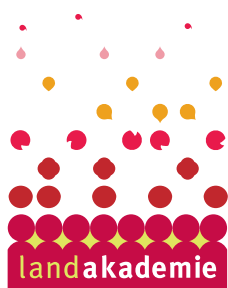


APRIL-SEPTEMBER 2014

N°2 | 14

# landakademie



**WEIDERBILDUNG  
AN DER REGION**

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

## INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / *INFOS BANQUE DE DONNÉES*

2

ALLGEMEINBILDUNG / *CULTURE GÉNÉRALE*

4

ARBEIT UND BERUF / *EMPLOI ET PROFESSION*

5

COMPUTER UND INTERNET / *INFORMATIQUE ET INTERNET*

6

ESSEN UND TRINKEN / *BOIRE ET MANGER*

8

KINDER / *ENFANTS*

9

KULTUR UND FREIZEIT / *CULTURE ET LOISIRS*

15

MENSCH UND GESUNDHEIT / *HOMME ET SANTÉ*

26

SENIOREN / *SENIORS*

33

SPORT UND BEWEGUNG / *SPORT ET MOUVEMENT*

34

SPRACHEN / *LANGUES*

40

KURSANBIETER / *OFFREURS DE FORMATIONS*

42

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

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

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

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

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

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

### **Hinweis:**

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

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

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

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

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

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

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

### **Note:**

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

## DIE LANDAKADEMIE

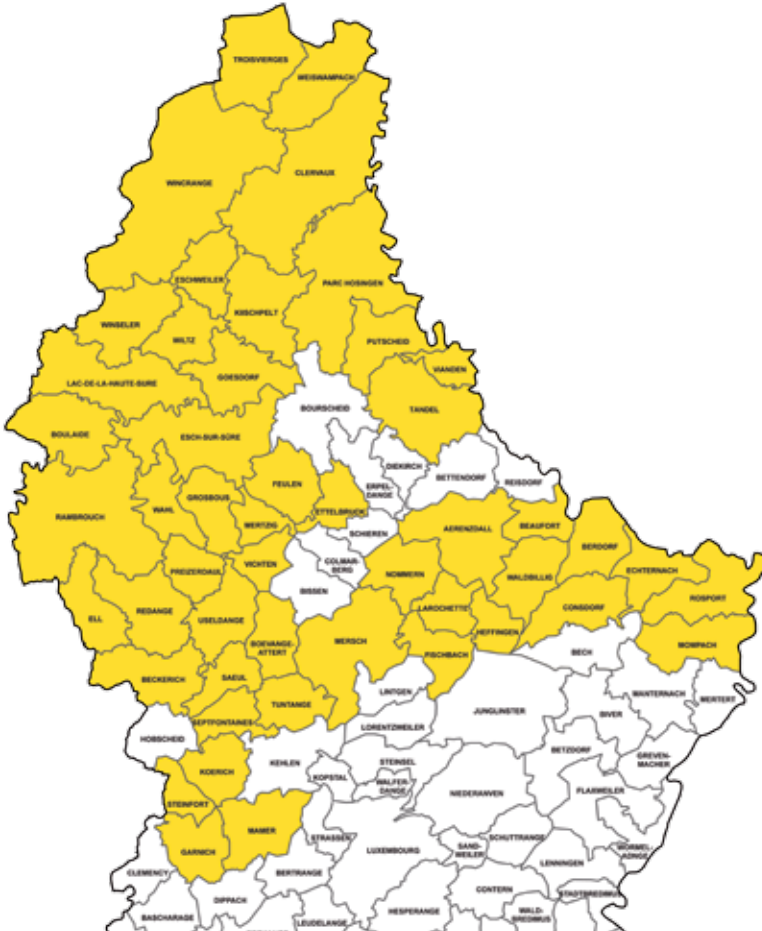
- bietet Ihnen einen Überblick über die Bildungsangebote in den ländlichen Räumen Luxemburgs.
- will die Akteure aus dem Bereich der Weiterbildung vernetzen.
- will einen besseren Zugang zu den regionalen Kursen und Workshops schaffen.
- will neue Impulse für die Region setzen.

