diese kleinen Kapseln ein ideales Ausgangsmaterial für Anhänger, Ringe, Broschen, Haarspangen sind? Schnell und einfach können Sie daraus ausgefallene Schmuckstücke herstellen.

## SPASS AM KREATIVEN MALEN

**24.09.-03.12.**  
**MI 19:30-22:00 Uhr**

**Club Haus**  
**Hupperdange**

**Club Haus op der Heed**  
**99 82 36**

**Carlo Muller**  
**78€ (6 Einheiten)**

Vertiefen Sie hier unter individueller Anleitung Ihre Kenntnisse im Zeichnen, der Perspektive und der farblichen Bildgestaltung.



## STILVOLLES GRABGESTECK FÜR ALLERHEILIGEN

<b>23.10.</b> DO 10:00-12:00 Uhr DO 14:00-16:00 Uhr	<b>Lelljer Gaart</b> Lullange	<b>Club Haus op der Heed</b> 99 82 36	<b>dipl. Gärtnerin</b> 15€ zzgl. Material
---	----------------------------------	--	--

Eine erfahrene Floristin zeigt Ihnen, wie Sie geschmackvolle, winterfeste Gestecke anfertigen können, die das Grab dann bis zum Frühjahr schmücken.

## TRADITIONELLE STRICK- UND HÄKELKURSE

<b>30.09.-09.12.</b> siehe Beschreibung	<b>Wollstoff</b> Weiswampach	<b>Club Haus op der Heed</b> 99 82 36	<b>Jeanny Hentz</b> 67€ (10 Einheiten)
--	---------------------------------	--	---

Ob Strickpulli oder gehäkelte Accessoires, in netter Gesellschaft und unter Jeannys Anleitung werden Ihnen bestimmt die tollsten Modelle gelingen. Auch Fortgeschrittene können sicher noch das eine oder andere dazu lernen. DI 09:00-11:30 Uhr / DI 19:00-21:30 Uhr / MI 09:00-11:30 Uhr.

## TUNESISCH HÄKELN

<b>05.11.-12.11.</b> MI 19:00-21:30 Uhr	<b>Wollstoff</b> Weiswampach	<b>Club Haus op der Heed</b> 99 82 36	<b>Jeanny Hentz</b> 12€ (2 Einheiten)
--	---------------------------------	--	--

Mit dieser Technik kann man sehr schön Kissen, Taschen oder Kleidungsstücke herstellen. In diesem Workshop häkeln wir Kissen aus 4 verschiedenen Mustern.

## WIR BESUCHEN DIE ÖFFENTLICHE LEHNBIBLIOTHEK IN ULFLINGEN

<b>14.10.</b> DI 14:00-16:00 Uhr	<b>Bibliothek Tony Bourgh</b> Troisvierges	<b>Club Haus op der Heed</b> 99 82 36	<b>k.A.</b> kostenlos
-------------------------------------	---	--	--------------------------

Damit alle Buchliebhaber unserer Region das große, vielseitige Angebot mit 14.000 Leihbüchern kennenlernen und nutzen, laden wir Sie ein, mit uns gemeinsam an einer Führung durch die Bibliothek teilzunehmen.

## WIR FILZEN TASCHEN - TAGESWORKSHOP

<b>11.10.</b> SA 09:00-17:00 Uhr	<b>Club Haus</b> Hupperdange	<b>Club Haus op der Heed</b> 99 82 36	<b>Marion Schole</b> 55€ zzgl. Material ca. 10€
-------------------------------------	---------------------------------	--	---

Anfänger erlernen die Grundlagen des Filzens, Fortgeschrittene profitieren von den Tipps und Tricks der Kursleiterin. An diesem Tag stellen Sie nahtlose Taschen in Hohlkörper-Technik her.

**D'MILLEN ASBL T.: 691 510 370 / 691 510 372**

## ATELIER DE PEINTURES POUR ADULTES

<b>à partir du 19.09.</b> VE 09:00-12:00 h	<b>Moulin - "Atelier"</b> Beckerich	<b>d'Millen asbl</b> 621 252 979	<b>Françoise Bande</b> 85€/trimestre
---	--	-------------------------------------	---

Cet atelier s'adresse aussi bien aux initiés qu'aux débutants. C'est un espace de découvertes, d'échanges et d'expériences. Chaque participant évolue à son rythme, encadré par une artiste plasticienne.



## Die Beckericher Mühle ist...

Ein Ort zum Entspannen

Erhaltung industrieller Kultur

Gastronomie

Renovierung

Kulturelle Events

„Jeudis au moulin“

Kunst

Galerie

Charme der Natur

„Route du bois“

Nachhaltige Entwicklung

Fairer Handel

## Organisation und Information:

d'Millen asbl

103, Huewelerstrooss

L-8521 Beckerich

Tel.: +352 691 510 -370/-372

info@dmillen.lu

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



## CHRÛSCHTMAART IN DER BECKERICHER MÜHLE

06.12.-07.12.

SA 16:00-21:00 Uhr

SO 11:00-18:00 Uhr

Mühle

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 / -372

k.A.

Eintritt frei

Auf dem Gelände der stilvoll-renovierten Beckericher Mühle findet wieder der alljährliche ChrÛschtmaart statt mit ausgewählten Ständen voll Kunsthandwerk, musikalischer Unterhaltung und kulinarischen Köstlichkeiten

## COURS D'INITIATION À LA CALLIGRAPHIE

à partir du 22.09.

LU 09:00-12:00 h

Moulin - "Atelier"

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 372

Daniel Garrot

8€/cours

Tous les 15 jours. D. Garrot donnera un cours d'initiation à la calligraphie dans l'atelier du moulin de Beckerich. Aucun prérequis n'est demandé.

## LES JOURNÉES EUROPÉENNES 2014: PORTE OUVERTE "MUSÉE NÄERDENER GARE"

12.10.

DI 10:00-17:00 Uhr

Musée Näerdener

Gare

Noerdange

d'Millen asbl

691 510 370 / -372

I. Bernard

M. Stoffel

entrée libre

Visites guidées tout au long de la journée au nouveau musée du rail luxembourgeois inauguré le 9 mai 2014.

## KERAMIK-ATELIER

07.10.-16.12.

DI 08:30-11:00 Uhr

Mühle - "Atelier"

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 / -372

Danielle Hentgen

125€ zzgl. Material

Theorie und Praxis verschiedener Grundtechniken der Aufbaukeramik. Gebrauch von diversen Materialien wie Ton, Glas, Metall oder Holz. Für Anfänger oder Fortgeschrittene.



## „LE TOURNOI DE CHAUVENCY“ CONFÉRENCE DE DANIEL GARROT SUIVIE D'UNE INITIATION À LA CALLIGRAPHIE (F)

04.10.  
SA 14:30-17:00 h

Moulin  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Daniel Garrot  
gratuit

M. Garrot parlera d'un célèbre poème de la région de Montmédy (F) datant du Moyen Age illustré d'enluminures. Il donnera à cette occasion une initiation à la calligraphie.

## "LËTZEBUERG DE LËTZEBUERGER ODER IWWER DEN NUBEL VUN DER WELT" EN EXKURS IWWER EIS IDENTITÉIT MAM PIERRE PUTH. UM PIANO AN UM SAXOPHON BEGLEET VUM PAUL DAHM

14.11.  
FR 20:00 Auer

Mühle  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Pierre Puth  
20€/Persoun

Op seng Manéier versicht de Pierre Puth, dem Stacklëtzeburger a senger Séil op de Fong ze goen, vum Grof Siegfried bis bei de Lex Roth a vun der Melusina bis bei d'Lea Linster.

## LES JEUDIS AU MOULINS: "LANDART". UNE CONFÉRENCE DE MADAME BRIGITTE PÉTRÉ (F)

06.11.  
JE 20:00 h

Moulin  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Brigitte Pétré  
entrée libre

La conférencière Brigitte Pétré, organisatrice de voyages culturels en tous genres, vous parlera du Landart et de son évolution actuelle.

## MITTELALTER-ABEND IN DER BECKERICHER MÜHLE. MIT ROGER SEIMETZ UND TERRA RUBEA

22.11.  
SA 19:00 Uhr

Mühle  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Roger Seimetz  
50€/Pers.

Ein unvergesslicher Abend mit Vortrag, Gauklerei, Vorführungen, Musik und einem Original-Mittelalter-Menü. Das alles in der herrlich-gemütlichen "Scheier" der Beckericher Mühle. Mittelalterliche Garderobe willkommen!

## WEEKEND DU BOIS 2014 AU MOULIN DE BECKERICH

19.10.  
DI 10:00-18:00 h

Moulin  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

k.A.  
entrée libre

Nombreuses activités sur le thème "Pak Holz un - Touchons du bois" tout au long de la journée. Certaines activités sont payantes.

## „VON GUTHERZIGEN TROTTELN UND SCHLAUEN WEIBSBILDERN“ EIN PIKANT GEWÜRZTER ABEND FÜR EMANZIPIERTE ERWACHSENE. MIT IRENE JOCHUM-ZIEGLER UND ISABEL SCHRANKEL. MUSIKALISCHE BEGLEITUNG: TOMAS KROTEL

26.09.  
FR 20:00 Uhr

Beckericher Mühle  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Irene Jochum-Ziegler  
Isabel Schrankel  
20€ (Abendkasse)

Im Rahmen der Veranstaltungsreihe "Literaturkeller" geben diese beiden professionellen Märchenerzählerinnen dem Publikum Ihr Wissen über die Erschaffung von Mann und Frau und was daraus dann wurde zum Besten! Musikalische Begleitung: Tomas Krotel.



## ACHTSAMKEIT-TRAINING - MEDITIEREN STATT STRESS UND DEPRESSIONEN

20.10.-01.12.

MO 18:00-20:30 Uhr

Mierscher Kulturhaus  
Mersch

ErwuesseBildung  
80 39 29

Laurette Bergamelli  
375€

Wenn Sie Ihre Lebensqualität durch die Intensivierung des Erlebens im Hier und Jetzt verbessern möchten, kann Ihnen „Achtsamkeit-Training“ Hilfestellung geben. Laurette Bergamelli ist Diplom-Psychologin, Achtsamkeit-Trainerin (MBSR, MBCT).

## ATELIER HARMONISANT POUR LES FEMMES

23.09.-14.07.

MA 09:00-10:30 h

Mierscher Kulturhaus  
Mersch

Mierscher Kulturhaus  
26 32 43-1

Nadira Kazi  
180€ (10 séances)

Le corps féminin subit de nombreux changements durant la vie, qui peuvent causer des sauts d'humeur et un déséquilibre. Une routine quotidienne de méditation aide à parvenir à la paix de l'esprit et à l'équilibre du corps.

## AUJOURD'HUI, JE DÉCIDE DE TRANSFORMER MA VIE!

04.10. & 25.10.

08.11. & 22.11.

SA 09:30-17:30 h

Millen  
Beckerich

Un esprit sain dans  
un corps sain  
691 177 754

Sabine Kinzinger  
330€ (2 journées)

Vous voulez: augmenter votre confiance, gérer des situations délicates, savoir comment programmer votre partenaire idéal, vous fixer des buts passionnants, de vivre dans plus l'abondance financière? Prêt(e) à faire un bond géant?

## AUS DEM BAUCH TANZEN

23.09.-16.12.

