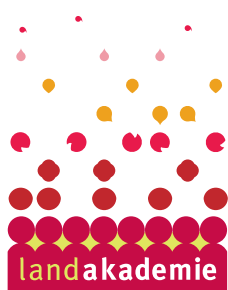


JANUAR-APRIL 2016

N°1 | 16

landakademie



**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**

www.landakademie.lu

INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / *INFOS BANQUE DE DONNÉES*

2

ALLGEMEINBILDUNG / *CULTURE GÉNÉRALE*

4

ARBEIT UND BERUF / *EMPLOI ET PROFESSION*

4

COMPUTER UND INTERNET / *INFORMATIQUE ET INTERNET*

5

ESSEN UND TRINKEN / *BOIRE ET MANGER*

6

KINDER / *ENFANTS*

7

KULTUR UND FREIZEIT / *CULTURE ET LOISIRS*

11

MENSCH UND GESUNDHEIT / *HOMME ET SANTÉ*

21

NATUR UND UMWELT / *ENVIRONNEMENT*

32

SENIOREN / *SENIORS*

32

SPORT UND BEWEGUNG / *SPORT ET MOUVEMENT*

33

SPRACHEN / *LANGUES*

41

KURSANBIETER / *OFFREURS DE FORMATIONS*

44

Wollen Sie Ihre Kurse in dieser Broschüre veröffentlichen?

Melden Sie sich unter 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 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, 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 offleurs de formations (cf. liste de contacts sur les dernières pages).

Note:

Les offleurs 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

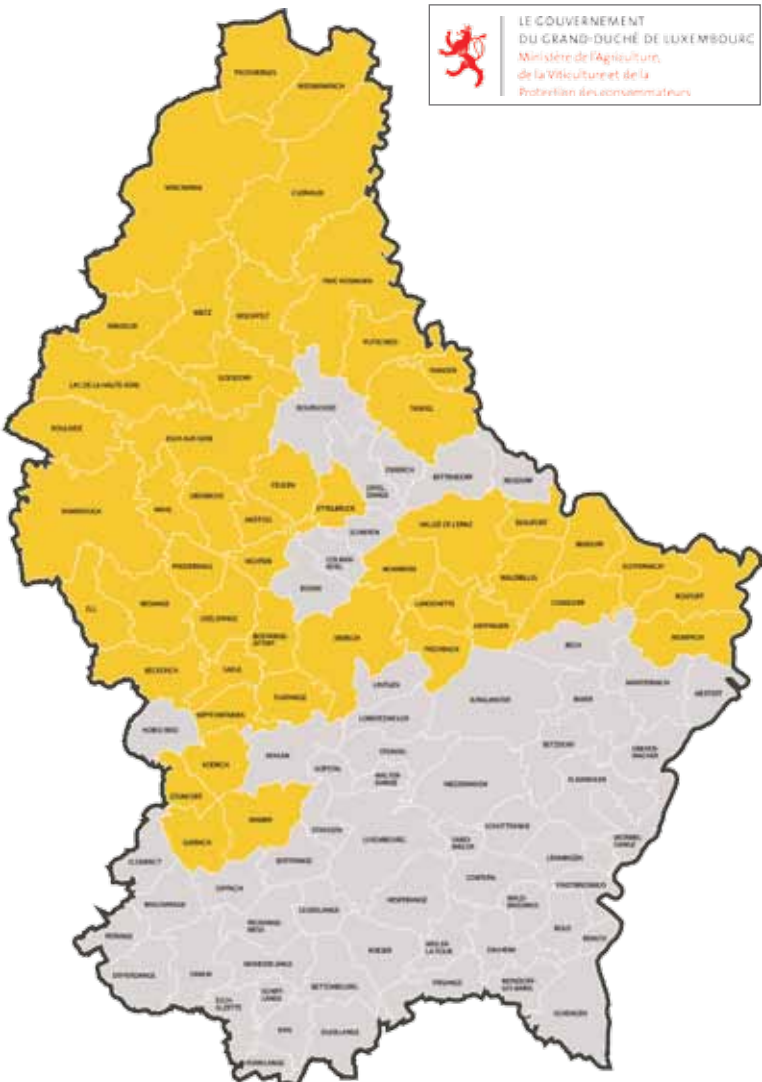
- bietet Ihnen einen Überblick über die Bildungsangebote in den ländlichen Räumen Luxemburgs.
- will die Akteure aus dem Bereich der Weiterbildung vernetzen.
- will einen besseren Zugang zu den regionalen Kursen und Workshops schaffen.
- will neue Impulse für die Region setzen.

LA 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.

Die Landakademie wird finanziell unterstützt vom Ministerium für Landwirtschaft, Weinbau und Verbraucherschutz sowie folgenden Partnergemeinden:

La Landakademie est soutenue financièrement par le Ministère de l'Agriculture, de la Viticulture et de la Protection des consommateurs et par les communes partenaires suivantes:





ENG PLATZ FIR ELTEREN

19.01.-19.07.
nach Vereinbarung

Resonord
Clervaux

Fondation
Kannerschlass
621 343 271

Isabelle
Schon-Schonckert
kostenlos

Möglichkeit zur Unterstützung im erzieherischen Alltag. Informationen und Austausch: 1 Mal im Monat mit Voranmeldung.

ERZÉIUNG MÉCHT STAARK

Wat kënnen Eltere maachen fir hir Kanner staark ze maachen. Et gëtt diskutéiert wat wichteg fir d'Kanner am Alldag ass, wéi Elteren Grenze kënnen setzen a wéi ee mateneen gutt fiert. Et ass Raum fir Froen an Austausch.

01.03. DE 19:30 Auer	Kannerhaus am Wëldpark Hosingen	Fondation Kannerschlass- Eltereschool Janusz Korczak 621 343 271	Rolande Fellerich gratis
24.02. / 01.03. MÉ 19:00 Auer	Maison Relais "Am Kuebeongert" Niederfeulen		

MAN WIRD NICHT ALS ELTERN GEBOREN

09.03.
SA 19:00-21:00 Uhr

Maternité CHdN
Ettelbruck

Fondation
Kannerschlass
621 343 271

Isabelle
Schon-Schonckert
kostenlos

Kurs für werdende Eltern und Babys bis 6 Monaten. Inhalt: Wann beginnt Erziehung? Ist es möglich sein Kind nicht zu erziehen? Genügt es, es zu lieben? Was bedeutet erziehen? Wie kann ich mein Kind unterstützen und ihm Halt geben?

TRIPLE P KURS (2-10 JAHRE)

12.01.-02.02.
DI 19:00-21:30 Uhr

CNFPC
Ettelbruck

Fondation
Kannerschlass
621 343 271

Maryse Greivelding
siehe Beschreibung

Das Positive Parenting Programm bietet Erkenntnisse, Ideen und Tipps, mit dem Ziel den Erziehungsalltag angenehmer gestalten zu können. Einzelperson 80-120€, Elternpaar 120-180€ je nach Ermessen.

FORMATION POUR ANIMATEURS - BREVET A

02.04.-10.04.
SA&SO 08:00-17:30 Uhr

k.A.
Weicherdange

elisabeth
27 44 97 46-27

k.A.
350€

Um während den Sommeraktivitäten als animateur zu arbeiten, muss man die Fortbildung "Formation pour animateurs-Brevet A" abgeschlossen haben. Dieses Zertifikat ermöglicht es den Jugendlichen erste Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern zu machen.

WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

durchgehende
Aufnahme
k.A.

Naxi - Centre de
formation
Mamer

NAXI
40 71 51-1

k.A.
kostenlos

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



ZA-ZEN MEDITATION FÜR MEHR ACHTSAMKEIT IN BERUF UND ALLTAG

04.03.-06.03.

FR 17:00-SO14:00 Uhr

Jugendherberge

Echternach

Integralis Saarlorlux

621 516 930

Claudia Hargesheier

315€

Zen- Meditation & Achtsamkeit für mehr Mitgefühl in Alltag und Beruf Kosten: 180€ zzgl. 145€ Übernachtung und Verpflegung. Leitung: Claudia Verena Hargesheimer, Zen-Schülerin in der Tradition von Willigis Jäger.

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.

27.01.-23.03. MI 19:30-21:30 Uhr	Mehrzweckhalle Elvange (Beckerich)	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 80€
26.01.-22.03. DI 19:00-21:00 Uhr	SISPOLO Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 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.

26.01.-22.03. DI 19:30-21:30 Uhr	alte Grundschule Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	Tom Schintgen 80€
22.01.-18.03. FR 20:00-22:00 Uhr	Internetstuf Winrange	Landakademie 89 95 68-28	Armand Haas 80€

FOTOBUCH

02.02.-04.02.

DI/DO 14:30-17:00 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Suzette Nourissier

40€ (2 Einheiten)

Suzette Nourissier zeigt Ihnen, wie man Fotos am Computer in einem schönen Buch zusammenstellt. Installieren Sie das Programm Fotobuch.de auf Ihrem Laptop, laden Sie Ihre eigenen Fotos runter und bringen Sie alles mit zum Kurs.

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 Tablett oder Smartphone?

14.01.-24.03. DO 19:00-21:00 Uhr	alte Schule Hupperdange	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 60€
13.01.-23.03. MI 18:30-20:30 Uhr	alte Grundschule Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	Romain Tranchida 60€



IPAD FÜR ANFÄNGER

05.01.-02.02.
16.02.-15.03.

DI 10:00-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Alex Greenwood
90€ (5 Einheiten)

Alex Greenwood wird Sie mit Ihrem iPad vertraut machen, mit Einstellungen und Einrichten Ihres Gerätes, Bedienen, Steuerung durch Fingergesten, Textverarbeitung, Emails verschicken, Surfen im Internet und Sie werden die Welt der Apps entdecken.

POWERPOINT

15.02.-07.03.

MO 17:30-19:30 Uhr

MI 17:30-20:30 Uhr

Atert-Lycée
Redange

Landakademie
89 95 68-28

Pierre Dziadek
85€

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

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.

26.01.-22.03. DI 19:30-21:30 Uhr	Mehrzweckhalle Elvange (Beckerich)	Landakademie 89 95 68-28	Bas Breedijk 80€
27.01.-23.03. MI 20:00-22:00 Uhr	Internetstuf Winrange		Armand Haas 80€

ZU TISCH - MIT JACQUES BOULANGER

19.01./ 16.02. /15.03.
DI 09:30-14:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Jacques Boulanger
68€/Termin

Unter professioneller Anleitung kochen, das Zubereitete in angenehmer Gesellschaft und in einem geschmackvollen Ambiente zu genießen, das ist bei Jacques Boulanger möglich.

GOURMANDISES TOUTES CRUES

17.03.
JE 18:30-21:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nancy Grandjean
55€

Je vous propose de réaliser ensemble de délicieux desserts crus sans gluten, sans produits raffinés, sans lactose. De savoureuses recettes à base de fruits, de chocolat cru, d'oléagineux etc...

LES ATELIERS FOOD VITALITÉ - RETROUVEZ LA VITALITÉ AVEC LES JUS ET LES SMOOTHIES

14.01.
JE 18:30-21:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nancy Grandjean
45€

Consommer des jus et des smoothies régulièrement est une façon simple et pratique d'assimiler un nombre incroyable de vitamines et minéraux en quelques gorgées.



LES ATELIERS FOOD VITALITÉ - PETIT-DÉJEUNER VITALITÉ

18.02.
JE 18:30-21:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nancy Grandjean
50€

Venez apprendre à faire vous-même un délicieux muesli sans gluten, un lait végétal, un smoothie ultra vitaminé etc...

PIZZA UND SÜSSES KLEINGEBÄCK MIT HEFETEIG - TAGESWORKSHOP

30.01.
SA 10:00-16:00 Uhr

Maulusmühle
Maulusmühle

Club Haus op der Heed
99 82 36

Adele Fuchs
50€ (Essen inkl.)

Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie den Teig richtig gehen lassen, kneten und verarbeiten. Bald werden Sie ihn ganz selbstverständlich und mit viel Freude zu Hause selber machen. Anmeldung bis 20.01.

SAUERKRAUT

09.01.
SA 10:00-15:00 Uhr

Maulusmühle
Maulusmühle

Club Haus op der Heed
99 82 36

Adele Fuchs
50€ (Essen inkl.)