## LE PROJET LANDAKADEMIE

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



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



ANMELDUNG FÜR ALLE KURSE UNTER:  
INSCRIPTION POUR LES COURS :

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



## „WAT WËSSEN MIR IWWER AUTISMUS ODER WAT VERRÉIT EIS AUTISMUS IWWER EIS?“ EEN VIRTRAG VUM MARC DE GEEST

19.06.  
DO 20:00 Uhr

Mühle - "Scheier"  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Marc De Geest  
Eintritt frei

Viele Menschen wissen so gut wie gar nichts über das vielseitige Thema "Autismus". Ein Vortragsabend mit reichlich interessanten Informationen für jedermann!

## VISITE GUIDÉE VOM CENTRE ROGER THELEN IN BECKERICH. MIT MARC DE GEEST

20.06.  
FR 14:00 Uhr

Centre Roger Thelen  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Marc De Geest  
Eintritt frei

Sie haben die Möglichkeit, bei dieser Tour durch die verschiedenen Werkstätten des Centre Roger Thelen, die unterschiedlichen Ateliers und Produkte von "Autisme Luxembourg" kennenzulernen.

## D'ROLL VUM PAPP AN DER ERZÉIUNG

23.04.  
MI 19:00 Uhr

Resonord  
Clervaux

Fondation  
Kannerschlass  
621 343 271

Klaus Elgas  
kostenlos

Unsere Gesellschaft hat sich in den letzten 20 Jahren stark gewandelt, dies hat folglich auch Auswirkungen auf die Bedeutung der Rolle des Vaters in der Erziehung der Kinder.

## ELTEREN-ECK

22.04. / 20.05. / 17.06.  
DI 10:00-12:00 Uhr

Resonord  
Clervaux

Fondation  
Kannerschlass  
621 343 271

Isabelle Schon-  
Schonckert  
kostenlos

Begegnung und Austausch über Erziehung und Erziehungsfragen.

## HËLLEF MENG ELTERE STREIDEN: D'BEDIERFNISSER VUN DE KAN- NER BEI STRÄIT TËSCHT DEN ELTEREN

14.05.  
MI 19:00 Uhr

Resonord  
Clervaux

Fondation  
Kannerschlass  
621 343 271

Jean-Paul Conrad  
kostenlos

Offener Streit zwischen Eltern macht Kindern Angst. Ältere Kinder befürchten gar, dass der Streit zur Scheidung führen könnte. Manche Kinder versuchen zwischen den Eltern zu vermitteln und überfordern sich damit.

## MAN WIRD NICHT ALS ELTERN GEBOREN

30.04. / 18.06. /  
27.07.  
19:00 Uhr

Maternité  
Ettelbruck

Fondation  
Kannerschlass  
621 343 271

Isabelle Schon-  
Schonckert  
k.A.

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



## NORDSTAD EMOVIN, ELEKTRISCHE MOBILITÄT IN DER NORDSTAD

28.05. Club Senior Nordstad Club Senior Nordstad k.A.  
 MI 14:00 Uhr Ettelbruck 26 81 37 43 kostenlos

Wir erfahren in einer Konferenz wie dieser Dienst funktioniert und können die Fahrzeuge an Ort und Stelle testen.

## WÉI KANNER HIR ELTEREN ERZÉIEN?

13.05. Maison relais Fondation Gilbert Pregno  
 D 19:00 Auer Kiemelkiddies Kannerschlass k.A.  
 Wincrange 621 343 271

Des Aktivitéit huet als Ziel ze beschreiw wat an der Erzéiung wichteg ass an och wat d'Bedürfnisser vun de Kanner sinn.