DI 19:15-20:45 Uhr

Danzatelier  
Kapweiler

Danzatelier  
Miranda Welter  
691 638 066

Miranda Welter  
22€/Abend  
220€/Trimester

Orienttanz für Anfangende mit biodynamischem Ansatz. Bewegungen im Zusammenspiel von Wirbelkette, Becken und Schultern. Einführung in die Basistechniken, Tanz am Boden, mit Schleier, Vertiefung und Teilnahme an Aufführungen möglich.

## BIODYNAMISCHES DEKODIEREN, THERAPEUTISCHE EINZELARBEIT

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Danzatelier  
Kapweiler

Danzatelier  
Miranda Welter  
691 638 066

Miranda Welter  
nach Absprache

Therapeutische Einzelarbeit zum biodynamischen Dekodieren und sich kennen lernen über Körperarbeit, malen, schreiben, singen, modellieren, bewegen, je nach persönlichem Bedürfnis und Vorliebe. Herausforderungen des Lebens erkennen und handhaben.

## DENK DICH FIT

29.09.

MO 14:30-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

Josiane Lampertz  
5€

Sie wollen "auf Zack" bleiben, sich gut etwas merken können und aufgeschlossen gegenüber neuen Informationen sein? Gezielte Übungen der Methode Integratives Hirnleistungs- und Hirnfunktionstraining sollen Ihnen spielerisch dazu verhelfen.



## DETOX DAYS

04.10.-04.07.

SA 09:30-17:00 h

Mierscher Kulturhaus

Mersch

Mierscher Kulturhaus

26 32 43-1

Nadira Kazi

sur demande

Prenez une journée complète pour pratiquer la méditation et les asanas, pour être conscient et manger sainement, pour reconstituer votre énergie et apporter l'équilibre à votre vie quotidienne. 2h pause de midi (en collaboration avec un restaurant de la région).

## EINEN LOTUS FÜR DICH

14.11.-16.11.

FR 17:00-SO 14:00h

Jugendherberge

Echternach

Integralis Saarlorlux

621 516 930

Claudia Hargesheimer

180€ zzgl. Unterkunft

Einen Lotus für dich - Meditation erlernen und praktizieren. Hintergründe und Wirkweisen mit Zeit und Ruhe kennenlernen. Inhalte: Meditation im Zen-Stil, Achtsamkeitsübungen und Mitgefühlsmeditationen. Keine Vorerfahrung notwendig.

## EINFÜHRENDER VORTRAG ZU ACHTSAMKEIT-TRAINING

24.09.

MI 19:00-20:30 Uhr

Mierscher Kulturhaus

Mersch

ErwuesseBildung

80 39 29

Laurette Bergamelli,

7€

Einführender Vortrag: Wenn Sie Ihre Lebensqualität durch die Intensivierung des Erlebens im Hier und Jetzt verbessern möchten, kann Ihnen „Achtsamkeit-Training“ Hilfestellung geben. Laurette Bergamelli: Diplom-Psychologin, Achtsamkeit-Trainerin.

## ELO KOMMEN GESCHWÈNN RÈM D'FEIERDEEG

19.11.

MI 09:00-12:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz

Kirche  
Boulaide

Zenner Françoise

26 58 12 56

Zenner Françoise

30€

Was führt dazu, dass die Festtage als stressig erlebt werden? Während der Wanderung sprechen die Teilnehmer über ihre Strategien, die Vorweihnachtszeit als angenehm zu gestalten. Informationen unter: [www.meta-morphose.lu](http://www.meta-morphose.lu) . Anmeldung bis 12.11.

## ENDLECH VAKANZ!

22.10.

MI 09:00-12:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz

Kirche  
Boulaide

Zenner Françoise

26 58 12 56

Zenner Françoise

30€

Während der Wanderung denken die Teilnehmer darüber nach, wie sie ihre Ferien gestalten können, damit sie auch als erholsam erlebt werden können und nicht in „Stress“ ausarten. Informationen unter: [www.meta-morphose.lu](http://www.meta-morphose.lu) . Anmeldung bis 15.10.

## GEFÜHLE ALS WEGWEISER

22.11.

SA 09:30-18:30 Uhr

Praxis für psychisch

Gesundheit  
Ettelbruck

Jenifer Sutor

Konschthérapeutin  
691 221 516

Jenifer Sutor

k.A.

Gefühle sind unsere Wegweiser im Leben. Hier können Sie ihren Gefühlen achtsam begegnen, sie (wieder-)entdecken, kreativ ausdrücken und (neu) ordnen. Mehr Infos auf [www.jenifer-sutor.lu](http://www.jenifer-sutor.lu) .



## GESUNDE SEELE

**01.10.-26.11.**  
**MI 19:30 Uhr**

**Praxis fir psychesch  
Gesondheet  
Ettelbruck**

**Martine Bram - PPS  
691 133 124**

**Martine Bram  
160€**

Gesunde Seele - Ein Kurs zur psychischen & körperlichen Gesundheit - Erlernen des Autogenen Trainings. Kursmanuskript inklusiv.

## HATHA YOGA

Ziel: Gleichgewicht auf allen Ebenen und Zentrierung des Geistes durch das Öffnen des Energieflusses in den Körperleitbahnen (Nadis) in gezielten Yogastellungen (Asanas) und bewusstes Lenken des Atems.

permanent buchbar DI 18:00-19:30 Uhr	Pfarsaal Grosbous	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 180€ (10er Karte) 20€ (Schnupperkurs) 45€ (Einzelsitzung)
permanent buchbar DI 20:15-21:45 Uhr MI 18:15-19:45 Uhr	DI: Kiné Diris Mathieu, Mersch MI: Kulturhaus, Mersch		

## IN BALANCE

**06.10.-12.01.**  
**MO 09:30-10:30 Uhr**

**Praxis fir psychesch  
Gesondheet  
Ettelbruck**

**Martine Bram - PPG  
691 133 124**

**Martine Bram  
110€**

"In Balance" - Im Alltag Ruhe finden durch Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und Autogenes Training.

## INTEGRATIVES TANZEN IM TAMALPA LEBENS/KUNST PROZESS

**15.11.-16.11.**  
**SA/SO 10:00-17:00 Uhr**

**Danzatelier  
Kapweiler**

**Danzatelier  
Miranda Welter  
691 638 066**

**Miranda Welter  
180€**

Einführung - über Malen und Tanz unsere eigene Mythologie erforschen und uns in ein stärker verkörpertes Leben bewegen. Im Workshop lernen wir Integratives Tanzen, der einzigartige, von Anna Halprin entwickelte Ansatz in den eigenen Körper.

## IWWERT D'FEIERDEEG HUNN ECH SOU VILL BÄIGEHOLL

**10.12.**  
**MI 09:00:12:00 Uhr**

**Treffpunkt:  
Parkplatz Kirche  
Boulaide**

**Zenner Francoise  
26 58 12 56**

**Zenner Francoise  
30€**

Bei vielen Menschen steigt das Gewicht am Jahresende an. Woran liegt das? Während der Wanderung erhalten die Teilnehmer Tipps, um eine Gewichtszunahme über die Feiertage zu vermeiden. Informationen unter: [www.meta-morphose.lu](http://www.meta-morphose.lu) . Anmeldung bis 3.12.

## JOURNÉE FORMATION-COACHING VIP

**offre permanente  
09:30-16:30 h**

**k.A.  
Beckerich**

**Un esprit sain dans  
un corps sain  
691 177 754**

**Sabine Kinzinger  
sur demande**

Marre de faire du surplace? Vous voulez passer à la vitesse supérieure, donner une autre tournure à votre vie? Faire décoller vos projets? Une journée formation-coaching individuel. Un boosteur et succès garanti!





## KRAFT UND INSPIRATION

04.10.-05.10.

SA/SO 10:00-17:00 Uhr

Danzatelier

Kapweiler

Danzatelier

Miranda Welter

691 638 066

Miranda Welter

180€

Über den eigenen Kraftplatz Inspiration finden um die Herausforderungen des Lebens mit Freude und Mut anzugehen und diese Prozesse körperlich entdecken, erforschen und integrieren.

## MATINÉE YOGA

21.12. / 01.03. / 14.06.

SO 09:30-12:30 Uhr

2, rue d'Arlon

Grosbous

Gabrielle Heintz

81 25 18

Gabrielle Heintz

50€ / 95€ 2 Matinées

140€ 3 Matinées

Matinées Yoga; ein Morgen der tiefen Entspannung von Körper & Seele und der Zentrierung des Geistes, erleben Sie bewusst den Yoga Zustand: das "Hier und Jetzt" in 3 Etappen: Hatha Yoga & Nidra Yoga & geführte Meditation.

## MEIN INNERER REICHTUM

18.10.

SA 09:30-18:30 Uhr

Praxis fir psychesch

Gesondheet

Ettelbruck

Jenifer Sutor

Konschttherapeutin

691 221 516

Jenifer Sutor

84€ inkl. Material

Entdecken Sie Ihren inneren Reichtum. Erleben Sie, was ihn schwächt oder stärkt und wie Sie ihn schützen können. Mehr Infos auf [www.jenifer-sutor.lu](http://www.jenifer-sutor.lu).

## MUT ZUR ANGST

nach Vereinbarung

10:00-12:00 Uhr

Doncols

Doncols

Knopik Georgette

661 521 227

Georgette Knopik

120€ (6 Einheiten)

Was ist Angst eigentlich? In dieser Gesprächsgruppe versuchen wir Ängste zu erkennen, Ängste zu akzeptieren und wirksame Strategien zu lernen, mit Ängsten umzugehen.

## NATÜRLICH BESSER SEHEN

20.09.-11.07.

SA 15:00-18:00 Uhr

Danzatelier

Kapweiler

Danzatelier

Miranda Welter

691 638 066

Miranda Welter

45€/Termin

Wenn die Sehkraft nachlässt, die Augen trocken sind oder schmerzen, wollen wir uns selbst helfen können. Glücklicherweise gibt es Lösungen, die wir lernen und anwenden können. Den Prozess des Sehens verstehen lernen und Sehübungen erforschen.

## RESSOURCEZ-VOUS (ATELIER DE MÉDITATION)

27.09.-11.07.

SA 09:00-10:30 h

Mierscher Kulturhaus

Mersch

Mierscher Kulturhaus

26 32 43-1

Nadira Kazi

180€ (10 séances)

Dans le monde d'aujourd'hui, la méditation n'est plus un luxe. C'est une nécessité. Pour être heureux et avoir la tranquillité d'esprit, nous devons aller dans la puissance de la méditation.



## NIDRÂ YOGA

Nidrâ Yoga - "der bewusste, meditative Schlaf des Yogi": bewußte Tiefenentspannung von Körper u. Mental, der Geist ist wach und klar; durch meine Stimme geführt, lösen von Spannungen in unseren Gedankenprozessen; Erfahrung des stillen Raums.

alle 14 Tage MO 09:00-10:30 Uhr MI 09:30-11:00 Uhr	rue Guillame Ettelbruck	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 180€ (10er Karte) 20€ (Schnupperkurs) 45€ (Einzelsitzung auf Anfrage)
permanent buchbar MI 19:50-21:10 Uhr	Kulturhaus Mersch		

## SCHLAF „KINDLEIN“, SCHLAF...

<b>08.10.</b> MI 09:00-12:00 Uhr	<b>Treffpunkt:</b> Parkplatz Kirche Boulaide	<b>Zenner Francoise</b> 26 58 12 56	<b>Zenner Francoise</b> 30€
-------------------------------------	--	--	--------------------------------

Während der Wanderung wird über Ursachen von Schlafproblemen und Methoden zur Verbesserung der Schlafqualität informiert. Die Teilnehmer erzählen, was sie tun, um gut zu schlafen. Informationen unter: [www.meta-morphose.lu](http://www.meta-morphose.lu). Anmeldung bis 01.10.