Adele zeigt Ihnen, wie man Weißkohl zu Sauerkraut verarbeitet. Vor Ort können Sie für sich selbst Sauerkraut herstellen. Anschließend serviert die Müllerin Ihnen ein uriges Sauerkrautessen. Guten Appetit! Anmeldung bis 23.12.

ALLES ÜBER PONIES

nach Absprache
SO 10:00-12:00 Uhr

Dikrecherstrooss 45
Beckerich

Islandpærd an der
Tuut asbl
661 968 396

Annick Boltz
15€

Für Kinder ohne jegliche Reiterfahrung mit ihren Eltern. 1 Stunde zum Pony-Kennenlernen: wir putzen, pflegen, füttern und natürlich reiten wir auch.

ATELIER ARTISTIQUE POUR ENFANTS (À PARTIR DE 6 ANS)

07.01.-24.03.
JE 14:00-16:00 h

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
621 252 979

Françoise Bande
80€/trimestre

Pas à pas, avec les crayons, les pastels, la peinture ou le papier mâché, nous explorerons un jardin extraordinaire. Matériel compris.

BABY GYMNASTIK

06.01.-23.03.
MI 14:30-15:30 Uhr

Krounebiërg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiërg
32 88 23-1

Romy
95€/Trimester +
10€ Kaution

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.



Patinoire Beaufort

Öffnungszeiten Schlittschuhlaufen:

Di 13-18 Uhr, Mi-Fr 13-19 Uhr,
Sa 11-19 Uhr, So 10-19 Uhr,
Montags geschlossen (außer während der Schulferien)

Saison
2015 - 2016:
31.10.15
06.03.16



Für
Schulklassen
und größere
Gruppen auf Anfrage
Di-Fr von 8-12
geöffnet.



Ice Karting (mit Reservierung)

Eislaufkurse für Kinder DI + DO (mit Reservierung)

Syndicat d'Initiative et du Tourisme Beaufort

87, Grand-Rue | L-6310 Beaufort | Tél. : +352 83 60 99-302

www.patinoire-beaufort.lu - www.campingplage.lu - email: beaufort@pt.lu

COURS DE PATINAGE POUR ENFANTS À LA PATINOIRE DE BEAUFORT

19.01.-25.02.
voir description

Patinoire
Beaufort

SIT Beaufort
83 60 99-300

k.A.
25€/session

Cours de patinage sur glace 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 14:30-15:20 h / MA 15:30-16:20 h / MA 16:30-17:20 h / JE 14:00-14:50 h / JE 15:00-15:50 h / JE 16:00-16:50 h.

BALLETT / JAZZ

09.01.-26.03.
SA ab 09:00 Uhr

Krouneberg
Mersch

Centre aquatique
Krouneberg
32 88 23-1

Dominique
142,50€/Trimester
+ 10€ Kaution

Ballett / Jazz kombiniert mit moderner Musik. Mittelstufe: 09:00-10:30 Uhr (ab 6-10 Jahren) / Perfektion + Oberstufe: 10:30-12:00 Uhr (ab 10 Jahren) / Anfänger 1: 12:00-13:30 Uhr (ab 4-5 Jahren) / Anfänger 2: 13:30-15:00 Uhr (ab 4-5 Jahren) / Anfänger: 15:00-16:30 Uhr (ab 6-8 Jahren).

DEN SCHULAUSSFLUG 'INDIANISCH' GESTALTEN - NATURERLEBNIS-AKTIVITÄTEN 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.



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- Erlebnies-
an Indianerwelten
26 10 31 96

Christiane Betzen
170€ (bis 12 Kinder)

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

KARATE FÜR KINDER AB 6 JAHREN

permanent buchbar
MO 17:00-18:00 Uhr
DO 18:30-19:30 Uhr

Gemeindesaal
Osweiler

Karate-Club
Darudo asbl
621 356 488

k.A.
20€/Monat

Karate ist heute in der ganzen Welt für eine aussergewöhnliche Kombination aus Sport, Philosophie, und Kampfkunst bekannt. Infos auch auf www.kckd.net und www.darudo.com! (In Kooperation mit der MEC asbl).

KINDERGEBURTSTAG MIT ALPAKAS, GALLOWAYS UND ZWERGZIEGEN

15.03.-30.09.
SA-DI ganztägig
MI-FR 18:00 Uhr

1, Schmitzgaessel
Hovelange

Alpakatrekking
Huwel
621 304 315

k.A.
auf Anfrage

Feiern mit Alpakas, Galloways und Zwergziegen. Spielerisch den Bauernhof entdecken. Die Kinder dürfen mit im Stall anpacken und erleben die Landwirtschaft mit allen Sinnen hautnah, und erfahren ganz nebenbei allerlei Wissenswertes.

KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung
SO 14:30-17:00 Uhr

Ponyhof Alscheid
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette de Roy-Weber
180€

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof, zusammen mit Ponys und Tieren. Ponys striegeln, schmusen, reiten, Ponyspiele. Getränke und Kuchen inkl. Spaß für die Kinder und Entspannung für die Eltern.

KINDERSCHWIMMKURS

05.01-24.03.
siehe Beschreibung

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester +
10€ Kaution

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.

PONYSPIELGRUPPE

permanent buchbar
SA & DO

Ponyhof Alscheid
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette de Roy-Weber
100€ (5er 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.



UNTERWEGS MIT DEN SANFTMÜTIGEN ALPAKAS (WWW.TIPI.LU)

nach Vereinbarung
1-2 Stunden

1, am Eck
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-
an Indianerwelten
26 10 31 96

k.A.
Preis auf Anfrage

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

ZUMBA FÜR KINDER

07.01.-24.03.
siehe Beschreibung

Krounebjerg
Mersch

Krounebjerg
32 88 23-1

Ellie
95€/Trimester +
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).

ZUMBATOMIC - ENFANTS DE 7 À 12 ANS

04.01.-11.07.
LU 17:00-18:00 h

Centre sportif Filano
Larochette

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Gisèle
110€

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

BABYSCHWIMMEN

Die Kinder werden spielend an das Wasser gewöhnt und machen, ihrem Alter entsprechend, leichte Übungen (mit Begleitung eines Elternteils).

09.01.-12.03. 08:30 Uhr	Altersklasse 6 Wochen bis 10 Monate	AquaNat'Our Hosingen 24 51 99 00	k.A. 149€ (10er Abo)
05.01.-08.03. DI 09:05 Uhr / DI 10:05 Uhr SA 09:05 Uhr / SA 10:05 Uhr	Altersklasse 10-14 Monate		
05.01.-08.03. DI 10:30 Uhr SA 09:40 Uhr	Altersklasse 14-20 Monate		

BABYSCHWIMMEN FORTGESCHRITTEN - ALTERSKLASSE 20 MONATE BIS 3 JAHRE

06.01.-09.03
MI 17:30 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
149€ (10er Abo)

Selbstständig mit Wasser umgehen, die Angst vor dem fremden Element verlieren, dies sind die Ziele unserer Wasserkurse für Kleinkinder im Alter von 20 Monaten bis 3 Jahren.

SCHWIMMKURS KLEINKINDER 3-4 JAHRE

06.01.-09.03.
MI 18:05 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
149€ (10er Abo)

Selbstständig mit Wasser umgehen, erste Schwimmbewegungen erlernen, dies sind die Ziele unserer Wasserkurse für Kleinkinder im Alter von 3-4 Jahren.



KINDERSCHWIMMKURS FÜR KINDER VON 5-10 JAHREN

Für Nichtschwimmer von 5 bis 10 Jahren, um die Basis des Schwimmens zu erlernen. Anmeldung erwünscht.

05.01.-04.02. DI/DO 14:00-15:00 Uhr	AquaNat`Our Hosingen	AquaNat`Our 24 51 99 00	k.A. 120€ (10er Abo)
28.03.-08.04. (Crash-Kurs) MO-FR 14:00-15:00 Uhr	AquaNat`Our Hosingen	AquaNat`Our 24 51 99 00	k.A. 120€ (10er Abo)

KINDERSCHWIMMKURS PERFEKTIONSKURS

permanent buchbar DO 16:00 Uhr AquaNat`Our Hosingen AquaNat`Our 24 51 99 00 k.A. 75€ (10 Einheiten)

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

HITS FÜR KIDS - SPIELNACHMITTAG IM AQUANAT`OUR

permanent buchbar SA 14:00-18:30 Uhr AquaNat`Our Hosingen AquaNat`Our 24 51 99 00 k.A. siehe Beschreibung

Großer Spielspaß im Schwimmbad für Kinder. Eintritt für Kinder bis 16 Jahre 3,50€, 0-5 Jahre freier Eintritt. Infos unter www.aquanatour.lu.

KINDERGEBURTSTAG IM SCHWIMMBAD

permanent buchbar siehe Beschreibung AquaNat`Our Hosingen AquaNat`Our 24 51 99 00 k.A. 14-17€/Kind

Mit seinen Freunden einen ganzen Nachmittag im Wasser planschen, toben, springen und spielen: Das ist ein echter Traum. Die Geburtstagsparty ist jeden Tag möglich, samstags 14:00-18:00 Uhr mit Animation im ganzen Bad.

ATELIER DE DANSE TRADITIONNELLE - DANSES DU MONDE

offre permanente LU 19:30-21:30 h Salle polyvalente Buschrodt Thillevogtei - Danses du monde 83 87 67 Netty Colbach 5€/séance

Nous nous rencontrons les lundi soir de 19:30-21:30 h (avec pause) durant les périodes couvertes par l'enseignement scolaire.

BESICHTIGUNG "EUROPÄISCHER GERICHTSHOF"

29.01. FR 14:00-16:30 Uhr EU Gerichthof Kirchberg ASIVEMA 621 276 344 k.A. kostenlos

Geführte Besichtigung des Europäischen Gerichtshofes in Luxemburg.

BÜCHER IM GESPRÄCH - LESEZIRKEL

alle 2 Monate MI 19:00-21:00 Uhr Mierscher Lieshaus Mersch Mierscher Lieshaus 26 32 21 13 Wally Differding kostenlos

Bücher wollen auf die vielfältigste Art erobert werden! Gemeinsam über das Gelesene nachdenken und sprechen ist eine davon. 27.01. Jan CHRISTOPHERSEN: Schneetage.



BRICO POUR TOUS

19.01.-08.03.
MA 14:00-16:00 h

Club Senior Nordstad
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
5€/cours & matériel

Bricoler, dessiner, coudre, s'amuser ensemble à créer des nouvelles décorations pour embellir son domicile selon la saison. Venez partager vos idées avec nous.

CONCERT "GËLLE FRAEN"

05.03.
SA 20:00 Auer

Aula
Redange

Genderhaus
26 62 09 87

/
k.A.

D'Gëlle Fraen, 4 jonk Dammes déi de Publikum duerch ënnershamsam Musek, vermëscht mat Vaudeville-Elementer wéi Pantomime a Slapstick an déi wëll a geckeg 20er Joeren zeréckversetzen. D' Musek strotzt vu Liewensfreed, ass frech a sprëtzeg.

ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL IHRER DIGITALEN SPIEGELREFLEXKAMERA (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

30.01. 27.02. 02.04.
SA 10:00-17:00 Uhr

Possible
Mersch

Possible
26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen
85€/Termin

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.

FARBTHEORIE SOWIE FARBMISCHEN IN ACRYL

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

Um Reebou 13
Useldange

CMN-ART
691 191 068

Claudine Maillet
Preis auf Anfrage

Erklärung der Farbtheorie, sowie praktische Beispiele im Acrylfarbe mischen. Anfänger sowie Fortgeschrittene in Acrylmalerei.

KUTSCHER- UND RÜCKERLEHRGANG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Tourist Center
Munshausen

A Robbesscheier
92 17 45-1

Pit Schlechter
Marc Guillaume
Preis 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.

INTUITIVES MALEN

nach Vereinbarung
14:00-17:00 Uhr

39, rue du Grundhof
Berdorf

Create and
Connect asbl
621 493 336

Miranda van den Heuvel
150€ (3 Kurse)
235€ (5 Kurse)

Intuitives Malen heißt seiner inneren Stimme zu vertrauen. Gemalt wird ohne Plan aber mit Regeln. Es geht vor allem darum Spaß zu haben und wieder in Verbindung mit seinem kreativen Ich zu kommen. Material nicht im Preis inbegriffen. Weitere Details auf www.createandart.com/workshop.