## CONCILIER ENFANTS ET CARRIÈRE

15.05. Genderhaus - Genderhaus Klaus Elgas  
 JE 19:30 h Zärenhaus 26 62 09 87 k.A.  
 Redange

La conciliation entre vie familiale et vie professionnelle se base sur un partenariat entre entreprise et employéEs.

## JONK AN AKTIV

08.09.-12.12. Naxi - Centre de NAXI k.A.  
 MO-FR 09:00-16:00 h formation 40 71 51-1 k.A.  
 Mamer

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

## REBONDIR

08.09.-12.12. Naxi - Centre de NAXI k.A.  
 LU-VE 10:00-15:00 h formation 40 71 51-1 k.A.  
 Mamer

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

## WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

permanent buchbar Naxi - Centre de NAXI k.A.  
 k.A. formation 40 71 51-1 k.A.  
 Mamer

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



## COMPUTER-NACHHILFE

nach Vereinbarung  
09:00-20:00 Uhr

Possible  
Mersch

Visagist Romain  
Schintgen  
621 229 064

Romain Schintgen  
40€/Stunde

Computernachhilfe und Unterstützung bei Ihnen zu Hause auf Ihrem PC.

## COMPUTER/LAPTOP EINZELUNTERRICHT

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Steve Reiffers  
15 €/Stunde

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

## COMPUTERKURS FÜR EINSTEIGER AB 50

06.05.-13.05.  
DI 09:00-12:00 Uhr

alte Schule  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Steve Reiffers  
45€ (3 Einheiten)

Wir richten uns mit diesem Angebot an diejenigen, die keine Kenntnisse mit diesem Medium haben. Sie erlernen Schritt für Schritt die elementaren theoretischen und praktischen Grundkenntnisse.

## E-MAIL SCHREIBEN UND VERSENDEN AB 50

27.05.  
DI 09:00-12:00 Uhr

alte Schule  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Steve Reiffers  
15€

Sie lernen eine E-Mail zu schreiben und zu versenden, ein Foto anzuhängen und die E-Mails zu verwalten. Außerdem zeigt Ihnen der Kursleiter, worauf Sie achten müssen.

## FOTOBUCH AM COMPUTER ERSTELLEN FÜR MENSCHEN AB 50

29.04.-30.04.  
DI,MI 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Steve Reiffers  
30€ (2 Einheiten)

Der Kursleiter zeigt Ihnen Schritt für Schritt wie Sie Ihr persönliches Fotobuch entwerfen.

## FOTOBUCH ERSTELLEN

05.06.-19.06.  
DO 14:00-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
22.50€ (2 Einheiten)

Fotobücher liegen voll im Trend und sind eine schöne Möglichkeit die Erinnerungen an Reisen oder Familienfeiern immer griffbereit zu haben. Der Kurs wird im Betriebssystem Mikrosot Windows gehalten.

## INTERNETKURS FÜR MENSCHEN AB 50

16.05.-19.05.  
FR,MO 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Steve Reiffers  
30€ (2 Einheiten)

Dieser Kurs beinhaltet folgende Themen: Sicherheit im Internet, das Internet praktisch nutzen (einkaufen, Reise planen, Facebook), Seiten mit der Suchmaschine finden.



## LANDAKADEMIE T.: 89 95 68-28

### ACCESS

22.04.-17.06.

DI 18:30-20:30 Uhr

SISPOLO

Hosingen

Landakademie

89 95 68-28

Mirko Brüls

80€

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

### DIGITALE BILDBEARBEITUNG

22.04.-17.06.

DI 19:00-21:00 Uhr

Internetstuf

Wincrange

Landakademie

89 95 68-28

Pierre Vitali

80€

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.

### EXCEL

22.04.-17.06.

DI 20:00-22:00 Uhr

alte Schule

Hupperdange

Landakademie

89 95 68-28

Armand Haas

80€

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.

### FOTOBUCH

28.04.-12.05.

MO 19:00-21:00 Uhr

Internetstuf

Wincrange

Landakademie

89 95 68-28

Pierre Vitali

50€

Sie lernen wie Sie Ihr Fotobuch einfach und bequem gestalten.