## SCHMINK WORKSHOP

<b>21.09.-28.12.</b> SO 14:00-18:00 Uhr	<b>Possible</b> Mersch	<b>Visagist Romain</b> <b>Schintgen</b> 621 229 064	<b>Romain Schintgen</b> 40€/Termin
--	---------------------------	---	---------------------------------------

Schmink Workshop mit Visagist Romain Schintgen in luxemburgischer Sprache. Termine: 21.09. / 28.09. / 05.10. / 12.10. / 19.10./ 07.12. / 14.12. / 21.12. / 28.12. Weitere Infos auf [www.visagist.lu](http://www.visagist.lu).

## "SUNG-SOUND-WELLNESS"

<b>permanent buchbar</b> <b>nach Vereinbarung</b>	<b>Centre Culturel</b> <b>"Fräihof"</b> Steinheim	<b>S.ang D.ech Fräi asbl</b> 621 526 688	<b>C. Thibold-Feinen</b> 15€/90 min (Gruppe) 55€/45 min (Einzelp.)
--	---	---	--

"Sung-Sound-Wellness": mit Chants, Mantras, CircleSongs...eintauchen ins Klangbad unserer Stimmen, unseres Selbst. In einer Art Micromassage jeder einzelnen Körperzelle SUNG-SOUND-WELLNESS spüren, eine klingende Ganz-Seins-Erfahrung für jeden!

## 1. TROMMELN UND TANZEN MIT FRAU HOLLE IM HERBST, 2. SONNENWENDE WINTERANFANG

<b>09.11. / 22.12.</b> SO/MO 16:00-20:00 Uhr	<b>Danzatelier</b> Kapweiler	<b>Danzatelier</b> <b>Miranda Welter</b> 691 638 066	<b>Miranda Welter</b> 45€ oder Gabe
---	---------------------------------	--	--

Trommeln und Tanzen frei nach Lust und Laune verbindet über den Herzschlag und den Rhythmus, der verbindet, Freude bereitet und heilend wirkt, verbunden mit der Natur im Zyklus der Jahreszeiten. Großes Feuer und/oder Spaziergang im Wald. Potluch.



## WANTERBLUES

12.11.  
MI 09:00-12:00 Uhr

Treffpunkt:  
Parkplatz Kirche  
Boulaide

Zenner Francoise  
26 58 12 56

Zenner Francoise  
30€

Während der Wanderung wird über Ursachen von niedergedrückten Gefühlen, die im Herbst oder Winter auftreten können, informiert. Die Teilnehmer erhalten Tipps, um sich besser zu fühlen. Infos unter: [www.meta-morphose.lu](http://www.meta-morphose.lu). Anmeldung bis 5.11.

## WECHSELJAHRE: WAS? WANN? WARUM? WIE KOMME ICH AM BESTEN DURCH?

28.09.  
SO 09:00-17:00 Uhr

feel your body  
Ernzen

feel your body  
fitness and relax  
621 191 101

Tanja Schiertz  
80€ (Essen &  
Unterlagen inkl.)

Weibliche Anatomie und Physiologie, Hormone, allgemeine Beschwerden und Möglichkeiten ihrer Linderung, Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung, Entspannung usw. Seminar ist hauptsächlich auf Praxis ausgerichtet! Weitere mögliche Termine: 26.10. / 23.11.

## CLUB HAUS AM BRILL

T.: 30 00 01

### EUTONIE

25.09.-23.10.  
DO 10:00-11:30 Auer

Festsaal  
Holzem

Club Haus am Brill  
30 00 01

Jean-Marie Huberty  
60€ (5 Unitéiten)

An eng er Eutonieséance strécken an deenen mir eis fir eng optimal Muskelspannung ze errechen. Duerch gezielten Übungen lockere mir ons Gelenker a mir léieren eng oprecht Kierperhaltung.

### FELDENKRAIS

06.11.-18.12.  
DO 10:00-11:30 Uhr

Festsaal  
Holzem

Club Haus am Brill  
30 00 01

Nike Mangen  
84€

Die Feldenkrais-Methode holt uns dort ab, wo wir uns gerade befinden, in unseren gewohnten Bewegungsmustern. Angeleitet vom Feldenkrais-Lehrer beginnt eine Forschungsreise durch unseren Körper in Bewegung.

### INTRODUCTION ATELIER DE NUTRITION AYURVÉDIQUE

03.10.  
VE 10:00-12:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Anne-Marie Bertrand  
gratuit

Originaire d'Inde, où il est pratiqué depuis plus de 5000 ans, l'Ayurveda est à la fois médecine et philosophie de vie.

### «LE BONHEUR À PORTÉE DE MAIN» DÉVELOPPEMENT PERSONNEL ET EXPRESSION CRÉATIVE

04.10.-13.12.  
SA 14:00-17:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Corinne Pinon  
120€ + matériel

Prendre conscience des choses positives qui nous entourent. Nourrir nos valeurs pour vivre heureux. Ces ateliers s'adressent à tous ceux qui souhaitent appliquer les concepts de développement personnel de manière pratique.



## SCHÜSSLERSALZE - DIE 12 SALZE DES LEBENS

08.10.-12.12.  
MI 18:30-20:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Susanne Zuschke  
75€ (5 Einheiten)

Mineralsalze sind für unseren Körper lebenswichtig. Sie erfüllen in unserem Organismus bedeutende Aufgaben.

## SCHÜSSLERSALZE, DIE 15 ERGÄNZUNGSSALZE

19.11.-17.12.  
MI 18:30-20:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Susanne Zuschke  
75€ (5 Einheiten)

Die Ergänzungssalze optimieren die Wirkung der zwölf Basissalze. Sie unterstützen die Salze 1-12 in ihrer Wirkung und können noch differenzierter bei bestimmten Beschwerden eingesetzt werden.

## HATHA-YOGA

08.10.-17.12.  
ME 19:00-20:00 h

Centre culturel  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Annick Simonis  
100€

Le Hatha yoga, est intérieurisant et se fait en douceur. La pratique des postures est adaptée aux besoins et à la capacité de chaque personne.

## YOGA

30.09.-09.12.  
DI 10:00-11:00 Uhr

Festsaal  
Holzem

Club Haus am Brill  
30 00 01

Angelika Nettemann  
100€ (10 Einheiten)

Bewusstes Bewegen - freies Atmen - entspanntes Zentrieren! In diesem Kursus werden Körper- und Atemübungen mit großer Achtsamkeit ausgeführt.

## CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

### AROMAÖLE "WINTERDÜFTE" - HEILSAM UND WOHLTUEND - TAGESWORKSHOP

25.10.  
SA 10:00-16:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Jacqueline Wagener  
58€

Finden Sie heraus, welche Düfte Ihr Befinden positiv beeinflussen und stellen Sie Ihren ganz persönlichen Winter-Wohlfühl-Duft her.

## DIE FELDENKRAIS-METHODE - TAGESSEMINAR

06.12.  
SA 10:00-15:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Liette Wirth  
58€

Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar, unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution. Sie fördert Wohlbefinden und Beweglichkeit. Ein Weg zu Entspannung und Stressabbau.

## DIE REISE ZUR EIGENEN MITTE - BIOGRAPHIE-WORKSHOP FÜR FRAUEN AB 35

15.11.  
SA 10:00-17:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Marie Streveler  
60€

An diesem Tag geht es darum, weibliche Lebensübergänge zu verstehen und biographische Lebensmuster aufzuschreiben. Dabei stehen Austausch und Selbstreflexion im Vordergrund.



## EINFÜHRUNG IN DIE KLANGMASSAGE - TAGESSEMINAR

18.10.

SA 10:00-17:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Beate Reinert

70€

Sie erfahren Wissenswertes über die Klangmassage, wie sie praktiziert wird und welche positiven Auswirkungen sie auf den menschlichen Körper hat.

## 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.

18.09.-04.12. DO 19:00-20:15 Uhr	Résidence des Ardennes Clervaux	Club Haus op der Heed 99 82 36	Georgette Halmes 110€ (11 Einheiten)
18.09.-04.12. DO 09:45-11:00 Uhr	Club Haus Hupperdange		
18.09.-04.12. DO 16:00-17:15 Uhr	Club Haus Hupperdange		

## MANDALA-MALEN IM KLOSTER FÜNFBRUNNEN - 2-TÄGIGES SEMINAR

09.11.-11.11.

Beginn: SO 16:00 Uhr

Kloster Fünfbrunnen

Cinqfontaines

Club Haus op der Heed

99 82 36

Elisabeth Demmer

155€

Wir malen mit Zirkel und Buntstiften ein Kreisbild. Diese Tätigkeit kann uns unterstützen zur Ruhe zu kommen, uns auf uns selber zu konzentrieren und einen Weg zu unserer eigenen Mitte zu finden. Im Preis inkl. Seminar, Material und 2 Übernachtungen VP.

## MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT

15.09.-08.12.

MO 19:15-20:45 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Marianne Erasmus

108€ (12 Einheiten)

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.

## PILATES - TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

15.09.-01.12.

siehe Beschreibung

Résidence des

Ardennes

Clervaux

Club Haus op der Heed

99 82 36

Benoit Cravatte

165€ (11 Einheiten)

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.

**Anfänger und Anfänger mit Vorkenntnissen:** MO 18:30-19:30 Uhr.

**Fortgeschrittene:** MO 19:30-20:30 Uhr / MI 20:00-21:00 Uhr.

**Menschen ab 60:** MI 19:00-20:00 Uhr.



## SCHÜSSLER SALZE - DIE SALZE DER HEILUNG - TAGESSEMINAR

22.11.

SA 10:00-16:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Juliane Neu  
58€

Im Verlauf dieses Seminars werden die Eigenschaften und die Anwendung der 15 Ergänzungsmittel in Verbindung mit der Anflitzdiagnose vorgestellt und die 12 Hauptmittel nur kurz gestreift.

## NADA BRAHMA - PRAXIS FÜR KLANG- UND ENERGIEHEILUNG



Nathalie De Lorenzi  
10, um Séintchen  
L-8363 Greisch

[www.klangschalen-therapie.lu](http://www.klangschalen-therapie.lu)

Tel.: 26 61 02 59  
klangundenergie@gmail.com

Nada Brahma = die Welt ist Klang. Als Basis meiner Arbeit biete ich die tibetische Klangschalenbehandlung nach W. Häfner an. Diese wird je nach Bedarf durch ganzheitliche intuitive Heil- und Energiearbeit unterstützt im Einklang mit den energetischen Impulsen die der Klient im intuitiven Vorgespräch sendet.



## EINFÜHRUNGSEMINAR IN DIE KLANGSCHALEN

permanent buchbar  
DI/DO 14:00-17:00 Uhr

Nada Brahma  
Greisch

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie De Lorenzi  
100€

Die Klangschalen werden am eigenen Körper erfahren. Die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten einer Klangschale werden gezeigt und ausprobiert. Die Wirkungsweise der Klangheilung wird erörtert.