LITERAMUS - AUSTAUSCH ÜBER LITERATUR UND MUSIK

alle 2 Monate MI 19:00-21:00 Uhr	Mierscher Lieshaus Mersch	Mierscher Lieshaus 26 32 21 13	Marcel Bamberg kostenlos
---	--	---	---

Freier Austausch über Bücher und Musik, siehe auch Facebook „Mierscher Lieshaus“ oder Homepage: www.mierscher-lieshaus.lu .

MALEREI FÜR ANFÄNGER

permanent buchbar nach Vereinbarung	Um Reebou 13 Useldange	CMN-ART 691 191 068	Claudine Maillet auf Anfrage
--	---	--------------------------------------	---

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.

NÄHKURS

permanent buchbar MO 19:00-21:00 Uhr	Kindergarten 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.

PATCHWORK

19.01.-05.04 DI 15:00-17:30 Uhr	Centre Culturel Mertzig	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 60€ (6 Einheiten)
--	--	---	---

Schal mit Yo-Yo's. Ein Schal ist nicht nur zum Warmhalten sondern auch ein schönes Accessoire. Bei diesem Schal haben wir die Auswahl ob wir ihn ganz edel z.B. in Seide machen oder kuschelig warm in Wolle, Fleece, Samt oder Jersey.

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!

WANDERUNGEN

28.02. / 20.03. SO 09:00-12:00 Uhr	verschiedene Orte siehe Beschreibung	ASIVEMA 621 276 344	k.A. kostenlos
---	---	--------------------------------------	---------------------------------

Geführte Wanderungen 8-10 km über Feld- und Waldwege.
28.02. Nospelt: Treffpunkt Parkplatz bei der Kirche.
20.03. Ell: Treffpunkt Parkplatz bei der Kirche.



CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

2500 KM ZU FOUSS UM JAKOBSWEE

25.02.
DO 18:30-20:30 Auer **Club Haus am Brill** **Capellen** **Club Haus am Brill** **30 00 01** **Leon Gregorius** **gratis**

Vum 19.6.12 bis 3.10.12 sinn ech zu Fouss vun Useldeng op Santiago-de-Compostella gaang, a weider bis op Cabo Fisterra. Mäi Wee während 110 Deeg an iwwer 2500 km, hunn ech an engem Foto-Musik-Reportage mat perséinleche Kommentare festgehal.

ALL-IN-ONE - EIN MITTAGSCHOR

04.01.-21.03.
MO 12:30-13:30 Uhr **Kinneksbond** **Mamer** **Club Haus am Brill** **30 00 01** **Nicolas Billaux** **35€/Trimester**

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.

ATELIER DE COUTURE

12.01.-22.03.
MA 09:30-12:00 h **Club Haus am Brill** **Capellen** **Club Haus am Brill** **30 00 01** **Liliane Mathieu** **135€ (10 unités)**

Liliane donne des cours de coupe et couture depuis 28 ans. En fonction de votre désir jupes, chemisiers, robes, tailleurs, apportez votre machine à coudre et votre nécessaire de couture, vous passerez un très bon moment.

BUCHBINDEN

21.01.-10.03.
DO 14:00-16:30 Uhr **Club Haus am Brill** **Capellen** **Club Haus am Brill** **30 00 01** **Fons Hirtz** **88€ (6 Einheiten)**

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

BRIDGE

11.01.-21.03.
MO 14:00-16:00 Uhr **Club Haus am Brill** **Capellen** **Club Haus am Brill** **30 00 01** **Pat Chambers** **siehe Beschreibung**

Vor einem Jahr hat sich eine kleine Gruppe zusammengefunden, die unter der Anleitung zweier englischer Damen das Bridgespiel gelernt hat. Einigermassen selbständig treffen sie sich nun regelmässig im Club Haus am Brill. Spende erwünscht für " Breathing Matters".

CARTONNAGE

18.02.-03.03.
DO 14:00-16:30 Uhr **Club Haus am Brill** **Capellen** **Club Haus am Brill** **30 00 01** **Fons Hirtz** **42€ (3 Einheiten)**

Fons Hirtz zeigt Ihnen wie man Schatullen, Geschenkboxen und andere Schachteln anfertigt.



DESSIN (1 & 2)

06.01.-16.03.

ME 14:30-17:00 h

VE 09:30-12:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
110€

Nous allons approfondir nos connaissances du dessin d'observation en pratiquant et combinant différentes techniques comme l'aquarelle, l'encre de chine, le fusain...

FLORISTIK

25.01. / 07.03.

MO 14:30-16:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Sandra Funez
15€ zzgl. Material

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

KERAMIK / MODELAGE

04.01.-16.03.

MO 09:30-12:00 Uhr

MI 19:00-21:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nicole Huberty
110€ (10 Einheiten)
zzgl. Material

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger, als auch an Fortgeschrittene. Sie arbeiten hauptsächlich mit Ton, doch auch andere Materialien (mixed media), die entweder mitgebrannt oder nachträglich integriert werden, finden ihren Ausdruck.

KORBFLECHTEN

12.03.-13.03.

SA&SO 09:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Gabriele Jacqué
130€

Korbflechten - ein uraltes Handwerk - immer noch aktuell! Bei diesem Kurs können Sie ihren Einkaufskorb selbst herstellen und nebenbei einiges über Tradition, Anbau und Verarbeitung der Weiden lernen.

KUNSTEINTOPF

12.01.-22.03.

DI 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Ursula Scheuern-
Huppertz
110€ (10 Einheiten)

Aus Pulpe Papier herstellen, ein Buch oder eine Mappe binden, Masken oder Gefäße aus Papier fertigen, alten Büchern ein neues Gesicht geben, Schmuck aus Papier, Filzobjekte aus Wolle, Mosaik mit Glas, Drahtgebilde, Formen in Beton gießen u.s.w.

LA COMPOSITION DANS LES ARTS VISUELS

15.03.

MA 18:30 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
8€

Nous allons faire une promenade le long des concepts de la composition dans l'art. Les grands maîtres vont nous apprendre beaucoup de choses utiles à notre créativité.



LE BLUES: SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES

15.02. / 14.03.
LU 18:30-20:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Ben Boulanger
8€/conférence

15.02.: "John Lee Hooker" - Originaire de Clarksdale, Mississippi, John Lee Hooker a marqué de son empreinte le blues et la boogie-music pendant plusieurs décennies.

14.03.: "West Coast Blues" - Ce n'est qu'après la Deuxième Guerre mondiale que le blues s'est peu à peu installé en Californie, et ce, surtout grâce à la venue de nombreux musiciens texans venus tenter l'aventure sur la Côte Ouest.

POLSTEREI

12.01.-22.03.
DI 13:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Joel Leyder
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.

PEINTURE ACRYLIQUE

06.01.-16.03.
ME 09:30-12:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
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.

PHILOSOPHISCHE GESPRÄCHE- THEMA TOLERANZ II

13.01.-23.03.
MI 16:00-17:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Georges Mathieu
85€ (10 Einheiten)

Unter Gerechtigkeit verstehen wir in diesem Kontext das von unterschiedlichen gesellschaftlichen Individuen und Gruppen reziprok zugestandene Recht, seine Überzeugungen, Vorstellungen von gutem Leben usw. rechtfertigen zu können.

STAGE DE GRAVURE - TOUS LES NIVEAUX

26.02.-27.02.
SA & VE

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
100€ + matériel

Eau-forte, aquatinte, vernis mou, pointe sèche...à votre choix! Venez faire la découverte de ce monde fascinant.

THEÂTRE IMPROVISATION

13.01.-23.03.
ME 16:00-18:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Isabelle Schaak
110€ (10 unités)

Grâce à des exercices simples et amusants permettant d'acquérir la technique nécessaire, vous pourrez rapidement jouer de petits sketches totalement improvisés.



CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

AUFFRISCHUNGSKURS "CODE DE LA ROUTE"

15.03.-22.03. Club Haus Hupperdange Club Haus op der Heed 99 82 36 Geiben Fernand 25€ (2 Einheiten)
 Di 15:00-17:00 Uhr

Der langjährige Fahrlehrer, Fernand Geiben, wird Ihnen Neuheiten vorstellen und auf Ihre konkreten Probleme aus der Praxis eingehen. Anmeldung bis 07.03.

EXKURSION: MUSÉE 3 EECHELEN UND PHILHARMONIE

26.01. Musée Dräi Eechelen & Philharmonie Luxembourg Club Haus op der Heed 99 82 36 k.A. 40€ alles inkl.
 DI 08:45-16:00 Uhr

Unter fachkundiger Führung besichtigen wir die Festung selbst und die außergewöhnliche Dauerausstellung. Nach dem gemeinsamen Mittagessen werden wir durch das imposante Bauwerk der Philharmonie geführt. Anmeldung bis 18.01.

EXKURSION: BETRIEBSBESICHTIGUNG VON "LUXFORGE METAL CONCEPTION" IN TROISVIERGES

09.03. 2, rue de Drinklange Troisvierges Club Haus op der Heed 99 82 36 k.A. kostenlos
 MI 09:30-11:30 Uhr

Während einer geführten Besichtigung erhalten Sie einen Einblick ins Unternehmen und seine Arbeitsweise. Anschließend besteht die Möglichkeit eines gemeinsamen Mittagessens. Anmeldung bis 29.02.

EXKURSION: FAHRT ZUR "CREATIVA" DORTMUND

18.03. Abfahrt St. Vith Club Haus op der Heed 99 82 36 k.A. 30€
 FR 07:00-20:00 Uhr

Wir schließen uns dem Kreativen Atelier Neundorf (B) an, das diese Fahrt organisiert. Melden Sie sich bei uns, wir reservieren Ihnen einen Platz.

EXKURSION: BODYGUARD-DAS MUSICAL IN KÖLN

04.06. Musical-Dom Köln Club Haus op der Heed 99 82 36 k.A. 140€
 SA 07:00-20:00 Uhr

Wir haben für Sie Plätze der 1. Kategorie reserviert. Wir starten früh genug, damit ein Stadtbummel und ein gemeinsames Mittagessen möglich sind. Anmeldung bis 30.03.

FARB- UND MODEBERATUNG - TAGESSEMINAR

12.03. Club Haus Hupperdange Club Haus op der Heed 99 82 36 Hedy Bertrams 60€
 SA 11:00-17:00 Uhr

Während dieses Seminars werden Sie gemeinsam mit unserer Mode-Designerin und Visagistin Ihre typgerechten Farben herausfinden. Durch ihre Erfahrung kann Frau Bertrams Ihnen viele Tipps und Tricks mit auf den Weg geben. Anmelden bis 01.03.



GEWIRRSCHALEN AUS WEIDEN - TAGESWORKSHOP

19.03. SA 10:00-17:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Dorette Hauffler 65€ (zzgl. Material 12-15€)
--	--	---	---

Mit der dekorativen Gewirrschalen flechten Sie verschieden große Schalen oder Körbchen mit Henkel, die sicherlich das ganze Jahr über Verwendung finden. Anmeldung bis 07.03.

GOLDSCHMIEDEN - 2-TÄGIGER WORKSHOP

19.03.-20.03. SA-SO 10:00-17:00 Uhr	Beho 68 Gouvy	Club Haus op der Heed 99 82 36	Diana Prokot 140€
--	--------------------------------	---	------------------------------------

Einsteiger und Fortgeschrittene erlernen und vertiefen die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten und Schmieden. Mittagessen und Kuchen im Preis enthalten. Edelmetalle werden separat berechnet. Anmeldung bis 07.03.

KEGELN UND WANDERN IN OUDLER/B

02.03. MI 10:00-17:00 Uhr	Restaurant "Wickler" Burg-Reuland	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 28€ alles inkl.
--	--	---	---------------------------------------

Vormittags kegeln wir im Restaurant Wickler, wo wir anschl. auch zu Mittagessen. Nachmittags Möglichkeit zu größerer oder kleinerer Ravelweg-Wanderung. Anmeldung bis 19.02.

KREATIVE MALTECHNIKEN AUSPROBIEREN

06.01.-23.03. MI 19:30-22:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Carlo Muller 85€ (6 Einheiten)
---	--	---	---

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger/innen als auch an fortgeschrittene Hobbykünstler. Als Anfänger möchten Sie vielleicht einfach mal „reinschnuppern“ und diverse Techniken kennen lernen.