### OPEN OFFICE

23.04.-18.06.

MI 19:00-21:00 Uhr

SISPOLO

Hosingen

Landakademie

89 95 68-28

Pierre Vitali

80€

Die kostenlose, einfach bedienbare Büro-Komplettsoftware ist frei aus dem Internet erhältlich. Es werden die Grundfunktionalität der Textverarbeitung und 'bei Bedarf' Tabellenkalkulation vermittelt.

### POWERPOINT

25.04.-20.06.

FR 20:00-22:00 Uhr

SISPOLO

Hosingen

Landakademie

89 95 68-28

Armand Haas

80€

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

### WORKSHOP OPEN SOURCE UND KOSTENLOSE SOFTWARE

19.05.

MO 19:00-22:00 Uhr

alte Grundschule

Niederfeulen

Landakademie

89 95 68-28

Pierre Vitali

25€

Sie lernen welche kostenlose Software es gibt und was Sie beim sicheren Herunterladen beachten müssen.





## 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.

22.04.-17.06. DI 19:30-21:30 Uhr	Alte Grundschule Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	Tom CV Schintgen 80€
22.04.-17.06. DI 19:30-21:30 Uhr	Centre polyvalent Elvange (Beckerich)		Bas Breedijk 80€
23.04.-18.06. MI 18:30-20:30 Uhr	Alte Schule Hupperdange		Mirko Brüls 80€

## BROT UND PIZZA BACKEN IM ALTEM HOLZBACKOFEN

12.07. oder 19.07. SA 14:30-18:00 Uhr	KultOUR-Dëppen Eisenbach	KultOUR-Dëppen 26 91 01 04	Heftrich Michel Kinder 8€ Erwachsene 16€
------------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	------------------------------------------------

Ab 6 Jahren. Wir machen Teig für Brot und für eine Pizza die wir im altem Holzbackofen backen. Die Pizza kann vor Ort gegessen werden.

## ORTIE MON AMIE

16.07. k.A.	KultOUR-Dëppen Eisenbach	KultOUR-Dëppen 26 91 01 04	Negrini Agnese Adultes 35€
----------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------

Promenade avec cueillette, suivie d'un atelier de cuisine végétalienne sur base d'orties. Gratuit pour les enfants accompagnés.

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

29.04.-08.07. DI 09:30-14:00 Uhr	Côte Saveurs Bridel	Club Haus am Brill 30 00 01	Jacques Boulanger 66€/Termin
-------------------------------------	------------------------	--------------------------------	---------------------------------

Unter professioneller Anleitung kochen, das Zubereitete in angenehmer Gesellschaft und in einem geschmackvollen Ambiente zu genießen, das ist bei Jacques Boulanger möglich. Termine: 29.4. / 20.5. / 17.6. / 8.7.

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

### ESSBARE WILDKRÄUTER BESTIMMEN - TAGESSEMINAR

05.07. SA 10:00-17:00 Uhr	Viviane Weise Sevenig/Our	Club Haus op der Heed 99 82 36	Vivien Weise 30€
------------------------------	------------------------------	--------------------------------------	---------------------

In dem theoretischen Teil erfahren Sie Wichtiges zu Standorten, Erntezeiten und Zubereitungsmöglichkeiten. In der freien Natur lernen Sie dann einen Teil der besprochenen Pflanzen direkt kennen und sammeln sie.

### WILDKRÄUTERKÜCHE - TAGESWORKSHOP

19.07. SA 10:00-17:00 Uhr	Viviane Weise Sevenig/Our	Club Haus op der Heed 99 82 36	Vivien Weise 40€ (Zutaten inkl.)
------------------------------	------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------

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





## FISCHSPEZIALITÄTEN

05.05. od. 06.05.  
MO/DI 19:00-22:30 Uhr

Centre Culturel  
Hosingen

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Sam Vossen  
17€ (zzgl. Zutaten)

Unser Koch hält an diesem Abend außergewöhnliche Rezepte für Sie parat: Poisson grillé entier façon méditerranéenne, Filet de cabillaud façon "Surf and Turf" sauce au citron vert et coriandre...Anmeldung bis 28.04.