## ENERGETISCHE WIRBELSÄULENBEGRADIGUNG

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Nada Brahma  
Greisch

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie De Lorenzi  
100€

Eine Auflösung der energetischen Blockaden kann eine Aufrichtung des Körpers, des Geistes und der Seele bewirken. Symptome wie Beckenschiefstände, Rückenschmerzen, Fehlhaltungen verbessern sich sofort.

## HEILENERGETISCHE MASSAGE

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Nada Brahma  
Greisch

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie De Lorenzi  
80€

Während dieser Massage wird gezielt Energie auf verschiedenen Körperzonen gegeben. Der Körper wird nur sanft angefasst. Die Energie wird als angenehm warm empfunden. Zum Auftanken bei Erschöpfung.



## TIBETISCHE KLANGSCHALENBEHANDLUNGEN NACH WALTER HAFNER

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Nada Brahma  
Greisch

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie De Lorenzi  
65€/Sitzung

9-13 tibetische Klangschaalen führen zusammen mit anderen archaischen Instrumenten wie Monochorden, Gongs, Zimbels u.a. auf eine Reise zu Sich Selbst: ein wahrer Jungbrunnen für Körper-Geist-Seele.

## ERLERNEN DES KLANGSYSTEMS FÜR DEN SOZIAL- UND PFLEGE-BEREICH NACH N.DE LORENZI (R)

permanent buchbar  
DI,DO 12:30-17:30 Uhr

Nada Brahma  
Greisch

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie De Lorenzi  
250€

Einführungsseminar in die Anwendung des 5-Schaalen-Systems nach N. De Lorenzi. Gezielte Einweisung je nach Population. Für Helfer im pflegenden Bereich, Erzieher, Sozialarbeiter. Mit Abschlussdiplom.

## GEMEINSAMER MITTAGSTISCH -WERKTAGS-

Wenn auch Sie an einem Tag im Monat lieber in geselliger Runde essen und den Nachmittag gemeinsam verbringen möchten, melden Sie sich doch einfach bei uns an. Wir treffen uns in verschiedenen Restaurants unserer Region.

09.10. DO 12:00-17:00 Uhr	Eislecker Stuf Derenbach	Club Haus op der Heed 99 82 36	Preis variiert je nach Menü
06.11. DO 12:00-17:00 Uhr	Brasserie Massen Wemperhardt		
04.12. DO 12:00-17:00 Uhr	Café Rinnen "Bei Josiane" Weiswampach		

## KEGELN

alle 3 Wochen  
MO 14:00-17:00 Uhr

Restaurant Reiff  
Fischbach

Club Haus op der Heed  
99 82 36

k.A.  
kostenlos

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

## REGELMÄSSIGE WANDERUNGEN

alle 14 Tage  
MI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

k.A.  
kostenlos

Schließen Sie sich unserer begeisterten Wandergruppe an. Alle 14 Tage Mittwochnachmittag geht es raus in die Natur (6-8 km, mittlerer Schwierigkeitsgrad). Auch Neulinge sind bei uns herzlich willkommen.

## SENIORENTANZ

permanent buchbar  
FR 14:00-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
3€/Kurs

Tanzen in geselliger Atmosphäre. Sie brauchen keinen Partner um an diesem Kurs teilzunehmen.

## RUMMIKUB-NACHMITTAG

alle 14 Tage  
MI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

k.A.  
kostenlos

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

## SONNTAGSTREFF

Wir organisieren einmal im Monat ein gemeinsames Mittagessen in einem Restaurant. Nachmittags, können Sie Rummikub, Karten spielen, Spazieren gehen oder evtl. kegeln.

09.11. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "K" Huldange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Preis variiert je nach Menü
19.10. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Kentucky" Lentzweiler		
21.09. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Bourg" Weicherdange		
14.12. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Reiff" Fischbach		

## AQUAGYMNASTIK UND AQUAPILATES

permanent buchbar  
siehe Beschreibung

feel your body  
Ernzen

feel your body  
fitness and relax  
621 191 101

Tanja Schiertz  
110€ (10 Einheiten)  
130€ (13 Einheiten)

**Aquagym** (MO&DO 10:10-11:00 Uhr, DI 20:10-21:00 Uhr): Konditionstraining als Einstieg, Muskelaufbau mit Aquanudel, Aquahantel oder Schwimmbrett.

**Aquapilates** (DO 20:00-20:45 Uhr): langsame Bewegungen mit Sticks gegen den Wasserwiderstand.

## AUSRITTE

permanent buchbar  
k.A.

Islandpærd an der  
Tuut asbl  
Beckerich

Islandpærd an der  
Tuut asbl  
661 968 396

Annick Boltz  
45€

Ausritte (2 Stunden) auf Islandpferden. Genau Termine beim Veranstalter nachfragen.

## BODYSHAPE

permanent buchbar  
siehe Beschreibung

feel your body  
Ernzen

feel your body  
fitness and relax  
621 191 101

Tanja Schiertz  
110€ (13 Einheiten)  
190€ (26 Einheiten)

Muskeltraining in der Gruppe mit Hanteln oder Gummiband auf Musik. Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. MO 18:20-19:20 Uhr / DI 10:00-11:00 Uhr / DO 18:45-19:45 Uhr (alle 14 Tage).





## CAPOEIRA

21.09.-12.07.  
voir description

Mierscher Kulturhaus  
Mersch

ARTONIC asbl  
691 262 193

Puma, Coelho, Cyndie  
30€/mois  
80€/trimestre

En combinant l'histoire, le combat sublimé, la danse, la musique, le jeu, l'acrobatie et le théâtre, la Capoeira est aujourd'hui un art d'expression corporelle à part entière. **Enfants débutants:** MA 15:00-16:00h / **Enfants avancés et adultes:** MA 16:00-17:30 h.

## COURS DE PATINAGE POUR ENFANTS À LA PATINOIRE DE BEAUFORT

04.11.-05.03.  
voir description

Patinoire  
Beaufort

SIT Beaufort  
83 60 99-300

k.A.  
25€/session

Cours de patinage pour enfants (à partir de 5 ans). Le port d'un casque et de gants est obligatoire. Sessions de 5 cours à 50 minutes. 35€ avec location de patins. MA 13:30-14:20 h / MA 14:30-15:20 h / JE 14:00-14:50 h.

## FRAUENTREFF IM STALL

permanent buchbar  
DO ab 09:00 Uhr

Ponyhof  
Alscheid

Alschenter Ponyhaff  
691 895 938

Liette de Roy-Weber  
k.A.

Ein Morgen im Stall. Frauen und Pferde gehören zusammen. Behutsames Kennenlernen des Pferdes, im eigenen Tempo reiten lernen, Allgemeinwissen über Pferde und ihre Haltung erfahren, Bodenarbeit u.v.m.

## GYMNASTIQUE DOUCE

19.09.-12.12.  
VE 08:45-09:45 h

Centre sportif Deich  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

Olga Legrand  
90€

La gym douce a pour but de rendre sa souplesse au corps ainsi qu'à l'esprit. Les mouvements sont effectués avec lenteur et relâchement, ce qui confère au corps force et tonus.

## KARATÉ ENFANTS DÉBUTANTS (À PARTIR DE 7 ANS)

à partir du 16.09.  
MA 17:00 h

Salle communale  
Osweiler

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Daniel Rudolf  
voire description

Apprentissage des techniques du Karaté. Cours organisé conjointement avec le club de Karaté DARUDO. Inscription sur place. Plus d'informations au: karate@darudo.com .

## LADIES FITNESS FUN

ab 15.09.  
MO 19:30-20:30 Uhr

Salle communale  
Osweiler

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Anne-Catherine  
Vervoort  
siehe Beschreibung

Aerobic combiné avec la danse et des exercices de fitness - tout cela avec de la musique! Le cours est offert par le club de Karaté DARUDO en collaboration avec le MEC asbl. Pour plus d'infos: karate@darudo.com .



## PILATES

permanent buchbar  
siehe Beschreibung

feel your body  
Ernzen

feel your body  
fitness and relax  
621 191 101

Tanja Schiertz  
110€ (13 Einheiten)  
190€ (26 Einheiten)

10 min aufwärmen im Stand, anschließend Pilatesübungen auf der Matte sitzend und liegend, mit und ohne Ball und zum Schluss 5 min Entspannung. MO 19:25 Uhr / DI 18:45 Uhr / MI 09:05 Uhr.

## QI-GONG POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

17.09.-17.12.  
ME 19:00-20:30 h

Centre culturel  
Fraïhof  
Steinheim

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

JP Nowacka  
150€

Amélioration de la gestion du stress par des techniques respiratoires et entraînement mental. Paiement d'une carte de membre de 10€ obligatoire, donnant droit à une assurance, pour toutes inscriptions aux cours.

## REITSTUNDEN FÜR KINDER, JUGENDLICHE, ERWACHSENE

täglich  
ab 10:00 Uhr

Metscheeter Reitstall  
Merscheid

Metscheeter Reitstall  
83 90 25

k.A.  
18€ Longe/Abteilung

Wir bieten täglich Reitstunden für Anfänger und Fortgeschrittene (Kinder, Jugendliche, Erwachsene) unter der Leitung einer erfahrenen Trainerin an. Ausreiten ist auch möglich.

## STRETCHING - TUT MUSKELN UND SEELE GUT

15.09.-01.12.  
MO 20:30-21:30 Uhr

Résedence des  
Ardennes  
Clervaux

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Benoit Cravatte  
k.A.

Die jeweils 60-minütigen Trainingseinheiten finden mit musikalischer Begleitung statt und sind dem Rhythmus jedes einzelnen Teilnehmers angepasst. Der Kurs richtet sich an Männer und Frauen jeden Alters.

## TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

18.09.-18.12.  
JE 09:30-11:00 h

Centre sportif  
Heffingen

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

M. JP Nowacka  
150€

La relaxation chinoise grâce à des mouvements amples et lents. Paiement d'une carte de membre annuelle de 10€ obligatoire, donnant droit à une assurance, pour toutes inscriptions aux cours.

## TAI CHI & QI GONG

Tai Chi und Qi Gong fördern Gleichgewicht, Koordination, Entspannung, Freude und Harmonie. Stärkt die innere Mitte, die Vitalität und beugt Krankheiten vor. Es ist Entspannung in der Bewegung.

24.09.-17.12. MI 18:25-20:00 Uhr	Sporthalle Beckerich	Ewert-Rodesch Renée 26 61 50 17	Ewert-Rodesch Renée 120€
22.09.-15.12. MO 18:30-20:00 Uhr	OAG Oberfeulen		
25.09.-18.12. DO 19:00-20:30 Uhr	Prabelli Wiltz		



## WASSERGYMNASTIK

**22.09.-08.12.** Schwimmhalle Club Haus op der Heed Christel Hendriks  
**MO 17:30-18:30 Uhr** Troisvierges 99 82 36 55€ (11 Einheiten)

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

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

**permanent buchbar** feel your body feel your body Tanja Schiertz  
**siehe Beschreibung** Ernzen fitness and relax 110€ (13 Einheiten)  
 621 191 101 190€ (26 Einheiten)

Mobilisierungs- und Muskelaufbauübungen auf dem Fitnessball für Rücken, Schultern, Arme, Bauch, Beine und Po. Präventiv aber auch bei bestehenden Rückenproblemen empfohlen! MO & DO 09:05-10:05 Uhr / DI 19:05-20:05 Uhr.