LEINEN- UND BAUMWOLLSTOFFE MIT FRÜHLINGSMOTIVEN GESTALTEN

18.03. FR 14:00-17:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Alexandra Kipp-Müller 45€ Farbe inkl.
--	--	---	--

An diesem Nachmittag haben Sie die Gelegenheit, Stoffe durch Drucken, Schablonieren, Wischen mit Frühlings- und Ostermotiven zu dekorieren. Sowohl Anfängerinnen als auch Fortgeschrittene kommen voll auf ihre Kosten. Anmeldung bis 04.03.

LINE-DANCE UND RHYTHMISCHES TANZEN

04.01.-16.03. siehe Beschreibung	Centre Culturel Wincrange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Rosalie Bley 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: MI 14:00-15:30 Uhr.



NÄHEN FÜR ANFÄNGER

11.01.-15.02. MO 14:00-16:00 Uhr	Gemeindehaus Weiswampach	Club Haus op der Heed 99 82 36	Gretchen Boersen 75€ (5 Einheiten)
--	------------------------------------	--	--

Haben Sie sich auch in Ihrer Euphorie eine ultramoderne Nähmaschine gekauft, die quasi alles im Alleingang schaffen sollte? Die Praxis sah leider anders aus!? Wie wär's mit einem neuen Versuch unter kompetenter Anleitung? Anmeldung bis 04.01.

NEUJAHRSEMPFANG

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

Wir laden alle Klienten und Kursleiter herzlich ins Clubhaus ein, um gemeinsam auf das Neue Jahr anzustoßen und einige gemütliche Stunden miteinander zu verbringen. Anmeldung bis 06.01.

REVUE 2016

13.04. MI 20:00-22:00 Uhr	CAPe Ettelbruck	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 30€
-------------------------------------	---------------------------	--	--------------------

Auch 2016 führt das Luxemburger Theater seine traditionelle Revue im Centre des Arts Pluriel (CAPe) in Ettelbruck auf. Anmeldung bis 11.03.

SCHMUCK AUS BETON

16.03. MI 19:00-21:30 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Martina Rings 32€
-------------------------------------	---------------------------------	--	-----------------------------

Sie werden staunen, wie Sie unter Anleitung von Martina Rings aus dem außergewöhnlichen Werkstoff Leichtbeton, Schmuckstücke mit einzigartigem Charakter herstellen können. Anmeldung bis 07.03.

STILVOLLER OSTERKRANZ MIT NATURMATERIALIEN

10.03. DO 10:00-12:00 Uhr DI 14:00-16:00 Uhr	Lelljer Gaart Lullange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Romy Frères 15€ zzgl. Material
---	----------------------------------	--	--

Sie sind ein Liebhaber natürlicher Dekoration? Dann wird dieser Osterkranz Ihnen gefallen. Eine erfahrene Floristin zeigt Ihnen, wie man ihn selbst mit Materialien aus der Natur anfertigt, ganz einfach und natürlich schön. Anmeldung bis 01.03.

TRADITIONELLE STRICK- UND HÄKELKURSE

05.01.-16.03. DI 19:00-21:30 Uhr MI 09:00-11:30 Uhr	Wollstoff Weiswampach	Club Haus op der Heed 99 82 36	Jeanny Hentz 75€ (10 Einheiten)
--	---------------------------------	--	---

Ob einen modischen Poncho, einen Pulli, Monstermützen für Kinder oder einen Schal in tunesischer Häkelei, in netter Gesellschaft und unter Jeannys Anleitung gelingen die tollsten Modelle.



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

ATELIER DE PEINTURES POUR ADULTES

08.01.-25.03.
VE 09:00-12:00 h

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
621 252 979

Françoise Bande
90€/trimestre

Cette année, nous voyagerons dans un jardin. Fleurs, fruits, légumes, feuilles, écorces...tout est source d'inspiration! Aucun prérequis n'est demandé.

BOTSWANA FÜR ANFÄNGER. EIN VORTRAG VON VRONI FISCHBACH

09.03.
MI 20:00 Uhr

Mühle
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Vroni Fischbach (D)
Eintritt frei

"Isst der Löffelhund auch mit Messer und Gabel?" Antworten auf diese und weitere Fragen sowie viele Fotos bietet Vroni Fischbach in ihrem amüsanten Bericht von einer Reise in den gar nicht schwarzen Kontinent.

COURS D'INITIATION À LA CALLIGRAPHIE. AVEC DANIEL GARROT

04.01.-21.03.
LU 09:00-12:00 h

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Daniel Garrot
50€ (6 cours)

Monsieur Garrot donnera tous les quinze jours des cours de calligraphie de tous niveaux. Aucun prérequis n'est demandé.

"100 JOER JAZZ" EIN ABEND DURCH DIE GESCHICHTE DES JAZZ MIT DER LUXEMBOURG LITTLE BIG BAND

26.02.
FR 20:00 Uhr

Mühle
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

k.A.
20€/Personne

An diesem stimmungsvollen Themenabend begibt sich das Publikum sowohl erzählerisch als auch musikalisch auf eine Zeitreise durch die Geschichte der Jazzmusik. Solistin: Natasha Vlaovic.

VISITE GUIDÉE EN FRANÇAIS DE L'EXPOSITION "MUMIEN. DER TRAUM VOM EWIGEN LEBEN" AU MNHA

09.01.
SA 14:00 h

MNHA
Luxembourg

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

k.A.
6€/personne

Cette exposition au Musée National d'Histoire et d'Art (Luxembourg) est ouverte à tous car le sujet des momies est universel et fascinant.

JEUDIS AU MOULIN: "PROFANE OU SACRÉE? LA MOMIE COMME MÉDICAMENT ET SON UTILISATION AU FIL DES SIÈCLES" CONFÉRENCE DE MARC BRUCK (F)

14.01.
JE 20:00 h

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Marc Bruck
entrée libre

Marc Bruck, pharmacien à Redange, vous emmènera dans le monde fascinant des momies utilisées souvent comme remèdes au fil des siècles.

DANS UN MONDE QUI CHANGE
**IL N'Y A PAS DE RÊVES TROP
 GRANDS POUR NOS ENFANTS**



Charlotte,
 future présidente d'association

**ENGAGEONS-NOUS AUJOURD'HUI
 POUR LES GÉNÉRATIONS FUTURES**

En agence, au 42 42-2000 ou sur bgl.lu



**BGL
 BNP PARIBAS**

La banque d'un monde qui change

**"LES CAPUCINS EN LUXEMBOURG (1616-1706)". VISITE GUIDÉE (F)
 DE L'EXPO TEMPORAIRE AU MUSÉE GASPAR À ARLON**

30.01.
 SA 14:30 h

Musée Gaspar
 Arlon

d'Millen asbl
 691 510 370 / -372

Marie-Jeanne
 Nandrin
 4€/personne

Cette visite guidée, qui sera menée de main de maître par l'historienne M.-J. Nandrin vous replongera dans une page importante de la ville d'Arlon et de ses environs. Inscription obligatoire jusqu'au 28.01.

**ACHTSAMKEIT STATT STRESS UND DEPRESSION. ACHTSAMKEITS-
 TRAINING (MBSR / MBCT)**

18.01.-11.04.
 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 der Ansatz der Achtsamkeit Hilfestellung geben. Achtsamkeitstag: SA 05.03. (09:30-16:30 Uhr) www.mbsr-verband.org.

CONSULTATION THÉRAPEUTIQUE

permanent buchbar
 nach Vereinbarung

47, rue d'Asselborn
 Troisvierges

Consultation
 thérapeutique
 691 584 760

Isabelle Nilles
 60€/Sitzung

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

DENK DICH FIT

04.01.-14.03.
 MO 14:30-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad
 Ettelbruck

Club Senior Nordstad
 26 81 37 43

k.A.
 5€/Einheit

Dieses Training erhöht die geistige Leistungsfähigkeit gleichermaßen für Schüler, Studenten, Erwachsene im erwerbstätigen Alter und im höheren Lebensalter.

**EIGENE BEDÜRFNISSE ERKENNEN. ACHTSAMKEITSTRAINING MIT
 LAURETTE BERGAMELLI**

18.01.-11.04.
 MO 14:30-17:00 Uhr

Mierscher Kulturhaus
 Mersch

ErwuesseBildung
 80 39 29

Laurette Bergamelli
 375€

Das Training gibt Anregungen, wie Sie mit Ihren Bedürfnissen zuverlässig umgehen können. Seine Bedürfnisse nicht zu kennen, führt zu Stressempfinden, Unzufriedenheit, depressiver Stimmung sowie Konflikten in Beziehungen. Achtsamkeitstag: am SA 27.02. (9:30-16:30 Uhr).



ENTSPANNUNGS- UND MEDITATIONSKURS

permanent buchbar
DO 19:00-20:30 Uhr

Spiegelsaal
Lycée Josy Barthel
Mamer

Dunja
Biesdorf-Grunow
621 507 077

Dunja Biesdorf-Grunow
120€/Trimester
150€/10er-Karte

Entspannungs- und Meditationstechniken ergänzt durch Yogaübungen können Dir helfen abzuschalten, deine Ressourcen neu zu entdecken und wieder aufzufüllen um zu deiner mentalen und physischen Kraft zu kommen und auch zu bleiben.

ENTSPANNUNGS-TRAINING

nach Vereinbarung
DO 18:45-19:45 Uhr

feel your body
Erzenz

feel your body fitness
and relax
621 191 101

Tanja Schiertz
12€/Kurs
112€/13er-Karte

4 Entspannungskurse, die sich abwechseln: Progressive Muskelrelaxation; Meridian Balancing; Chakren-Meditation; Triggerpoint-selfmassage. Für die genaue Beschreibung bitte Internetseite www.feelyourbody.net anschauen.

JEUDIS AU MOULIN: "INOCHI, UNE THÉRAPIE MÉCONNUE" CONFÉRENCE DE SOLANGE GUÉGAN (F)

18.02.
JE 20:00 h

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Solange Guégan
entrée libre

Inochi est une thérapie japonaise où l'énergie vitale et les rythmes de la vie sont particulièrement mis en valeur pour le bien-être de chacun.

WORKSHOP SUR L'INOCHI AVEC SOLANGE GUÉGAN (F)

20.02.
SA 13:00-17:00 h

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Solange Guégan
70€/personne

Un merveilleux moment de détente à partager avec S. Guégan d'où vous ressortirez transformés.

MASSAGE RELAXANT PRIVÉ

offre permanente
8 heures

Renaissance Spa
Tuntange

Renaissance Spa
26 61 08 83

Giussani Fabio
195€

Intéressés à en savoir plus sur le monde des massages et apprendre une technique sans être un professionnel? Renaissance Spa offre des cours de massage relaxant pour débutants. Ouvert à tous (+18). Participants: min. 2 et/ou un max. 4 personnes.

REITHTHERAPIE, REITPÄDAGOGIK, ERLEBNISORIENTIERTES REITEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Alschenter Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette De Roy-Weber
k.A.

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten für Kinder, Erwachsene und Jugendliche.



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

nach Vereinbarung
SO 10:00-13:00 Uhr

feel your body
Ernzen

feel your body fitness
and relax
621 191 101

Tanja Schiertz
60€

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

CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

ACHTSAMKEITSTRAINING UND MEDITATION

06.01.-23.03.
MI 19:30-20:30 Uhr

Centre Culturel
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelika Nettemann
100€ (10 Einheiten)

Die Yogalehrerin führt Sie durch bewusste, sanfte Körper- und Atemübungen, die die jeweilige Meditation vorbereiten. In der Meditation können Sie sitzen, liegen oder stehen - so wie es Ihnen in dem gegenwärtigen Augenblick gut tut.

AROMATHÉRAPIE

07.01./18.02./17.03.
JE 14:00-16:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Sabine Kinzinger
24€/atelier

Atelier 1: Démarrer l'année avec les huiles essentielles. Atelier 2: Les huiles essentielles et le système digestif. Atelier 3 : Les huiles essentielles et la cure de printemps.