## MARMELADE KOCHEN

17.06.  
DI 19:00-22:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Adele Fuchs  
17€ (Gläser, Zutaten  
inkl.)

Wir beginnen an diesem Kursabend mit der leichten und sehr beliebten Erdbeermarmelade. Mit diesem Basiswissen werden wir noch andere Früchte zu einem leckeren Brotaufstrich verarbeiten und einige Gläschen mit nach Hause nehmen. Anmeldung bis 05.06.

## SALATE ALS HAUPTGANG ODER ALS BEILAGE

24.04. od. 29.04.  
DO 19:00-22:30 Uhr  
DI 09:00-12:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Liette Majeres  
15€ (zzgl. Zutaten)

Salatteller mit kurzgebratenem Geflügel, Fisch oder Käse ergeben leichte Sommergerichte zum Sattessen. Rezepte für Salat-Beilagen sind so vielfältig, dass Liette ein paar Besonderheiten für Sie ausgewählt hat. Anmeldung bis 16.04.

## SOMMERTORTEN OHNE BACKEN

DI 13.05. 09:00 Uhr  
DI 20.05. 19:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Liette Majeres  
15€ (zzgl. Zutaten)

Bei Torten wie Erdbeer-Ricotta-Torte, Pina Colada-Torte, Apfelmusstorte, und Kalter Hund bleibt der Ofen kalt. Leckere Böden mit fruchtigen Crèmes aus Frischkäse, Sahne oder Butter mit Früchten oder Nüssen...

## VEGANER SOMMERKOCKURS - TAGESWORKSHOP

12.07.  
SA 10:00-17:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Britta Wasem  
60€ (zzgl. Lebens-  
mittel)

In diesem Kurs wird der problemlose Einstieg in die vegane Ernährung vermittelt. Es werden einfache Gerichte (Vorspeise, Hauptspeise, Dessert) zubereitet, die der ganzen Familie schmecken und Lust auf Ernährung machen.

## ALLES ÜBER PONYS

permanent buchbar  
SO 10:00-12:00 Uhr

Islandpærd an der  
Tuut  
Beckerich

Islandpærd an der  
Tuut asbl  
661 968 396

Annick Boltz  
15€

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



## ANFÄNGERSCHWIMMEN FÜR KINDER

24.04.-10.07.

DO 14:15-15:00 Uhr

Schwimmbad  
Steinfurt

Sportzentrum  
Steinfurt  
39 93 13-400

Momper Charlie  
62€

Anfängerschwimmkurs für Kinder ab dem 1. Schuljahr. Der Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer abgehalten.

## ATELIER DE MAGIE - ENFANTS ENTRE 6 ET 10 ANS

03.05.-05.07.

SA 10:30-12:00 h

ancienne mairie  
Larochette

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Benito  
50€

As-tu déjà rêvé d'être Harry Potter? Alors participes à cet atelier de magie. Il te permettra d'apprendre à réaliser des tours de cartes, pièces et bien plus encore.

## BABY GYMNASTIK

22.04.-15.07.

MI 14:30-15:30 Uhr

Krounebiert  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiert  
32 88 23-1

Romy  
90€/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.

## BALLETT / JAZZ

22.04.-15.07.

ab 09:00 Uhr

Krounebiert  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiert  
32 88 23-1

Dominique  
135€/Trimester +  
10€ Kaution

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

## D'FRÉIJORSWISS - ENTDECKEN, SPILLEN, BASTELEN

10.05.

SA 09:30-12:30 Auer

Ferme pédagogique  
Eppeldorf

Eppelbléi  
691 722 884

Carine Clemens  
25€

Et richt, et ass faarweg an et wibbelt an der Wiss. Mir ginn op Entdeckungsrees an léieren spilleresch verschidden Wisenplanzen an Déieren besser kennen. All Kand bastelt als Ofschloss säin Wisenundenken.