## ZUMBA

**à partir du 22.09.** Centre sportif Filano M.E.C. asbl Ivana  
**LU 19:00-20:00 h** Larochette 26 72 00 35 190€

Les cours de Zumba s'adressent à toutes personnes de tous âges désireuses de rester en bonne forme grâce à une pratique physique accessible.

## ZUMBA GOLD

La Zumba gold permet de reprendre une activité physique modérée. Elle s'adresse aux débutants, aux seniors, aux femmes enceintes, aux personnes ayant des douleurs au dos. Les mouvements sont faciles à suivre et le rythme est moins soutenu.

à partir du 22.09. LU 16:30-17:15 h	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Ivana 150€
07.10.-16.12. Débutants: MA 14:00-14:45 h MA 15:00-16:00 h	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sabine Kinzinger 90€

## CENTRE AQUATIQUE KROUNEBIERG T.: 32 88 23-1

### AQUA FITNESS

**16.09.-18.12.** Krounebiert Centre aquatique k.A.  
**DI-DO 19:00-19:45** Mersch Krounebiert 90€/Trimester +  
 Uhr 32 88 23-1 10€ Kaution

Durch Turnübung 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.

### AQUA JOGGING

**15.09.-15.12.** Krounebiert Centre aquatique k.A.  
**MO 19:00-19:45 Uhr** Mersch Krounebiert 90€/Trimester +  
 32 88 23-1 10€ Kaution

Aqua-Jogging im tiefen Wasser, das Tragen des Ballastgürtel erlaubt in senkrechter Stellung zu laufen, muskelstärkendes Training, konditionsfördernd, gelenkschonend.



## AQUABIKE

15.09.-20.12.

siehe Beschreibung

Krounebiery  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiery  
32 88 23-1

k.A.  
90€/Trimester +  
10€ Kautyon

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend. FR 19:00-19:45 Uhr / MO-FR 20:00-20:45 Uhr / SA 10:00-10:45 Uhr.

## BAUCH BEINE PO (+ FATBURNER)

15.09.-19.12.

siehe Beschreibung

Krounebiery  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiery  
32 88 23-1

Ellie / Romy  
90€/Trimester +  
10€ Kautyon

Training der Problemzonen. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes. MO 18:00-19:00h / DO 09:00-10:00h / FR 10:00-11:00h + Fatburner / FR 18:00-19:00h.

## BODY SHAPE

16.09.-16.12.

DI 20:00-21:00 Uhr

Krounebiery  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiery  
32 88 23-1

Marie-Jeanne  
90€/Trimester +  
10€ Kautyon

Turnübungen ohne Sprünge und mit Musikbegleitung, die den ganzen Körper wieder in Form bringen. Wirkt körperstraffend und figurformend. Alle Körperteile werden einbezogen.

## NIA

17.09.-17.12.

MI 19:00-20:00 Uhr

Krounebiery  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiery  
32 88 23-1

Dagmar  
90€/Trimester +  
10€ Kautyon

NIA - Now I Am - ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept für Körper, Geist und Seele, das sich aus Elementen von 9 Bewegungsformen zusammensetzt: Kampfkünste, Tanzkünste, Heilkünste.

## PERFECT SCULPT / AERO

16.09.-20.12.

DI 09:00-10:00 Uhr

Krounebiery  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiery  
32 88 23-1

Marco  
90€/Trimester +  
10€ Kautyon

Für die perfekte Silhouette. Eine Mischung aus Muskelaufbau, Kondition und Definierung.

## PILATES

16.09.-18.12.

siehe Beschreibung

Krounebiery  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiery  
32 88 23-1

Romy / Dominique  
90€/Trimester +  
10€ Kautyon

Pilates & Stretching. DI 17:45-18:45 Uhr / MI 10:00-11:00 Uhr / MI 20:00-21:00 Uhr / DO 12:15-13:15 Uhr.



## POWER PLATE

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

KrounebiERG  
Mersch

Centre aquatique  
KrounebiERG  
32 88 23-1

Sarah-Ann / Jet  
150€

Die Power Plate ist ein Ganzkörper-Trainingsgerät. Über eine spezielle Beschleunigungstechnik werden Muskelreflexe (97%) in allen Körperzonen ausgelöst. Preis für 10er Karte (30min ohne Coach).

## SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

15.09.-15.12.  
siehe Beschreibung

KrounebiERG  
Mersch

Centre aquatique  
KrounebiERG  
32 88 23-1

Carlo  
90€/Trimester +  
10€ KautiOn

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird. Fortgeschrittene: MO 17:00-17:45 Uhr / Anfänger: MO 18:00-18:45 Uhr.

## SELF DEFENSE

17.09.-27.12.  
MI 17:30-18:30 Uhr

KrounebiERG  
Mersch

Centre aquatique  
KrounebiERG  
32 88 23-1

Georges  
90€/Trimester +  
10€ KautiOn

## SPINNING

16.09.-18.12.  
siehe Beschreibung

KrounebiERG  
Mersch

Centre aquatique  
KrounebiERG  
32 88 23-1

Romy  
90€/Trimester +  
10€ KautiOn

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. DO 19:00-20:00 Uhr / DO 20:00-21:00 Uhr / MI 12:15-13:15 Uhr. Anfänger: DI 18:45-19:45 Uhr.

## YOGA

15.09.-15.12.  
MO 19:00-20:30 Uhr

KrounebiERG  
Mersch

Centre aquatique  
KrounebiERG  
32 88 23-1

Christian  
135€/Trimester +  
10€ KautiOn

Yoga erlaubt Einklang zwischen Körper und Geist zu erlangen. Yoga ein aktivierendes Workout, das den Körper vitalisiert und dehnt und dem Geist innere Ruhe schenkt.

## ZUMBA

18.09.-19.12.  
siehe Beschreibung

KrounebiERG  
Mersch

Centre aquatique  
KrounebiERG  
32 88 23-1

Ellie  
90€/Trimester +  
10€ KautiOn

Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht. Ähnlich wie Latino oder Salsa Dance. DO 10:00-11:00 Uhr / DO 17:45-18:45 Uhr / FR 19:00-20:00 Uhr.



## ALLEMAND DÉBUTANTS

**10.10.-12.05.**  
VE 19:00-20:30 h

**Jugendhaus**  
Echternach

**M.E.C. asbl**  
26 72 00 35

**Manuela Nunes Diogo**  
110€

Apprentissage de l'allemand pour des personnes ayant aucune connaissance. Cours enseigné par une formatrice lusophone. Soirée d'inscription mardi 23.09., au centre culturel Frai'hof à Steinheim de 18:00-20:30 h.

## DEUTSCHE PHONETIK FÜR PÄDAGOG(INN)EN

**16.10.-27.11.**  
DO 19:30-21:00 Uhr

**Mierscher Lieshaus**  
Mersch

**Mierscher Lieshaus**  
26 32 21 13

**Susanne Lechler**  
90€

Durch Sprechübungen Souveränität und eine gute Aussprache des Deutschen erarbeiten. Sicherheit in den Anforderungen des beruflichen Alltags erreichen. In diesem Kurs kann jeder seine Kenntnisse vertiefen und überprüfen.

## ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die englische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Englisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. (\*\* Soirée d'inscription mardi 23.09., au centre culturel Frai'hof à Steinheim de 18:00-20:30 h.)

07.10.-05.05. DI 19:00-21:00 Uhr	Centre culturel Steinheim	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Adam Green 150€ (**)
06.10.-15.12. MO 09:00-10:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Bridget van Leuven 95€ (10 Einheiten)
14.10.-12.05. DI 09:00-11:00 Uhr	Vereinshaus Garnich	Landakademie 89 95 68-28	Meyada Bentalha 150€
15.10.-13.05. MI 18:00-20:00 Uhr	Geimeindesaal Weiswampach	Landakademie 89 95 68-28	Olatundé Akinbo 150€

## ENGLISCH - ANFÄNGERKURS FÜR MENSCHEN AB 50

**06.10.-08.12.**  
MO 14:00-16:00 Uhr

**Club Haus**  
Hupperdange

**Club Haus op der Heed**  
99 82 36

**Gisèle Steffes**  
145€ (9 Einheiten)

Dieser Kurs geht in Bezug auf Lerntempo, Methodik und Themenauswahl auf die besonderen Bedürfnisse von Älteren ein.

## ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

**06.10.-15.12.**  
MO 10:40-12:10 Uhr

**Club Haus am Brill**  
Capellen

**Club Haus am Brill**  
30 00 01

**Bridget van Leuven**  
95€ (10 Einheiten)

In this class, you'll develop speaking and listening skills and learn how to talk about things in more detail using a wider range of vocabulary and structures. You'll soon find that you can express yourself with more confidence.

## ENGLISH FOR INTERMEDIATE

**09.10.-18.12.**  
DO 10:00-11:30 Uhr

**Club Haus am Brill**  
Capellen

**Club Haus am Brill**  
30 00 01

**Bridget van Leuven**  
95€ (10 Einheiten)

In this intermediate class, you'll hold more wide-ranging conversation and discussions on things that you find interesting or useful to you. We'll have fun looking at different media and you'll be encouraged to comment on topical issues.



## ENGLISH CONVERSATION

09.10.-18.12. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Bob Pendergust  
 DO 14:30-16.00 Uhr Capellen 30 00 01 95€ (10 Einheiten)

The course is aimed at non-experts who would like an informal approach to gaining experience in the language. Allowance and adjustments will be made to allow for all levels.

## ANGLAIS DÉBUTANTS 2 - CONVERSATION

06.10.-04.05. Maison Thies M.E.C. asbl Patty Dupong  
 LU 19:00-20:30 h Beaufort 26 72 00 35 110€

Pratique de la langue anglaise. Notions de base requises. Soirée d'inscription mardi 23.09., au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:00-20:30 h.

## BERLITZ KIDS & TEENS FRANZÖSISCH CAMP ECHTERNACH

26.10.-01.11. Jugendherberge Berlitz Language & k.A.  
 ganztägig Echternach Business Training 649€  
 26 38 32 48

Das Französisch Camp verbindet kommunikativen Sprachunterricht mit vielseitigen Freizeitaktivitäten wie Klettern unter professioneller Anleitung, kreativen Workshops, Fußball, Volleyball, Basketball und einer Mountainbike-Schnupper-tour.

## FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER

Dieser Kurs verschafft Ihnen den schnellen Einstieg in die französische Sprache. Er gilt wahren und motivierten Anfängern, die noch über keine Grundkenntnisse verfügen. (\*\* Soirée d'inscription mardi 23.09., au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:00-20:30 h.)

06.10.-04.05. MO 19:30-21:00 Uhr	Grundschule Born	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Samantha Mousel 110€ (**)
15.10.-13.05. MI 18:00-20:00 Uhr	Pfarrsaal Grosbous	Landakademie 89 95 68-28	Juliette Uzamukunda- Mugema 150€
08.10.-21.01. MI&DO 19:00-21:00 Uhr	alte Schule Hupperdange	Landakademie 89 95 68-28	Stanislas Kaboré 150€

## FRANZÖSISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

Dieser Kurs gilt motivierten Personen, die die Grundkenntnisse der französischen Sprache erworben haben. (\*\* Soirée d'inscription mardi 23.09., au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:00-20:30 h.)