AUTRE REGARD SUR LES MALADIES DITES «DE CIVILISATION MODERNE » 2ÈME CONFÉRENCE DONNÉE

28.01.
JE 18:30-20:30 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Marie Christine
Benoit
8€

Les maladies et inconforts s'exprimant dans notre corps sont en grande partie dus à un déséquilibre acido-basique dû à l'excès d'alimentation acidifiante et inflammatoire et au stress de la vie qui nous éloigne de l'épanouissement .

EUTONIE

21.01.-17.03.
DO 10:00-11:30 Auer

Festsall
Holzem

Club Haus am Brill
30 00 01

Jean-Marie Huberty
128€ (8 Unitéiten)

De Cours baséiert op dem Léieren vun douce Bewegungen, sech strecken an deenen, einfach an zougängelech Haltungen, (seng Fehlhaltungen verbessern), Otmung an Opmierksamkeit, ofgeschloss mat enger Relaxatioun, léieren zur Rou ze kommen.



SCHÜSSLERSALZE - DIE 12 SALZE DES LEBENS

06.01.-03.02.
17.02.-16.03.

MI 18:30-20:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Susanne Zuschke
75€ (5 Einheiten)

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler – Begründer der Mineralsalztherapie, fand heraus, dass Krankheiten auf der Grundlage eines gestörten Mineralhaushaltes entstehen. Fehlt ein bestimmtes Mineral, kann es den gesamten Stoffwechsel beeinträchtigen.

YOGA

25.01.-21.03
ME 17:30-18:30 h
ME 19:00-20:00 h

Centre culturel
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Annick Simonet
100€ (10 unités)

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

VINI YOGA

05.01.-22.03.
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 Kurs werden Körper- und Atemübungen mit großer Achtsamkeit ausgeführt.

CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

KLASSISCHES YOGA

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

07.01.-17.03. DO 09:45-11:00 Uhr DO 16:00-17:15 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Georgette Halmes 90€ (9 Einheiten)
05.01.-29.03. DI 19:00-20:30 Uhr	Judo-Saal Winrange		André Humbert 168€ (12 Einheiten)
07.01.-17.03. DO 19:00-20:15 Uhr	Résidence des Ardennes Clervaux		Georgette Halmes 90€ (9 Einheiten)

KLOPFAKUPRESSUR - TAGESSEMINAR

23.01.
SA 10:00-18:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Martina Heyde-Wittrin
55€

Seminarinhalt: Einführung in die Meridianlehre und Meridianverläufe; die Meridiane, ihre zugehörigen Organe und negative/positive Gefühlszustände, die relevanten Akupressurpunkte, praktisches Arbeiten. Anmeldung bis 11.01.



PILATES - TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

04.01.-30.03.
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: MO 18:30-19:30 Uhr / Anfänger mit Vorkenntnissen: MO 19:30-20:30 Uhr / Fortgeschrittene: MI 20:00-21:00 Uhr / Menschen ab 60: MI 19:00-20:00 Uhr.

MANDALA-MALEN IM KLOSTER FÜNFBRUNNEN - 2-TÄGIGES SEMINAR

12.02.-14.02.
ganztägig

**Kloster Fünfbrunnen
Troisvierges**

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

**Elisabeth Demmer
155€**

Das Malen eines Kreisbildes kann uns helfen zur Ruhe zu kommen, uns auf uns selber zu konzentrieren, unsere Seelenlandschaft besser kennen zu lernen und einen Weg zu unserer eigenen Mitte zu finden. Im Preis enthalten: Seminar, Material, Übernachtungen mit VP. Anmeldung bis 01.02.

MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT

04.01.-14.03.
MO 19:15-20:45 Uhr

**Club Haus
Hupperdange**

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

**Marianne Erasmus
90€ (10 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.

URLAUB IM WELLNESS-KLOSTER ARENBERG

04.04.-08.04.
MO-FR 08:30-17:00 Uhr

**Kloster
Arenberg**

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

**Brigitte Paasch
615€**

Tun Sie Körper und Seele etwas Gutes und verbringen Sie mit uns einige Tage ohne Hektik und Verpflichtungen. Melden Sie sich bitte so bald wie möglich an. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Im Preis enthalten: Begleitung, Fahrt im Reisebus, 4 Übernachtungen im Einzelzimmer mit VP. Anmeldung bis 05.02.

RISIKOFAKTOR "SCHLAFSTÖRUNGEN" - INFOABEND

08.03.
DI 19:00-21:30 Uhr

**Club Haus
Hupperdange**

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

**Agnes Klases
12€**

An diesem Abend werden körperlich-seelische Zusammenhänge von Schlafstörungen erklärt, sowie (lebens-) wichtige Maßnahmen zur Förderung eines gesunden Schlafverhaltens aufgezeigt. Anmeldung bis 01.03.

SCHRÖPFEN - TAGESSEMINAR

27.02.
SA 10:00-16:00 Uhr

**Club Haus
Hupperdange**

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

**Juliane Neu
65€**

Erfahren Sie mehr über das traditionelle Therapieverfahren des Schröpfens. Es wird typischerweise in der Alternativmedizin zur Behebung von Funktionsstörungen und Linderung von Schmerzen eingesetzt. Anmeldung 15.02.



VividFloatingGreen – Être "Intensément Vivant" Stimulierung der Lebenskräfte von Körper, Seele & Geist

Hatha Yoga, Nidrâ Yoga, Pranâ Kriyâ Yoga & Meditation / Shiatsu & Craniosacrale Arbeit

Mit Hilfe dieser ganzheitlich orientierten Lebens- und Heilkünste, wird die Selbstheilungsintelligenz von Körper, Seele & Geist stimuliert. Ich begleite Menschen allen Alters in ihrem Wunsch, sich wieder an das gesamte Potential ihrer Lebenskräfte (Qi / Prana) anzubinden & so das innere und äussere „MenschSein“ wieder lebendiger zu leben.



Gabrielle Heintz
rue Guillaume / Ettelbruck
Tel: +352 / 81 25 18

gabrielle@vividfloatinggreen.com
www.VividFloatingGreen.com



SHIATSU/CRANIOSACRALE ARBEIT

permanent buchbar
1,5-2 Stunden

13, rue Guillaume
Ettelbruck

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
85€/Behandlung

Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode zur Vitalisierung der eigenen Lebenskraft. Stimulierung der körperlich-seelisch-geistigen Selbstheilungsintelligenz, durch sanfte Körperberührung am Meridian- & craniosacralen System. Auch im eigenen Lebensfeld für Menschen mit Behinderung (99€). Vorteilskarten erhältlich.

HATHA YOGA

Hatha Yoga: die Kunst der Körperstellung - den Körper im Raum erspüren - bewusst den Atem lenken - den Energiefluss im Körper wahrnehmen – „Da Sein im inneren stillen Raum“. Einzelsitzung auf Anfrage (55€), auch im eigenen Lebensfeld für Menschen mit Behinderung (75€).

permanent buchbar DO 20:00-21:30 Uhr	Veräinshaus Bissen	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 180€/10 Kurse 20€/Schnupperkurs
permanent buchbar DI 18:00-19:30 Uhr	Pfarrsaal Grosbous		
permanent buchbar DI 20:15-21:45 Uhr MI 18:15-19:45 Uhr	DI: Kiné Diris / Mathieu, Mersch MI: Kulturhaus, Mersch		
permanent buchbar DO 18:00-19:30 Uhr FR 09:00-10:30 Uhr	feel your body Erzen		



NIDRÂ YOGA

Nidra Yoga; "der meditative Schlaf des Yogi": durch bewußte Tiefenentspannung lösen sich körperliche, emotionale, mentale Spannungen die uns daran hindern unser ganzes Lebenspotential zu entfalten; Erfahrung des "inneren stillen Raums". Einzelsitzung auf Anfrage (55€), auch im eigenen Lebensfeld für Menschen mit Behinderung (75€).

alle 14 Tage DI 09:30-11:00 Uhr MI 09:30-11:00 Uhr	13, rue Guillaume Ettelbruck	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 180€ (10er Karte) 20€ (Schnupperkurs)
permanent buchbar MI 19:50-21:15 Uhr	Kulturhaus Mersch	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 180€ (10er Karte) 20€ (Schnupperkurs)

HATHA YOGA - INTENSIV II - „SICH IM BECKEN - UNSEREN WURZELN - VERANKERN“

24.01. SO 09:30-12:30 Uhr	feel your body Ernzen	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 50€/Kurs 95€/2 Kurse
------------------------------	--------------------------	------------------------------	---

Hatha Yoga - INTENSIV II - "sich im Becken- unseren Wurzeln-verankern "; psychische & spirituelle Dimension der Körperstellung.; achtsame Körperausrichtung, der bewusste Atem, die mentale & geistige Stärke in der Körperstellung erspüren. Anmeldung bis 15.01.

HATHA YOGA - INTENSIF III - „DER ATEM DES LEBENS“

17.04. SO 09:30-12:30 Uhr	feel your body Ernzen	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 50€
------------------------------	--------------------------	------------------------------	-------------------------

Hatha Yoga - INTENSIF III "der Atem des Lebens"; psychische & spirituelle Dimension der Körperstellung: achtsame Körperausrichtung, der bewusste Atem, die mentale & geistige Stärke in der Körperstellung erspüren im Brustkorb, Hals & Arme.

MATINÉE YOGA II - „DIE ENERGIEN DES HERZENS ÖFFNEN“

20.03. SO 09:30-12:30 Uhr	Parrsaal Grosbous	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 50€/Termin 95€/2 Termine
------------------------------	----------------------	------------------------------	---

Matinée Yoga II . Die Energien des Herzens öffnen- im Fluss des Lebens sein“; unseren göttlichen Kern entfalten.

MEDITATION

nach Vereinbarung nach Vereinbarung	13, rue Guillaume Ettelbruck	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 55€/Einzelkurs 235€/5er Karte
--	---------------------------------	------------------------------	--

Meditation - das "Wache in-Sich-Ruhen" als progressiver Übungsweg den Geist zu schulen. Den Gedankenfluss achtsam beobachten, beruhigen, in die Stille bringen; in der Stille in sich verweilen. Gruppenkurs: 180€ / 10er Karte / 11 hintereinander geschaltete Kurse gültig. 20€ Schnupperkurs vor Ort in bar zu zahlen.



DANZATELIER SAEUL, RAUM FÜR TANZ & LEBENSKUNST

T.: 23 63 80 66 / 691 638 006

AUS DEM BAUCH TANZEN - SELBSTBEWUSST TANZEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Samira
65€/Einzelsitzung

Dich im Tanz erforschen in Elementen Anspannen/Loslassen - Masse/Leichtigkeit, oben/unten - Rhythmen - Balance innen, aussen - Schleier - Zimbeln - Stock - Beledi - Gypsy - Hawaii - Emotionen, Sinne, Kraft & Mut tanzen - Choreographie & Performance.

BIODYNAMISCHES DEKODIEREN, THERAPEUTISCHE EINZELARBEIT UND COACHING FÜR GESUNDHEIT UND ERFOLG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
nach Absprache

Begleitung über künstlerische Medien beim Erforschen von dem, was dich bewegt. Unterstützung beim Entdecken von Zusammenhängen und neuen Perspektiven. Herausforderungen des Lebens erkennen und handhaben. Coaching zu Gesundheit und Erfolg.

ENTDECKE DEINEN INNEREN TANZ

17.01., 21.02., 06.03.
SO 10:00-17:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
65-95€

Kreatives Tanzen mit Malen, Schreiben, Stimme: erforsche die Weisheit des Körpers auf experimentelle Art, spüre was dich bewegt, lasse dich überraschen und bereichern von neuer Inspiration, unerwarteten Perspektiven und frischer Lebenslust.

ECSTATIC DANCE. MUSIC & DANCE. GET YOUR BODIES MOVING AND ENJOY LIFE. DJ. A SUNDAY MORNING OF WILD DANCE!

24.01.-20.03.
SO 10:00-12:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
15€/session

Music & Dance. DJ. Free Dance as you like with your own impulses or inspired by others. Use sensitivity: Is another open to sharing their space with me? Mirror movements, offer a hand, brush by, make eye contact, and see & feel how they respond...