## DAS MALSPIEL

wöchentlich

siehe Beschreibung

Atelier beim  
Kneppchen  
Brouch

Atelier beim  
Kneppchen  
23 63 85 49

Pascale Anen  
k.A.

Im Malspiel dürfen Kinder und Erwachsene frei malen, ohne inhaltliche und methodischen Vorgaben. Sie malen in einem geschützten Raum, wo die Bilder nicht bewertet werden dürfen. DI 17:00-18:30 Uhr; DO 16:00-17:30 Uhr; FR 17:00-18:30 Uhr.



## DEN SCHULAUSSFLUG 'INDIANISCH' GESTALTEN - NATURERLEB- NISAKTIVITÄTEN FÜR SCHULKLASSEN UND SONSTIGE GRUPPEN (WWW.TIPI.LU)

nach Vereinbarung  
09:00-15:30 Uhr

Tipi  
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-  
an Indianerwelten  
26 10 31 96

Christiane Betzen  
k.A.

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)

nach Vereinbarung  
14:00-16:00 Uhr

Tipi  
Hollenfels

Abenteuer-, Erlebnies-  
an Indianerwelten  
26 10 31 96

Christiane Betzen  
160€ bis 12 Kinder

Reiten mit/ohne Sattel, Traumfänger, Feil & Bogen, Medizinbeutel, Stirnband und Facepainting, Lagerfeuer, Stockbrot backen, Schatzsuche rund um die Burg, Baumklettern, mit den Lamas wandern, im Tipi übernachten.

## KARATE - BAMBINI (4-6 JAHRE)

24.04.-10.07.  
DO 15:30-16:15 Uhr

Gemeindesaal  
Osweiler

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

k.A.  
siehe Beschreibung

Kurs wird angeboten vom Karaté-Club DARUDO in Zusammenarbeit mit MEC asbl. Für weitere Infos: karate@darudo.com .

## KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung  
14:30-17:00 Uhr

Ponyhof  
Alscheid

Alschenter Ponyhaff  
691 895 938

Liette de Roy-Weber  
180€

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

## KINDERSCHWIMMKURS

22.04.-15.07.  
siehe Beschreibung

Krounebiertg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiertg  
32 88 23-1

k.A.  
90€/Trimester +  
10€ Kautiion

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.

## MARIONNETTES SAUVAGES

12.07.  
SA 14:00-18:00 h

KultOUR-Dëppen  
Eisenbach

KultOUR-Dëppen  
26 91 01 04

Agnese Negrini  
15€/enfant

Chasse aux matériaux dans la nature et utilisation de ces matériaux pour donner vie à des marionnettes. Gratuit pour les adultes accompagnant un enfant.



## MINI-OLYMPIADE

12.06.-13.06.

DO,FR 09:00-16:00 h

Ateliers créatifs  
Steinfurt

Bei den Maisercher  
sàrl  
39 72 75

k.A.  
cf. Beschreibung

Spiller, Coursen, de ganzen Dag a Bewegung. Präis: Chèque-service 7,70€/h + 5€ Material.

## NATURFAARWEN

23.08.

SA 09:30-12:30 Auer

Ferme pédagogique  
Eppeldorf

Eppelbléi  
691 722 884

Carine Clemens  
k.A.

Faarwen a Formen fénnt en iwwehall. Mir maachen eis dobaussen op d'Sich a loosse mat Naturfaarwen an -material ganz perséinlech Wierker op Léngent an Holz entstoen.

## OSTERHASE GESUCHT!

19.04.

SA 09:30-12:30 Uhr

Ferme pédagogique  
Eppeldorf

Eppelbléi  
691 722 884

C. Clemens  
M. Simonis-Reuter  
25€

Was braucht man um den Osterhasen mit seinen bunten Eiern anzulocken? Eine geschützte Stelle im Gras, schmackhafte Frühlingkräuter, ein Osternest? Wir werden unser Bestes geben!