07.10.-05.05. DI 19:30-21:00 Uhr	Grundschule Born	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Teddy Contreras 110€ (**)
14.10.-12.05. DI 18:00-20:00 Uhr	Millen Beckerich	Landakademie 89 95 68-28	Nathalie Vaimbois 150€



## FRANÇAIS ÉCRIT

09.10.-07.05.  
JE 19:00-20:30 h

Jugendhaus  
Echternach

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Lydia Atyam Medjo  
110€

Cours s'adressant aux personnes parlant le français et souhaitant apprendre à l'écrire: grammaire, conjugaison, rédaction. Soirée d'inscription mardi 23.09. au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:00-20:30 h.

## ITALIEN DÉBUTANTS

08.10.-06.05.  
ME 19:00-20:30 h

Veraïnsbau  
Schoos

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Tiziana Calvarese  
170€

Apprentissage de la langue italienne. Pas de connaissances requises. Soirée d'inscription mardi 23.09. au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:00-20:30h.

## ITALIENISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

16.10.-21.05.  
DO 18:00-20:00 Uhr

Atert-Lycée  
Redange

Landakademie  
89 95 68-28

Nathalie Caligara  
225€

Italienisch für fortgeschrittene Anfänger wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

## LUXEMBURGISCH FÜR ANFÄNGER

Der 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. (\*\* Soirée d'inscription mardi 23.09., au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:00-20:30h.)

29.09.-25.05. MO 19:00-21:00 Uhr	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 156€
08.10.-06.05. MI 19:00-20:30 Uhr	Alte Gemeinde Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Hubert Schaul 110€ (**)
09.10.-07.05. DO 19:00-20:30 Uhr	Centre culturel Steinheim	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Jacqueline Schaffner 110€ (**)
13.10.-11.05. MO 19:00 -21:00 Uhr	Alte Schule Steinfort	Landakademie 89 95 68-28	Marianne Muller 150€
16.10.-21.05. DO 18:30-20:30 Uhr	Alter Kindergarten Goebange	Landakademie 89 95 68-28	Bruno Macias 150€
09.10.-09.05. DO 19:00-21:00 Uhr	Centre culturel Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Malou Schaul-Boonen 150€
16.10.-21.05. DO 19:00-21:00 Uhr	Gemeindesaal Merscheid	Landakademie 89 95 68-28	Jacqueline de Jonge 150€
13.10.-02.03. MO 18:00-21:00 Uhr	Alte Schule Roodt (EII)	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Dziadek 150€
04.11.-10.02. DI & DO 19:30-21:30 Uhr	Larei Vianden	Landakademie 89 95 68-28	Francine Bollendorff- Roth 150€
14.10.-12.05. DI 18:00-20:00 Uhr	Mischhaus Vichten	Landakademie 89 95 68-28	Bruno Macias 150€
07.10.-05.05. DI 19:00-21:00 Uhr	Centre culturel Winrange	Landakademie 89 95 68-28	Christian Mathieu 150€





## LUXEMBURGISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. (\*\* Soirée d'inscription mardi 23.09., au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:00-20:30h.)

08.10.-06.05. MI 20:30-22:00 Uhr	Alte Gemeinde Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Hubert Schaul 110€ (**)
09.10.-07.05. DO 20:30-22:00 Uhr	Centre culturel Steinheim	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Jacqueline Schaffner 110€ (**)
07.10.-05.05. DI 19:30-21:30 Uhr	Pfarrsaal Grosbous	Landakademie 89 95 68-28	Nadine Schmit-Meyers 150€
14.10.-12.05. DI 18:30-20:30 Uhr	Vereinshaus Tuntange	Landakademie 89 95 68-28	Mariette Funk-Eischen 150€
14.10.-12.05. DI 18:00-20:00 Uhr	Gemeindesaal Weiswampach	Landakademie 89 95 68-28	Gaby Frantzen-Heger 150€

## LUXEMBOURGEOIS INTERMÉDIAIRE

<b>08.10.-06.05.</b> <b>ME 19:00-21:00 h</b>	<b>Sportshal Deich</b> <b>Ettelbruck</b>	<b>Landakademie</b> <b>89 95 68-28</b>	<b>Blanche Lipperts-</b> <b>Nosbusch</b> <b>150€</b>
---	---	---	--

Ce cours s'adresse à des personnes francophones ayant de légères connaissances en luxembourgeois mais ne pratiquant que peu la langue.

## LUXEMBURGISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits über fundierte Kenntnisse in der luxemburgischen Sprache verfügen. Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

01.10.-26.05. Mi 19:00-21:00 Uhr	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 156€
13.10.-11.05. MO 19:00-21:00 Uhr	alte Schule Hupperdange	Landakademie 89 95 68-28	Hubert Schaul 150€

## LUXEMBURGISCH INTENSIV FÜR FORTGESCHRITTENE

<b>09.11.-08.03.</b> <b>SO 09:00-16:30 Uhr</b>	<b>altes Gemeindehaus</b> <b>Mertzig</b>	<b>Landakademie</b> <b>89 95 68-28</b>	<b>Francine Bollendorff-</b> <b>Roth</b> <b>150€</b>
---	---	---	--

Ideal für alle, die bereits über fundierte Kenntnisse in der luxemburgischen Sprache verfügen. Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

## LUXEMBURGISCH FORTGESCHRITTENE A.2.1

<b>30.09.-13.01.</b> <b>DI&amp;DO 18:30-20:30 Uhr</b>	<b>Festsaal - Schule</b> <b>Brouch</b>	<b>Landakademie</b> <b>89 95 68-28</b>	<b>Guy Hoffmann</b> <b>150€</b>
--	---	---	------------------------------------

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits über fundierte Kenntnisse in der luxemburgischen Sprache verfügen. Dieser Kurs vertieft und erweitert sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen.



## LUXEMBURGISCH KONVERSATION

16.11.-15.03.

SO 09:00-16:30 Uhr

Larei

Vianden

Landakademie

89 95 68-28

Francine Bollendorff-

Roth

150€

Für alle die bereits über fundierte Kenntnisse in der luxemburgischen Sprache verfügen und sich in Konversation verbessern wollen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben wirksam und flexibel zu gebrauchen.

## LËTZEBUERGESCH RICHTEG SCHREIWEN

Offizielle Rechtschreib-Regeln der Luxemburgischen Sprache werden vermittelt. Bei regelmäßiger Teilnahme erhalten die Teilnehmer ein Abschlusszertifikat.

23.09.-11.11. DI 19:30-21:30 Uhr	Schule Gosseldange	Mierscher Lieshaus 26 32 21 13	Christiane Ehlinger 40€
01.10.-10.12. MI 19:00-21:00 Uhr	Veräinshaus Garnich	Landakademie 89 95 68-28	Myriam Welschbillig 60€

## NIEDERLÄNDISCH FÜR ANFÄNGER

Einstieg in die niederländische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Niederländisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. (\*\* Soirée d'inscription mardi 23.09., au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:00-20:30h.)

09.10.-07.05. DO 19:00-20:30 Uhr	Grundschule Waldbillig	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Carla Leclerc 170€ (**)
09.10.-07.05. DO 19:00-21:00 Uhr	Neue Schule Mertzig	Landakademie 89 95 68-28	Susan Vermaat- Miedema 225€

## NIEDERLÄNDISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. (\*\* Soirée d'inscription mardi 23.09., au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:00-20:30h.)

09.10.-07.05. DO 20:30-22:00 Uhr	Grundschule Waldbillig	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Carla Leclerc 170€ (**)
08.10.-06.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Neue Schule Mertzig	Landakademie 89 95 68-28	Susan Vermaat- Miedema 225€

## PORTUGIESISCH FÜR ANFÄNGER

In diesem Kurs erlernen Sie die Sprache von Grund auf. Sie werden sich einen Grundwortschatz erarbeiten, um bereits im Anfängerkurs alltägliche Ausdrücke und einfache, kleine Sätze auf Portugiesisch verstehen und auch sprechen zu können

09.10.-07.05. DO 18:00-20:00 Uhr	Saal bei der Kirche Greisch	Landakademie 89 95 68-28	Manuela Nunes 225€
15.10.-13.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Centre culturel Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Paulo Couto 225€
08.10.-06.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Atert-Lycée Redange	Landakademie 89 95 68-28	Sónia Morais 225€



## PORTUGIESISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

Portugiesisch für fortgeschrittene Anfänger wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

13.10.-11.05. MO 19:00-21:00 Uhr	Pfarrsaal Grosbous	Landakademie 89 95 68-28	Sónia Morais 225€
14.10.-12.05. DI 19:00-21:00 Uhr	Centre culturel Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Paulo Couto 225€

## RUSSISCH FÜR ANFÄNGER

**13.10.-11.05.**      **Gemeindesaal**      **Landakademie**      **Olga Uspenska**  
**MO 18:00-20:00 Uhr**      **Merscheid**      **89 95 68-28**      **225€**

Russisch für Anfänger verschafft Ihnen den Einstieg in die russische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Russisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.

## RUSSISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

**15.10.-13.05.**      **Gemeindesaal**      **Landakademie**      **Olga Uspenska**  
**MI 18:00-20:00 Uhr**      **Merscheid**      **89 95 68-28**      **225€**

Russisch für fortgeschrittene Anfänger wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

## SPANISCH FÜR ANFÄNGER

Sie werden sich einen Grundwortschatz erarbeiten, um bereits im Anfängerkurs alltägliche Ausdrücke und einfache, kleine Sätze auf Spanisch verstehen und auch sprechen zu können. (\*\* Soirée d'inscription mardi 23.09., au centre culturel Fraïnhof à Steinheim de 18:00-20:30h.)

06.10.-11.05. MO 18:00-20:00 Uhr	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 156€
01.10.-10.12. MI 09:30-11:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Virginia de la Concha 95€
17.09.-26.11. MI 09:30-11:00 Uhr	alte Schule Oberfeulen	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	Maria Luisa Lopez Fello 100€ (10 Einheiten)
10.10.-15.05. FR 19:00-21:00 Uhr	Festsaal - Schule Brouch	Landakademie 89 95 68-28	Martha Nima Rosas 225€
07.10.-05.05. DI 19:00-21:00 Uhr	Verainsbau Hemstal	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Roberto Gomez Fernandez 200€ (**)

## SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

**01.10.-10.12.**      **Club Haus am Brill**      **Club Haus am Brill**      **Virginia de la Concha**  
**MI 11:00-12:30 Uhr**      **Capellen**      **30 00 01**      **95€ (10 Einheiten)**

Vicky ist Spanierin, hat viel Erfahrung im Unterrichten und ist voller mitreißender Energie. Sie wird Ihnen eine gute Basis vermitteln, damit Sie im nächsten Spanienurlaub ihre Brötchen in der Landessprache kaufen können.



## ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE

**29.09.-08.12.**  
LU 13:45-15:15 h

**Club Haus am Brill**  
Capellen

**Club Haus am Brill**  
30 00 01

**Virginia de la Concha**  
95€ (10 unités)

Si tienes una base de español y quieres practicarlo, te estamos esperando.

## SPANISCH KONVERSATION

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über fundierte Kenntnisse in der spanischen Sprache verfügen und sich in Konversation verbessern wollen.