ENDLICH GEHTS GUT! DER BALLENGANG, DER NATÜRLICHE, GESUNDE GANG DER INDIANER UND WALDLÄUFER JETZT FÜR JEDEN TAG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
65€ (Einzelstunde)

Wie geht's? Diese Frage, millionenfach gestellt, fordert Dich heraus, auf Dein Gehen zu achten. Wie geht das Gehen? Ist das nur so eine Gewohnheit, und so tun es alle? Ich zeige Dir, wie es wirklich gut geht, um mit Leichtigkeit und Schwung zu gehen.



Danzatelier

Miranda Welter

Raum fir Danz a Lieweskonscht

5, rue de Saeul / L-8541 Kapweiler

Tel.: 23 63 80 66 / GSM: 691 638 066

info@danzatelier.lu / www.danzatelier.lu



Tanze deinen Lebenstanz - Begleitet von einer erfahrenen Therapeutin erforsche und heile dein Leben im Dialog mit Bewegung, Malen, Tanzen, Schreiben, Stimme, Berührung. Entdecke gutes Sehen mit glücklichen Augen und gutes Gehen im Ballengang und neuer Lebensfreude.

danse - visiothérapie - accompagnement psycho-corporel à médiations artistiques - coaching - spectacles



INTERAKTIVER VORTRAG: AUS FRUST WIRD FRIEDEN: 3 EINFACHE SCHLÜSSEL ZUM SELBSTBEWUSSTEN ELTERN SEIN

12.01.

DI 19:00-21:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
Eintritt frei

Haben Sie ein besonders lebhaftes Kind, voll Eigensinn, Launen und Durchsetzungskraft? Fühlen Sie sich manchmal als Mutter unzureichend und überwältigt? Ich begleite Mütter, damit es leichter gelingt, ein erfüllendes Familienleben zu erschaffen. Anmeldung erforderlich.

INTERAKTIVER VORTRAG: AUS FRUST WIRD LEBENSFREUDE: GESUND IST HEUTE SEXY: 3 EINFACHE SCHLÜSSEL FÜR ERFOLG UND EINE TOPFORM BEIM WECHSEL IN DIE 3. JUGEND

07.03.

MO 19:00-21:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
Eintritt frei

Sind Sie aus den Kinderjahren heraus gewachsen? Eine neue Zeit mit ungewohnten, spannenden Möglichkeiten zeigt sich. Wie diesen neuen Freiraum erfolgreich, gesund und fit gestalten, Beziehung mit sich Selbst und Anderen voll Lebensfreude erforschen?

KOMMUNIKATION UND KÖRPER. 100% AUTHENTISCH KOMMUNIZIEREN. GEWALTFREI BEZIEHUNG LEBEN (GFK)

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
25€/Treffen

Die GFK zeigt uns, dass es möglich ist, in einer Situation die Bedürfnisse aller Beteiligten mit einzubeziehen, und eine Lösung sich zeigen zu lassen. Diese Erfahrung begeistert mich jedes Mal aufs Neue und ist die Motivation meiner Arbeit.

MAGIC EYES: GUTES SEHEN FÜR KINDER UND IHRE ELTERN

nach Vereinbarung
k.A.

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

k.A.
85€

Gutes Sehen ist für uns alle wichtig. Auch Kinder können lernen, ihre Sehkraft zu pflegen und zu erhalten. Anders als mit Brillen und Korrekturen, unterstützen wir Kinder ihre natürliche Fähigkeiten und damit ihr Selbstbewusstsein zu stärken.



SEMINARE BIODYNAMISCHES DEKODIEREN ÜBER KÜNSTLERISCHE MEDIEN UND AUSBILDUNG ZUR ANWENDUNG IM PRIVATEN UND PROFESSIONELLEM BEREICH

nach Vereinbarung
DI/DO 13:30-18:30 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
250€

Ausbildung zur Praxis biodynamisch Dekodieren von Körperbereich und Symptomen zur Anwendung im privaten und professionellen Bereich über künstlerische Medien. Diese Methode in 15 Jahren therapeutischer Praxis entwickelt wirkt schnell und sicher.

TANZE DEIN KRAFTTIER 2016

03.01.
SO 15:00-20:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
freier Eintritt

Empfang mit warmem Tee - winterlicher Waldspaziergang - grosses Feuer - Runde und Intention definieren - Trance-Tanz-Ritual - Austausch und Abschluss - freies Tanzen - Sky lanterns - Storytelling - Poetrywriting - Candle Ritual - Option Potluck Dinner.

NADA BRAHMA - PRAXIS UND SCHULE FÜR KLANG- UND ENERGIEHEILUNG



Nathalie De Lorenzi
1, Ditzberg
L-8545 Niederpallen

www.klangschalen-therapie.lu

Tel.: 621 361 059 / 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.



TIBETISCHE KLANGSCHALENBEHANDLUNGEN NACH WALTER HÄFNER

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
70€/Sitzung

9-13 tibetische Klangschalen führen zusammen mit anderen archaischen Instrumenten auf eine Reise zu Sich Selbst: Einklang für Körper-Geist-Seele. Klangheilung mit Energieübertragung. Der Mensch ist gereinigt und aufgefüllt mit neuer Energie.



RECONNECTIVE HEALING NACH DR. ERIC PEARL

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
80€

Reconnective Healing ist eine ganzheitliche Heilweise, deren Frequenzen spürbar Balance auf der körperlichen, mentalen, emotionalen und spirituellen Ebene herbeiführen. Energie, Licht und Information ermöglichen tiefgreifende Heilung.

THE RECONNECTION - DIE RÜCKVERBINDUNG

permanent buchbar
2 Stunden - 2 Tage

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
333€

Die Reconnection aktiviert den Lebensfluss, erschafft neue Lebensperspektiven und lässt Dich deinen Lebenssinn (wieder-)erkennen. Sie vermittelt Dir Mut und innere Klarheit für deine Lebensgestaltung. Ein Lichtblick nach anstrengenden Lebensphasen.

DIE ENERGETISCHE WIRBELSÄULENBEGRADIGUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
180€

Die energetische Begradigung der Wirbelsäule bewirkt neben der Aufrichtung körperlich und geistig, eine Entgiftung des Körpers sowie die Harmonisierung des vertikalen Energieflusses. Fehlhaltungen und Schiefstände verbessern sich oftmals sofort.

EINFÜHRUNGSSEMINAR IN DIE KLANGSCHALEN (MODUL I)

nach Vereinbarung
14:00-17:00 Uhr

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
150€

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

ERLERNEN DES KLANGSYSTEMS FÜR DEN SOZIAL- UND PFLEGEBEREICH NACH N. DE LORENZI (R) MODUL II

nach Absprache
DI,DO 12:30-17:30 h

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
350€

Seminar zur Anwendung des 5-Schalen-Systems nach N. De Lorenzi. Gezielte Einweisung je nach Population. Für Helfer im pflegenden Bereich, Erzieher, Sozialarbeiter. Mit Abschlussdiplom. Teilnahmebedingung: Einführungsseminar in die Klangschalen.

EINFÜHRUNG IN DIE HEILENERGETIK (MODUL I)

nach Vereinbarung
14:00-17:00 Uhr

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
150€/Treffen

In dem Kurs werden die energetischen Systeme des Menschen erklärt, die Einweisung zur energetischen Raumklärung und zur Klärung von Beziehungen sowie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte gegeben. Die Wahrnehmung wird trainiert.



AUSBILDUNG ZUM(R) HEIL-MASSEUR(IN) (MODUL II)

nach Vereinbarung
12:30-17:30 Uhr

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
450€

Einweisung in die heilenergetischen Massagen, die ich nach all den Jahren meines Wirkens selbst entwickelt habe. Ein speziell ausgearbeitetes Heilsystem, das sowohl "hands-off" als auch mit Handauflegen, die Vor- und Rückseite des Menschen behandelt.

KLANG-MANTRA-GRUPPE

siehe Beschreibung
SA 14:00-17:00 Uhr

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
70€/Person

In einer kleinen Gruppe, den eigenen Herzton finden. Nach und nach die wichtigsten Mantras und ihr gezieltes Einsetzen je nach Wirkung erlernen. Die Kraft der eigenen Stimme erfahren. Selbstbewusstsein beim Einsetzen der Stimme im Alltag entwickeln. Jeden 1. Samstag im Monat.

EXPOSITION ITINÉRANTE DU NATURMUSÉE "SCHATZKÄSCHT BUEDEM". VISITES GUIDÉES (L/F) AVEC INSCRIPTION

02.03.-25.03.
08:30-12:00 h
14:00-15:30 h

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

/
3€/personne

Particulièrement prévue pour les classes scolaires, cette exposition fera découvrir aux petits et aux grands les secrets géologiques de la terre luxembourgeoise.

JEUDIS AU MOULIN: "COMMENT JARDINER SANS PESTICIDES?" CONFÉRENCE DE FRANCIS SCHOLTÈS (F)

17.03.
JE 20:00 h

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Francis Scholtès
entrée libre

F. Scholtès vous livrera tous ses secrets naturels pour avoir un formidable potager sans utiliser de pesticides.

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. So brauchen also kein Profi zu sein, denn das Preiskegeln überlassen wir den anderen! Termine bitte im Club Haus nachfragen.

REGELMÄSSIGE WANDERUNGEN

wöchentlich
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 (6-8 km, mittlerer Schwierigkeitsgrad). Auch Neulinge sind bei uns herzlich willkommen.



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.

SPAZIEREN

nach Vereinbarung

DO 14:00-17:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

k.A.

kostenlos

Auf Wunsch bieten wir jetzt zusätzlich einen regelmäßigen Spaziergang an, dessen Strecken und Tempo an die Teilnehmer angepasst werden.

SONNTAGSTREFF

Wir organisieren für Sie einmal im Monat ein gemeinsames Mittagessen mit Gleichgesinnten in einem Restaurant in unserer Region. Nachmittags können Sie gemeinsam Rummikub oder Karten spielen, spazieren gehen und eventuell kegeln.

17.01. SO 12:00-17:00 Uhr	Eislecker Stuff Derenbach	Club Haus op der Heed 99 82 36	Preis je nach Menü
21.02. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant Reiff Fischbach		
20.03. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Bourg" Weicherdange		

GEMEINSAMER MITTAGSTISCH -WERKTAGS-

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

07.01. DO 12:00-17:00 Uhr	Café Rinnen Weiswampach	Club Haus op der Heed 99 82 36	Preis je nach Menü
04.02. DO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant Reiff Fischbach		
03.03. DO 12:00-17:00 Uhr	Brasserie Massen Wemperhardt		

AQUA STRETCHING

offre permanente

VE 10:00-11:00 h

Oa6 - Centre de

Santé et Bien être

Oberfeulen

Oa6 S.A.

24 84 48 48

Stéphanie Bertrand

20€/séance

150€/10 séances

L'aquastretching est basée sur des exercices d'étirement en milieu aquatique. Destiné à gagner en souplesse, en amplitude musculaire et pour soulager les douleurs. Plus d'infos, contactez nous (248 448 48 ou info@oa6.lu).



AQUAGYM

permanent buchbar
MO/MI/FR 09:00 Uhr

AquaNat`Our
Hosingen

AquaNat`Our
24 51 99 00

k.A.
120€ (10er Karte)

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

AQUAGYMNASTIK UND AQUAPILATES

permanent buchbar
siehe Beschreibung

feel your body
Ernzen

feel your body fitness
and relax
621 191 101

Tanja Schiertz
112€ (10 Einheiten)
132€ (13 Einheiten)

Aquagym (MO&DO 10:10-11:00 Uhr, DI 20:00-20:50 Uhr): Konditionstraining als Einstieg, Muskelaufbau mit Aquanudel, Aquahantel oder Schwimmbrett. Aquapilates (DO 20:00-20:45 Uhr): langsame Bewegungen mit Sticks gegen den Wasserwiderstand.

AQUAJOGGING

permanent buchbar
DI 19:00 Uhr

AquaNat`Our
Hosingen

AquaNat`Our
24 51 99 00

k.A.
120€ (10er Karte)

Aquajogging ist ein Laufprogramm im tiefen Wasser und trainiert vor Allem die Ausdauer und die Koordination. Teilnehmerzahl begrenzt.

AQUAKURS HYDRO POWER

permanent buchbar
DI 18:00 Uhr
FR 19:00 Uhr

AquaNat`Our
Hosingen

AquaNat`Our
24 51 99 00

k.A.
120€ (10er Karte)

Hydro Power ist ein schnelles Bewegungstraining zur Stärkung der Koordination und Steigerung der Ausdauer. 10er Karte: 12 Monate Gültigkeit ab Kaufdatum. Teilnehmerzahl begrenzt.

AUSRITTE

permanent buchbar
k.A.

Dikrecherstrooss 45
Beckerich

Islandpæird an der
Tuut asbl
661 968 396

Annick Boltz
45€

Ausritte (2 Stunden) auf Islandpferden. Reiterliche Kenntnisse erforderlich. Genaue Termine beim Veranstalter nachfragen (www.andertuut.lu).

BODYSHAPE

permanent buchbar
siehe Beschreibung

feel your body
Ernzen

feel your body fitness
and relax
621 191 101

Tanja Schiertz
112€ (13 Einheiten)
193€ (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.



COURS DE PILATES

offre permanente
voir description

Oa6 - Centre de
Santé et Bien être
Oberfeulen

Oa6 S.A.
24 84 48 48

Laurence Briot-Jacques
20€/séance
150€/10 séances

Pour plus d'infos, contactez Oa6 (24 84 48-48 ou info@oa6.lu). Horaire: LU 09:00-10:00 h; JE 17:30-18:30; JE 18:30-19:30 h.

COURS DE YOGA

offre permanente
VE 12:00-13:00 h

Oa6 - Centre de
Santé et Bien être
Oberfeulen

Oa6 S.A.
24 84 48 48

Stéphanie Bertrand
20€/séance
150€/10 séances

L'objectif du yoga est de rééquilibrer le corps, apporter le bien être dans le corps et amener le calme dans l'esprit. Cette séance vise à mieux gérer le stress et se détendre.

DANCE FITNESS FUN

offre permanente
MA 19:00-20:00 h

Hall sportif
Born

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Lara
190€

Se défouler, rester en forme et garder la ligne, le tout dans un esprit festif. Laissez-vous emporter par les rythmes de la musique latino-américaine et des musiques du monde.

DESTRESS YOGA

offre permanente
ME 20:00-21:00 h

Oa6 - Centre de
Santé et Bien être
Oberfeulen

Oa6 S.A.
24 84 48 48

Axinja Granier
20€/séance
150€/10 cours

Doux et lent, ce cours de Vinyasa Flow Yoga est ouvert pour tous niveaux. Pour plus d'infos, contactez nous (24 84 48 48 / info@oa6.lu).

GYMNASTIQUE DOUCE

08.01.-25.03.
VE 08:45-09:45 h

Centre sportif Deich
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
82,50€ (11 unités)

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.

INDOORCYCLING

permanent buchbar
MI 19:30-20:30 Uhr
FR&SA 10:00-11:00 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
149€ (11er Karte)

LADIES FITNESS CORE

permanent buchbar
DO 19:30-20:30 Uhr

Gemeindesaal
Osweiler

Karate-Club Darudo
asbl Rosport
621 356 488

k.A.
20€/Monat

Übungen für Bauch, Beine, Po, um die Figur zu verbessern! Flacher Bauch, starker Rücken und fit bleiben! Dies bietet der Kurs Ladies Fitness Core beim KC Darudo in Kooperation mit der MEC asbl! Kommt vorbei und probiert es aus!



PILATES

permanent buchbar MO 19:25 Uhr MI 09:05 Uhr	feel your body Ernzen	feel your body fitness and relax 621 191 101	Tanja Schiertz 112€ (13 Einheiten) 193€ (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.

PILATES POUR AVANCÉS

08.01.-25.03. VE 10:00-11:00 h	Centre sportif Deich Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 82,50€ (11 unités)
-----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

Le Pilates est une approche complète pour renforcer votre corps et votre bien être. Il est destiné à améliorer votre posture, développer votre musculature profonde, coordination et d'augmenter votre capacité de concentration.

QI-GONG POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

06.01.-23.03 ME 19:00-20:30 h	Jugendhaus Echternach	M.E.C. asbl 26 72 00 35	JP Nowacka 130€
----------------------------------	--------------------------	----------------------------	--------------------

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.

STRETCHING

04.01.-21.03. MO 20:30-21:30 Uhr	Résidence des Ardennes Clervaux	Club Haus op der Heed 99 82 36	Benoit Cravatte 165 € (11 Einheiten)
-------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	---

Stretching ist eine sanfte Dehngymnastik, die zu einer verbesserten Beweglichkeit und Gelenkigkeit führt. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters.

TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

Programme d'exercices doux, composé de mouvements lents et délibérés, de méditation et de respiration profonde, améliorant la santé physique et le bien-être émotionnel. Il peut être pratiqué à tous âges et niveaux.

05.01.-22.03. MA 19:00-20:30 h	Veräinsbau Berdorf	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Juan Wen 130 € (11 séances)
07.01.-24.03. JE 09:30-11:00 h	Centre sportif Heffingen	M.E.C. asbl 26 72 00 35	JP Nowacka 130€ (11 séances)

WASSERGYMNASTIK

04.01.-14.03. MO 17:30-18:30 Uhr	Schwimmhalle Troisvierges	Club Haus op der Heed 99 82 36	Christel Hendriks 55€ (10 Einheiten)
-------------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	---

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



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.

04.01.-14.03.	MO 18:30-19:30 Uhr: QI GONG des reins. MO 19:30-20:30 Uhr: TAI CHI - 24 Form für Anfänger	OA6 Oberfeulen	Ewert-Rodesch Renée 26 61 50 17 120€ (10 Einheiten)
06.01.-16.03.	MI 18:45-19:15 Uhr: QI GONG - Qi Gong chemise de fer. MI 19:30-20:30 Uhr: Tai Chi 108 Form 2. Teil	Schule Oberpallen	

WELLNESS-REITEN

permanent buchbar nach Vereinbarung **Alschenter Ponyhaff Alscheid** **Alschenter Ponyhaff 691 895 938** **Liette de Roy Weber k.A.**

Sie wollen abschalten, entspannen, der Seele und dem Körper etwas Gutes tun, Stress abbauen? Dann gönnen Sie sich eine Wellness-Reitstunde ohne Leistungsdruck. Reitkenntnisse sind nicht erforderlich, stellen aber kein Hindernis dar.

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

permanent buchbar siehe Beschreibung **feel your body Erzenz** **feel your body fitness and relax 621 191 101** **Tanja Schiertz 112€ (13 Einheiten) 193€ (26 Einheiten)**

Mobilisierungs- und Muskelaufbauübungen auf dem Fitnessball für Rücken, Schultern, Arme, Bauch, Beine und Po. Präventiv aber auch bei bestehenden Rückenproblemen empfohlen! DI 18:45-19:45 Uhr / DO 09:05-10:05 Uhr.

YOGA

permanent buchbar MI&SO 09:00-10:30 Uhr **AquaNat'Our Aktiv Hosingen** **AquaNat'Our 24 51 99 00** **k.A. 99€ (12er Karte)**

Freier Yoga-Kurs.

YOGA IN DER TRADITION VON SWAMI SHIVANANDA

Hatha Yoga. Kombination von Asanas, Atmung, Entspannung und Meditation. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Kostenlose Schnupperkurs-Stunde.

permanent buchbar MI 20:00-21:30 Uhr	Bibliothèque Tony Burg Troisvierges	Vitaltrekking sàrl - André A. Humbert 77 04 81	André A. Humbert 150€ (15 Kurse)
permanent buchbar MO 20:00-21:30 Uhr	Bibliothèque Tony Burg Troisvierges		André A. Humbert 140€ (14 Kurse)
permanent buchbar MI 09:00-10:30 Uhr SO 09:00-10:30 Uhr	AquaNat'Our Hosingen		André A. Humbert 99€ (12er Karte)



ZUMBA

04.01.-13.07. LU/ME 19:00-20:00 h	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Gisèle 130€ (1x semaine) 195€ (2x semaine)
--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------	--

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

ZUMBA GOLD

12.01.-22.03. DI 15:00-16:00 Uhr	Centre Culturel Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sabine Kinzinger 90€ (10 Einheiten)
-------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	--

Mit Spaß und rhythmischer Musik wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert.

CENTRE AQUATIQUE KROUNEBIERG T.: 32 88 23-1

AQUABIKE

04.01.-26.03. siehe Beschreibung	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kaution
-------------------------------------	------------------------	--	--

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.

AQUA FITNESS

05.01.-24.03. DI-DO 19:00-19:45 Uhr	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 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

04.01.-21.03. MO 19:00-19:45 Uhr	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kaution
-------------------------------------	------------------------	--	--

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

BAUCH BEINE PO (+ FATBURNER)

04.01.-26.03. siehe Beschreibung	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	Ellie / Romy 95€/Trimester + 10€ Kaution
-------------------------------------	------------------------	--	--

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



BODY ART

06.01.-23.03.
MI 20:00-21:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Nicole
95€/Trimester +
10€ Kautiun

Das einzigartige Training für ein neues Körperbewusstsein!

BODY SHAPE

05.01.-22.03.
DI 20:00-21:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Marie-Jeanne
95€/Trimester +
10€ Kautiun

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

DEEP WORK

06.01.-23.03.
MI 19:00-20:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Nicole
95€/Trimester +
10€ Kautiun

Deep Work ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Sportarten. Es vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings.

JOGGING FÜR ANFÄNGER

08.01.-25.03.
FR 12:15-13:15 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Romy
95€/Trimester +
10€ Kautiun

KARATE / SELF DEFENSE

06.01.-24.01.
MI 18:00-19:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Georges
95€/Trimester +
10€ Kautiun

Als Selbstverteidigung wird die Vermeidung und die Abwehr von Angriffen auf die seelische oder körperliche Unversehrtheit eines Menschen bezeichnet.

PERFECT SCULPT / AERO

05.01.-22.03.
DI 09:00-10:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Marco
95€/Trimester +
10€ Kautiun

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

PILATES

05.01.-24.03.
siehe Beschreibung

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Romy / Dominique
95€/Trimester +
10€ Kautiun

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



POWER PLATE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Sarah-Ann
150€

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

POWERCOMBO

05.01.-25.01.
DI 10:00-11:00 Uhr
FR 18:00-19:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Ellie
95€/Trimester +
10€ Kaution

Power Combo besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind.

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

04.01.-21.03.
siehe Beschreibung

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Carlo
95€/Trimester +
10€ Kaution

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird. Fortgeschrittene: MO 17:00-17:45 Uhr / Anfänger: MO 17:45-18:30 Uhr.

SPINNING

05.01.-24.03.
siehe Beschreibung

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Romy, Maur, Jerry
95€/Trimester +
10€ Kaution

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. MI 12:15-13:15 Uhr, DO 19:00-20:30 Uhr (142,50€). Anfänger: DI 18:45-19:45 Uhr.

YOGA

04.01.-21.03.
MO 19:00-20:30 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Christian
142,50€/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

07.01.-25.03.
siehe Beschreibung

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Ellie
95€/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.



FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER

20.01.-25.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Pfarrsall Grosbous	Landakademie 89 95 68-28	Juliette Uzamukunda- Mugema 90€
--	------------------------------	------------------------------------	---

Dieser Kurs verschafft Ihnen den schnellen Einstieg in die französische Sprache. Er gilt wahren und motivierten Anfängern, die noch über keine Grundkenntnisse verfügen.

FRANÇAIS DÉBUTANTS

05.01.-11.05. MA 19:00-21:00 h	Internetstuf Waldbillig	M.E.C. asbl 26 72 00 35	/ 120€
--	-----------------------------------	-----------------------------------	------------------

Aucune connaissance requise. Inscriptions auprès du MEC asbl tél:26.72.00.35, aurelia.pattou@mecasbl.lu .

FRANÇAIS DÉBUTANTS 1 SEMI-INTENSIF

19.01.-24.03. MA&JE 09:00-11:00 h	Centre culturel Fraïhof Steinheim	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Sophie Dol 110€
---	--	-----------------------------------	---------------------------

Cours s'adressant aux personnes souhaitant apprendre le français à un rythme plus soutenu. Inscriptions auprès du MEC asbl tél:26.72.00.35, aurelia.pattou@mecasbl.lu .

FRANZÖSISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

17.02.-01.06. MI&FR 19:00-21:00 Uhr	Gemeindesaal Weiswampach	Landakademie 89 95 68-28	Stanislas Kaboré 150€
---	------------------------------------	------------------------------------	---------------------------------

Dieser Kurs gilt motivierten Personen, die die Grundkenntnisse der französischen Sprache erworben haben.

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

04.01.-14.03. MO 08:50-10:20 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Paul Pouwer 95€ (10 Einheiten)
--	---------------------------------------	---------------------------------------	--

Für diejenigen, die kein Englisch sprechen oder glauben alles vergessen zu haben. Der Kurs hat im Oktober begonnen. Quereinstieg möglich.

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER (2 KURSE)

04.01.-14.03. MO 10:25-11:55 Uhr MO 12:00-13:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Paul Pouwer 95€ (10 unities)
--	---------------------------------------	---------------------------------------	--

Come and join us and improve your levels of English in communicative and fun classes where we will do a wide range of activities!



ENGLISH CONVERSATION

07.01.-17.03.

DO 14:30-16:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Bob Pendergust
95€ (10 Einheiten)

The aim is to have an enjoyable experience and improve one's language skill.

LUXEMBURGISCH FÜR ANFÄNGER

Luxemburgisch für Anfänger 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.

14.01.-26.05. DO 19:00-21:00 Uhr	Millen Beckerich	Landakademie 89 95 68-28	Marianne Muller 90€
19.01.-24.05. DI 18:45-20:45 Uhr	Vereinsaal Kindergarten Dahlem	Landakademie 89 95 68-28	Claudine Bley 90€
14.01.-26.05. DO 19:00-21:00 Uhr	Kulturzentrum Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Malou Schaul-Boonen 90€
19.01.-24.05. DI 18:00-20:00 Uhr	Saal der Feuerwehr Mertzig	Landakademie 89 95 68-28	Liette Heinrich 90€
20.01.-25.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Grundschule Troisvierges	Landakademie 89 95 68-28	Motovilova Julia 90€
13.01.-11.05. MI 18:00-20:00 Uhr	Mischhaus Vichten	Landakademie 89 95 68-28	Gaby Frabtzen-Heger 90€

LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS 1 - SEMI INTENSIF

19.01.-24.03

MA&JE 08:30-10:30 h

Veraïnsbau
Consdorf

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Jacqueline Schaffner
110€

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes débutantes avec connaissances de base. Inscription auprès du MEC asbl, tél: 26.72.00.35 ou aurelia.pattou@mecasbl.lu .

CORSO DI CONVERSAZIONE IN ITALIANO

06.01.-16.03.

MI 10:00-11:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelo Angioni
95€ (10 Einheiten)

E' mio desiderio cominciare con voi un piacevole viaggio nel panorama della lingua e cultura italiana con letture e conversazioni su argomenti di vostro piacere.

PORTUGIESISCH FÜR ANFÄNGER

19.01.-24.05.

DI 18:30-20:30 Uhr

Atert-Lycée
Redange

Landakademie
89 95 68-28

k.A.
135€

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.



PORTUGIESISCH FÜR ANFÄNGER

08.01.-25.03. FR 09:30-11:00 Uhr	Club Senior Nordstad Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 90€ zzgl. Material
--	---	--	-----------------------------------

Dieser Kurs richtet sich an interessierte Anfänger, die auf eine lebhaftere und spielerische Art und Weise Grundkenntnisse in der portugiesischen Sprache erlernen möchten.

SPANISCH FÜR ANFÄNGER

06.01.-16.03. MI 09:30-11:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Virginia de la Concha 95€ (10 Einheiten)
--	---------------------------------------	---------------------------------------	--

Vicky, wie unsere Spanischlehrerin genannt wird, ist Spanierin, hat viel Erfahrung im Unterrichten und ist voller mitreißender Energie.

SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

06.01.-16.03. MI 11:00-12:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Virginia de la Concha 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 (2 COURS)

04.01.-14.03. LU 09:00-10:30 h LU 10:35-12:05 h	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Virginia de la Concha 95€ (10 unités)
--	---------------------------------------	---------------------------------------	---

Notions de base requises!

SPANISCHE KONVERSATION

05.01.-15.03. DI 14:30-16:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 95€ (10 Einheiten)
--	---------------------------------------	---------------------------------------	--

Si Usted posee ya un nivel superior de español y desea practicarlo y mejorarlo, será bienvenido/a. Permanecer en contacto con una lengua es la mejor manera de preservarla.



A Robbesscheier

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

**Abenteuer- Erlebnies- an Indianerwelten;
Chu'mani asbl**

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

Alpakatrekking Huewel

1, Schmitzgaessel
L-8538 Hovelange
Tel.: 621 304 315
Email: freylinger-klein@hotmail.com
www.alpakatrekking.com

Alschenter Ponyhaff

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

AquaNat'Our

1 a, Parc
L-9836 Hosingen
Tel.: 24 51 99 00; Fax: 24 51 99 60
Email: info@aquanatour.lu
www.aquanatour.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

Centre aquatique Krounebiere

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

Club Haus am Brill

51, rue d'Arlon
L-8310 Capellen
Tel.: 30 00 01; Fax: 30 00 01 30
Email: Clubsenior@mamer.lu
www.50-plus.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: cmn-art@pt.lu
www.cmn-art.lu

Consultation thérapeutique

47, rue d'Asselborn
L-9907 Troisvierges
Tel.: 691 584 760
Email: halloisa@pt.lu

Create and Connect asbl

39 rue du Grundhof
L-6550 Berdorf
Tel.: 621 493 336
Email: info@createandconnect.org
www.createandconnect.org

d'Millen asbl

103, Huewelerstrooss
L-8521 Beckerich
Tel.: 691 510 370 oder 691 510 372
Email: info@dmillen.lu
www.dmillen.lu

**Danzatelier Saeul, Raum für Tanz &
Lebenskunst**

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

Dunja Biesdorf-Grunow

69, rue du Baumbusch
L-8213 Mamer
Tel.: 621 507 077
Email: dunjagrunow@hotmail.com

elisabeth

12, boulevard Joseph II
L-1840 Luxembourg
Tel.: 27 44 97 46 27
Email: eric.wadle@elisabeth.lu
www.elisabeth.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 Kannerschlass -
Eltereschoul Janusz Korczak**

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

Gabrielle Heintz

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

**Genderhaus Service à l'égalité des
chances**

1, rue de Niederpallen
L-8506 Redange
Tel.: 26 62 09 87; Fax: 26 62 09 47
Email: genderha@pt.lu

**Integralis Saarlorlux - Institut für
Coaching-Beratung-Seminare**

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

Karate-Club Darudo A.s.b.l. Rosport

9, an der Uecht
L-6586 Rosport
Tel.: 621 356 488
Email: karate@darudo.com
www.kckd.net

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
L-8352 Dahlem
Tel.: 661 417 532
Email: schewi1971@hotmail.com

**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'Égalité 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 und Schule für
Klang- und Energieheilung**

1, Ditzebierg
L-8545 Niederpallen
Tel.: 26 61 02 59
Email: klangundenergie@gmail.com
www.klangschalen-therapie.lu

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

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

Oa6 S.A.

13b, route d Arlon
L-9180 Oberfeulen
Tel.: 24 84 48 48
Email: info@oa6.lu
www.oa6.lu

**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

Renaissance Spa

21c, rue de Brouch
L-7481 Tuntange
Tel.: 26 61 08 83; Fax: 26 61 08 83
Email: info@renaissance-spa.lu
www.renaissance-spa.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

Vitaltrekking sàrl - André A. Humbert

Maison 15
L-9740 Boevange
Tel.: 77 04 81; Fax: 26 78 70 81
Email: info@vitaltrekking.com
www.vitaltrekking.com

Thillevogtei - Danses du monde

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

Landakademie Broschüre 02/16

Die nächste Ausgabe der Broschüre erscheint Ende März. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote die zwischen dem 11. April und dem 11. September stattfinden, darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens **3. März** auf unserem Internetportal www.landakademie.lu in die Datenbank ein.

Falls Sie Ihre Kurse noch nie über unsere Plattform beworben haben, können Sie sich jederzeit auf der oben genannten Internetseite registrieren und ein Anbieterprofil anlegen. Sollten Sie noch Fragen haben oder Hilfe bei der Anmeldung benötigen, stehen wir Ihnen auch gerne telefonisch (89 95 68-23) zur Verfügung.

Brochure Landakademie 02/16

Le prochain numéro de la brochure paraîtra fin mars. Si vous avez des offres de formation ou de loisirs qui auront lieu entre le 11 avril et le 11 septembre que vous désirez publier dans ce numéro, veuillez les introduire dans la base de données sur notre site web www.landakademie.lu jusqu'au **3 mars** au plus tard.

Vous n'êtes pas encore membre de la Landakademie mais vous voulez publier vos offres sur notre plateforme? Enregistrez-vous maintenant sur le site web précité et créez un compte offreur. Si vous avez besoin d'informations complémentaires ou d'assistance lors de l'inscription, n'hésitez pas à nous contacter sous le numéro 89 95 68-23.



Landakademie

23, an der Gaass
L-9150 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-23
info@landakademie.lu
www.landakademie.lu

EUROPE DIRECT MUNSHAUSEN BEANTWORTET IHRE FRAGEN ZUR EU

Sie suchen Informationen über die Europäische Union? Haben Sie vielleicht konkrete Fragen? Bitte zögern Sie nicht und setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Wir sind an Wochentagen von 8-12 und von 13-17 Uhr in Munshausen gerne für Sie da.

Folgende Broschüren können Sie kostenlos bei uns bestellen:

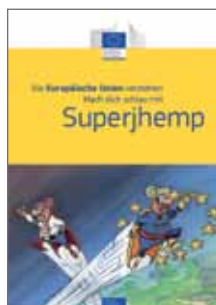


Das europäische Parlament: Ihre Stimme in Europa

In dieser Broschüre stellen wir Ihnen das Europäische Parlament, seine luxemburgischen Mitglieder und das Informationsbüro in Luxemburg vor.

Schutz vor Diskriminierung

Dieser Leitfaden gibt Aufschluss über Ihre konkreten Rechte und erläutert, was Sie tun können, wenn Sie sich diskriminiert fühlen.



Mach Dich schlau mit Superjhepp

In dieser Broschüre könnt ihr eine Menge lesen, aber auch malen, raten und basteln. So lernt ihr viel über Europa und die Europäische Union, welche heute 28 Mitgliedsstaaten umfasst (für Schüler ab 5. und 6. Klasse).

In Vielfalt geeint

Diese Broschüre ist ideal, um Kindern die Vielfalt der europäischen Völkerfamilie näher zu bringen. Lehrer können es als Hilfsmittel benutzen, um den Kindern zu erklären, was Euro und Euroraum bedeuten, und um ihnen das kulturelle, wissenschaftliche und Naturerbe der EU-Länder verständlich zu machen.



Spielen, raten und gewinnen

In der ‚Kinderecke‘ kannst du alles Mögliche über die Länder in der EU und über die EU erfahren. Dort gibt es auch jede Menge Spiele und Quizfragen. Die Spiele sind fein säuberlich nach Altersgruppen aufgeteilt. <http://europa.eu/kids-corner/>



Europe Direct Munshausen

11, Duerefstrooss
L-9766 Munshausen
Tel.: +352 92 93 73
Fax: +352 92 99 85
munshausen@europedirect.lu

WO FINDEN SIE IHRE WEITERBILDUNG

LIFELONG-LEARNING.LU

6.000 Weiterbildungen, um Ihre Kompetenzen auszubauen.

Wählen Sie die Weiterbildung, die zu Ihrem Projekt passt.

lifelong-learning.lu



Infoline: 26 20 40
Eine Initiative des Nationalen Instituts
zur Förderung der beruflichen Weiterbildung



IMPRESSUM

Herausgeber:

Landakademie
23, an der Gaass / L-9150 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-23 / Fax: 89 95 68-40
info@landakademie.lu / www.landakademie.lu

Redaktion: Landakademie

Layout: Accentaigu

Druck: Imprimerie Centrale

Fotos: Titelbild: Angieconscious, pixelio.de



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture,
de la Viticulture et de la
Pêche et de la consommation

Die Landakademie wird finanziell unterstützt vom Ministerium für Landwirtschaft, Weinbau und Verbraucherschutz und den Partnergemeinden.