08.10.-06.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Pompjeessall Mertzig	Landakademie 89 95 68-28	Amaro Garcia Gonzalez 225€
07.10.-16.12. DI 14:30-16:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 95€

### A Robbesscheier

1, Frummeschgaass  
L-9766 Munshausen  
Tel.: 92 17 45-1; Fax: 92 93 47  
Email: info@touristcenter.lu  
www.robbesscheier.lu

### A'Musée Kanner Musée Lëtzebuerg

1, am Trémel  
L-8706 Useldange  
Tel.: 691 854 504  
Email: info@amusee.net  
www.amusee.net

### Abenteuer- Erlefnis- an Indianerwelten; Chu'mani asbl

1, am Eck  
L-7435 Hollenfels  
Tel.: 26 10 31 96  
Email: christiane.betzen@education.lu  
www.tipi.lu

### Alschenter Ponyhaff

1, ob der Heicht  
L-9632 Alscheid  
Tel.: 691 895 938; Fax: 95 85 41  
Email: deroy@internet.lu

### ASIVEMA

27, rue Principale  
L-8361 Goetzingen  
Tel.: 621 276 344; Fax: 30 98 50  
Email: geev@pt.lu  
www.asivema.lu

### Atelier - Galerie Pisart

26, rue du pont  
L-9554 Wiltz  
Tel.: 26 95 09 91  
Email: isabelle@pisart.lu  
www.pisart.lu

### Atelier beim Kneppchen

7, op d'Heid  
L-7417 Brouch (Boevange-sur-Attert)  
Tel.: 23 63 85 49; Fax: 23 61 08 16  
Email: pascale.anen@pt.lu  
www.atelierbeimkneppchen.lu

### Atelier PoGo

66, Grand Rue  
L-9410 Vianden  
Tel.: 26 87 45 60; Fax: 26 87 45 60  
Email: info@pogo.lu  
www.pogo.lu

### Ateliers créatifs et crèche „Bei den Maisercher“ sàrl

6, rue des Eglantiers  
L-8447 Steinfort  
Tel.: 39 72 75; Fax: 39 52 55  
Email: info@maisercher.lu  
www.maisercher.lu

### Berlitz Language & Business Training

89-93, Grand Rue  
L-1661 Luxembourg  
Tel.: 26 38 32 48; Fax: 26 97 60 75  
Email: severine.rosin@berlitz.lu  
www.berlitz.lu

### Bleu de Scrap

32, route d'Arlon  
L-8210 Mamer  
Tel.: 621 496 674  
Email: lodulak@hotmail.com  
www.azzaworld.com

### Centre aquatique Krounebiert

14, rue de la Piscine  
L-7572 Mersch  
Tel.: 32 88 23-1; Fax: 32 88 23-22  
Email: info@krounebiert.lu  
www.krounebiert.lu

**Ceramkarier**

9, rue de la gare  
L-6440 Echternach  
Tel.: 621 266 492  
Email: karier\_lyane@email.lu

**Club Haus am Brill**

51, rue d'Arlon  
L-8310 Capellen  
Tel.: 30 00 01  
Email: Clubsenior@mamer.lu

**Club Haus op der Heed**

2, Kaesfurterstrooss  
L-9755 Hupperdange  
Tel.: 99 82 36; Fax: 99 82 36-209  
Email: opderheed@pt.lu

**Club Senior Nordstad**

Centre Kennedy, rue de l'école agricole  
L-9001 Ettelbruck  
Tel.: 26 81 37 43; Fax: 26 81 01 63  
Email: nordstad@clubsenior.lu  
www.nordstad-clubsenior.lu

**CMN-ART**

13, um Reebou  
L-8708 Useldange  
Tel.: 691 191 068  
Email: nessercl@pt.lu  
www.cmn-art.lu

**d'Millen asbl**

103, Huelwelerstrooss  
L-8521 Beckerich  
Tel.: 691 510 370 oder 691 510 372;  
Fax: 23 62 21-846  
Email: info@dmillen.lu  
www.dmillen.lu

**Danzatelier Miranda Welter, Studio für Tanz & Lebenskunst**

5, rue de Saeul  
L-8541 Kapweiler  
Tel.: 23 63 80 66 / 691 638 066  
Email: info@danzatelier.lu  
www.danzatelier.lu

**Eppelbléi**

12 a, Beforterstrooss  
L-9365 Eppeldorf  
Tel.: 691 722 884  
Email: contact@eppelblei.lu  
www.eppelblei.lu

**ErwuesseBildung**

1, rue Jean l'Aveugle  
L-9208 Diekirch  
Tel.: 80 39 29  
Email: laure.simon@ewb.lu  
www.erwuessebildung.lu

**Ewert-Rodesch Renée**

44, rue du lac  
L-8808 Arsdorf  
Tel.: 26 61 50 17; Fax: 95 90 80  
Email: reneerodesch@yahoo.de  
www.taichi.lu

**feel your body fitness and relax**

79, montée d'Ernzen  
L-7636 Ernzen  
Tel.: 621 191 101  
Email: tanjaschiertz@feelyourbody.net  
www.feelyourbody.net

**Fondation Autisme Luxembourg**

68, route d'Arlon  
L-8310 Capellen  
Tel.: 26 91 11-1; Fax: 26 91 09 57  
Email: autisme@fal.lu  
www.fal.lu

**Fondation Kannerschlass - Eltereschoul Janusz Korczak**

92, Grand-rue  
L-9711 Clervaux  
Tel.: 621 343 271  
eltereschoul-nord@kannerschlass.lu  
www.kannerschlass.lu/eltereschoul

**Gabrielle Heintz**

BP 208  
L-9003 Ettelbruck  
Tel.: 81 25 18  
gabrielle@vividfloatinggreen.com  
www.VividFloatingGreen.com

**Integralis Saarlorlux - Institut für persönliche Entwicklung**

72, Rue du Cimetière  
L-1338 Luxembourg  
Tel.: 621 516 930  
kontakt@integralis-saarlorlux.de  
www.integralis-saarlorlux.de

**Islandpäerd an der Tuut asbl**

45, Dikrecherstrooss  
L-8523 Beckerich  
Tel.: 661 968 396; Fax: 23 62 09 15  
Email: andertuut@pt.lu  
www.andertuut.lu

**Jenifer Sutor Konschthérapeutin**

38, rue de l'Ecole Agricole  
L-9016 Ettelbruck  
Tel.: 691 221 516  
Email: info@jenifer-sutor.lu  
www.jenifer-sutor.lu

**Knopik Georgette**

25, Alheck  
L-7511 Rollingen  
Tel.: 661 521 227;  
Email: knopik@pt.lu

**KULTRUN asbl**

4, Enneschtgaass  
L-7435 Hollenfels  
Tel.: 26 32 16 16  
Email: kultrunasbl@pt.lu

**Landakademie**

23, an der Gaass  
L-9150 Eschdorf  
Tel.: 89 95 68-28; Fax: 89 95 68-40  
Email: nicole@landakademie.lu  
www.landakademie.lu

**Longhino-Koster Chantal**

rue de l'école  
Dahlem  
Tel.: 661 417 532  
Email: schewi1971@hotmail.com

**Lycée du Nord Wiltz**

19, rue Général Patton  
L-9551 Wiltz  
Tel.: 95 93 20-209; Fax: 959320-633  
Email: secretariat-rp@lnw.lu  
www.lnw.lu

**Martine Bram - Praxis vir psychesch  
Gesondheet**

38, rue de l'école agricole  
L-9016 Ettelbruck  
Tel.: 691 133 124  
Email: martbram@hotmail.com  
www.ppg.lu

**Metscheeter Reitstall**

12, um Bechel  
L-9165 Merscheid (Heiderscheid)  
Tel.: 83 90 25; Fax: 83 96 49  
Email: g.robert@pt.lu  
www.metscheeter-reitstall.net.ms

**Mierscher Kulturhaus**

53, rue Grande-Duchesse Charlotte  
L-7520 Mersch  
Tel.: 26 32 43-1  
Email: info@kulturhaus.lu  
www.kulturhaus.lu

**Mierscher Lieshaus - Öffentliche  
Bibliothek und Internetstube**

55, rue Grande-Duchesse Charlotte  
L-7520 Mersch  
Tel.: 26 32 21 13; Fax: 26 32 21 05  
Email: kontakt@mierscher-lieshaus.lu  
www.mierscher-lieshaus.lu

**Mouvement pour l'Egalité des  
Chances, M.E.C. asbl**

30, route de Wasserbillig  
L-6490 Echternach  
Tel.: 26 72 00 35  
Email: aurelia.pattou@mecasbl.lu  
www.mecasbl.lu

**Nada Brahma - Praxis für Klang- und  
Energieheilung**

10, um Séintchen  
L-8363 Greisch  
Tel.: 26 61 02 59  
Email: klangundenergie@gmail.com  
www.klangschalen-therapie.lu

**NAXI Centre de formation et d'insertion  
professionnelle pour femmes**

49, a rue Baerendall  
L-8212 Mamer  
Tel.: 40 71 51-1; Fax: 40 87 69  
Email: contact@naxi.lu  
www.fed.lu/naxi

**Neimillen asbl**

5, rue de Rindschleiden  
L-8818 Grevels  
Tel.: 691 838 103  
Email: cthommes@pt.lu

**Point Relais au Luxembourg, Université  
de Paix asbl**

8, rue d'Amsterdam  
L-1126 Luxembourg  
Tel.: 26 38 38 07  
b.degruben@universitedepaix.lu  
www.universitedepaix.org

**Possible äere Fotostudio &  
Fotofachgeschäft**

90, rue Nic Welter  
L-7570 Mersch  
Tel.: 26 32 22 06; Fax: 26 32 22 07  
Email: info@possible.lu  
www.possible.lu

**Regional Initiativ Mëllerdall RIM asbl**

30, route de Wasserbillig  
L-6490 Echternach  
Tel.: 26 72 16 30; Fax: 26 72 16 32  
Email: info@rim.lu

**S.ang D.ech F.räi asbl**

3a, rue de la Montagne  
L-6586 Steinheim  
Tel.: 621 526 688  
Email: ditswitches@yahoo.de

**Schnetzer & Holzmoeller Atelier**

11, rue d'Ettelbrück  
L-9154 Grosbous  
Tel.: 691 181 582  
Email: c.ettelbruck@internet.lu  
www.hobby-schnetzen.lu

**Syndicat d'Initiative et du Tourisme  
Beaufort**

87, Grand-Rue  
L-6310 Beaufort  
Tel.: 83 60 99-300; Fax: 96 94 14  
Email: beaufort@pt.lu  
www.beaufort-tourisme.lu

**Tanzschule Vladka Perl**

107 b, route de Luxembourg  
L-4973 Dippach  
Tel.: 691 682 032  
Email: vladka.perl@hotmail.com  
www.vladkaperl.lu

**Thillevogtei - Danses du monde  
1, Kinnikshaff**

L-8838 Wahl  
Tel.: 83 87 67; Fax: 83 83 37  
Email: danse.wahl@yahoo.fr

**Un esprit sain dans un corps sain**

rue du meunier 13/3  
B-6700 Arlon  
Tel.: 691 177 754  
Email: sabine.kinzingerskynet.be  
www.arts-nature-n-discoveries.com

**Visagist Romain Schintgen**

90, rue Nic Welter  
L-7570 Mersch  
Tel.: 621 229 064  
Email: top.visagist@gmail.com  
www.visagist.lu

**Wollatelier Marie-Josée Hoffmann-Welsch**

10, rue de Luxembourg  
L-7480 Tuntange  
Tel.: 23 63 05 27; Fax: 23 63 85 27  
Email: wolljosee@live.de  
www.woll.lu

**Zenner Françoise**

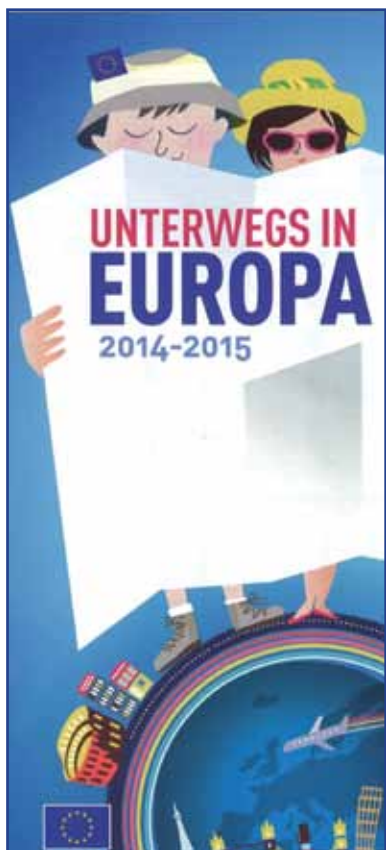
19, rue d'Orchimont  
L-2268 Luxembourg  
Tel.: 26 58 12 56  
Email: info@meta-morphose.lu  
www.meta-morphose.lu



**Auf dem Weg zum Erfolg.**

Aus Interesse am EU-Haushalt finanziert eine internationale Schulklasse aus Bratislava eine ereignisreiche Klassenfahrt quer durch Europa.

Bestellen Sie die Broschüre kostenlos bei Europe Direct Munshausen.



**Unterwegs in Europa 2014/2015**

Europa: ein Kontinent mit tausendjähriger Geschichte, einem reichen Kulturerbe und einigen der atemberaubendsten Landschaften der Welt. Viele Entdeckungen warten auf den Reisenden – und dank der Europäischen Union (EU) ist alles viel leichter als früher. An den meisten Grenzen gibt es keine Kontrollen mehr. Der Euro erleichtert Schnäppchenjägern das „grenzenlose“ Einkaufen. Der Zugang zur medizinischen Versorgung bereitet keinerlei Probleme. Und auch Ihren Hund oder Ihre Katze dürfen Sie auf die Reise mitnehmen. Mobil telefonieren im Ausland ist nicht nur möglich, sondern wird auch ständig günstiger.

Nützliche Tipps und eine Europakarte finden Sie in der Broschüre „Unterwegs in Europa“, welche Sie sich kostenlos auf DE oder FR bestellen können.



**Europe Direct Munshausen**

11, Duerefstrooss  
L-9766 Munshausen  
Tel.: +352 92 93 72  
Fax: +352 92 99 85  
munshausen@europedirect.lu

## LERNFEST 2015 - 31.05. Wëntger

### Werden Sie Aussteller beim Lernfest 2015!

Weitere Informationen zum Lernfest finden Sie auf unserer Internetseite [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu). Selbstverständlich geben wir Ihnen auch gerne telefonisch (Tel.: 89 95 86-23) oder per Mail ([info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)) Auskunft über die Teilnahmebedingungen.

### Participez en tant qu'exposant au Lernfest 2015!

Vous trouverez de plus amples informations à propos de cet événement sur notre site-web [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu). Nous restons bien entendu à votre entière disposition pour d'éventuelles questions sur les conditions de participation. N'hésitez pas à nous contacter par email ([info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)) ou par téléphone (89 95 68-23).







Vos projets  
ont de l'avenir

Charlotte,  
future  
présidente d'association



Louis,  
futur  
artisan boulanger

## BGL BNP PARIBAS S'ENGAGE POUR CONCRÉTISER VOS PROJETS AU LUXEMBOURG

Répondons à vos besoins dans l'une de nos agences,  
par téléphone au 42 42-2000 ou sur [bgl.lu](http://bgl.lu)



**BGL  
BNP PARIBAS**

La banque d'un monde qui change

[bgl.lu](http://bgl.lu)

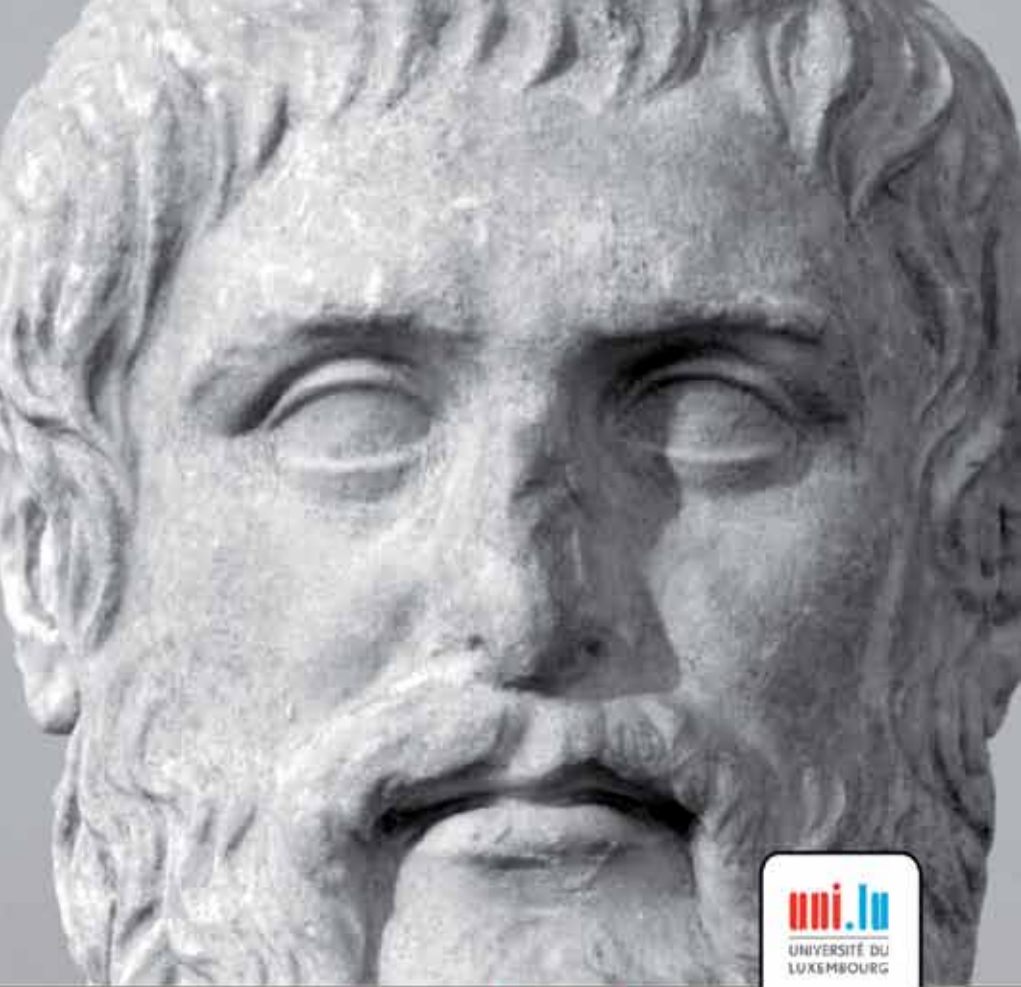
BGL BNP PARIBAS S.A. (50, avenue JF Kennedy, L-2951 Luxembourg, R.C.S. Luxembourg - BG481) Communication Marketing Juillet 2014



### Unsere Internetseite [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) erstrahlt in neuem Glanz!

Mit dem neuen Design haben wir versucht die Datenbank sowohl für Kursanbieter als auch für Bildungssuchende benutzerfreundlicher und übersichtlicher zu gestalten. Neben der graphischen Erscheinungsbild konnte u.a. auch die Such- und Seitenaufbaugeschwindigkeit erheblich optimiert werden.

Schauen Sie rein und überzeugen Sie sich selbst! In unserer Kursdatenbank finden Sie eine umfassende Auswahl an Bildungs- und Freizeitangeboten die fortlaufend aktualisiert wird.



metaxy@uni.lu mission culture scientifique et technique <http://metaxy.uni.lu>

## MOMPECHER GESPRÉICHER II

*»Stelle dir nämlich Menschen vor  
in einer höhlenartigen Wohnung  
unter der Erde...«*



Mir schwätzen mam **ROBERT THEIS**,  
emeritéierten Professor fir Philosophie  
op der Uni Lëtzebuerg, iwwert  
dem **PLATON** säin Höhlengleichnis.  
De **JÜRGEN STOLDT** moderéiert.

An der Gemeng zu Mompech - 10, um Buer -  
den Méinden 22 September 2014, owes em hallwer aacht.

 Jiddwereen ass wëllkomm.



metaxy@uni.lu mission culture scientifique et technique <http://metaxy.uni.lu>

**UNI IWWER LAND 16** ANNEE ACADÉMIQUE 2014-2015  
ZESUMME MAT DER **LANDAKADEMIE**

# En neie Bléck op d'Lëtzebuenger Geschicht

**Michel Pauly** Université du Luxembourg

**Mëttwochs** em hallwer aacht

**24-09 Gëtt et eng 'Lëtzebuenger Geschicht'? A wa jo, wéivill?**

zu Giewel (Gemeng Käerch) · Al Spillschoul (Jugendhaus) · 7, rue de l'école

**08-10 Vun de Kelte bei d'Réimer: e fréit Beispill vun Akkulturation**

zu Eppelduerf (Ärenzdallgemeng) · Centre culturel · 6, rue Gaich

**22-10 Lëtzebuenger Herrscher op europäeschem Plang**

zu Viichten · Mischhaus · 43, rue principale

**05-11 1815-1890 – En neit Lëtzebuerg**

zu Furen (Gemeng Tandel) · Multimediasall (Al Gemeng) · 18, Kierchstrooss

**19-11 Zweek Weltkricher an eng Debatt ëm Onofhängegkeet an Identitéit**

zu Sëll · Salle des Fêtes · 4, route d'Arlon

## **IHRE ANZEIGE HIER?**

Sie wollen eine Anzeige in der Landakademie Broschüre publizieren? Dann nehmen

Sie Kontakt mit uns auf:

Tel: 89 95 68-23

E-Mail: [info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)

### **Impressum:**

#### **Herausgeber:**

Landakademie

23, an der Gaass / L-9150 Eschdorf

Tel.: 89 95 68-23 / Fax: 89 95 68-40

[info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu) / [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

**Redaktion:** Landakademie

**Layout:** Accentaigu

**Druck:** Imprimerie Centrale

**Fotos:** Titelbild: Calvin Dexter, [stock.xchang](http://stock.xchang)



LE GOUVERNEMENT  
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG  
Ministère de l'Agriculture,  
de la Viticulture et de la  
Protection des consommateurs

Hier investieren das Ministerium für Landwirtschaft, Weinbau und Verbraucherschutz sowie die Landakademie Partnergemeinden.