## PERCUSSIONS - ENFANTS DE 5 À 10 ANS

24.04.

JE 15:30-17:00 h

Préau école primaire  
Rosport

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Marcel Kombia  
gratuit

Atelier musical pour développer le sens du rythme et de la mélodie.

## PERCUSSIONS ENFANTS DE 5 À 10 ANS

08.05.-10.07.

JE 15:30-17:00 h

Préau école primaire  
Rosport

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Marcel Kombia  
50€

Atelier musical pour développer le sens du rythme et de la mélodie.

## PIMP YOUR T-SHIRT

19.07.

SA 14:00-18:00 h

KultOUR-Dëppen  
Eisenbach

KultOUR-Dëppen  
26 91 01 04

Agnese Negrini  
15€/enfant

Donne une nouvelle vie à ton vieux t-shirt. Cours de couture simplifié. Gratuit pour les adultes accompagnant un enfant.

## PONYSPIELGRUPPE

permanent buchbar  
SA 14:00-16:00 Uhr

Ponyhof Alscheid  
Alscheid

Alschenter Ponyhaff  
691 895 938

Liette de Roy-Weber  
60€ (3er Karte)

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



## REES AN D'KNIRPSENLAND

14.06. Ferme pédagogique Eppelbléi Carine Clemens  
 SA 14:00-17:00 Auer Eppeldorf 691 722 884 25€

Hues du scho mol vum Knirpsenland héieren? D'Knirpse sinn net ganz grouss. Si liewen an enger Wiss nieft der Baach vun dem wat an der Natur ze fannen ass. Als Gäscht am Knirpsenland benotzen och mir Holz, Buedem, Steng, Blumme, an hëllefén hinnen.

## SPANNEND GESCHICHTEN LAUSCHTEREN AN ERZIELEN

29.07.-30.07. Ateliers créatifs Bei den Maisercher k.A.  
 DE,ME 09:00-16:00 h Steinfort sàrl cf Beschreibung  
 39 72 75

Geschichten lauschteren an spillen, dobannen an och am Bösch Präis: Chèques-service 7,70€/h + 5€ fir lessen a Material.

## WAASSERFLËSS - ENG NAASS REES: SUMMERAKADEMIE ZU MIERSCH AN ZU PËTTEN

18.07.-25.07. verschidde Siten Mierscher Kulturhaus A. Arendt, P. Morbach,  
 14:00-18:00 Auer Mersch 26 32 43-1 M. Herber, W. Reiter,  
 120€

Eng naass Rees duerch 4 verschidden Ateliers zum Thema Waasser: Solarboote bauen, Musek matt Waasser spillen, Cartoons molen an eng Rees duerch eis Gewässer ënnerhuelen! Fir Jonker vu 9 bis 15 Joer.

## ZIRKUSSTAGE

01.09.-05.09. Hall omnisport Bei den Maisercher Zirkusschoul  
 MO-FR 09:00-16:00 h Steinfort sàrl Zaltimbanq  
 39 72 75 siehe Beschreibung

Erlernen der Zirkustechniken mit Abschluss-Show. Preis: Chèques-service 7,70€/h

## ZUMBA FÜR KINDER

22.04.-15.07. Krounebiérg Centre aquatique Ellie  
 siehe Beschreibung Mersch 32 88 23-1 Krounebiérg 90€/Trimester +  
 10€/Kautioun

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

## ZUMBATOMIC - ENFANTS DE 7 À 12 ANS

23.04.-09.07. Centre culturel M.E.C. asbl Ivana  
 ME 17:30-18:30 h Schoos 26 72 00 35 54€

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



## METSCHTEER REITSTALL T.: 83 90 25

### 2 TAGE IM REITSTALL

13.08.-14.08. ganztägig	Metscheeter Reitstall Merscheid	Metscheeter Reitstall 83 90 25	k.A. 120€
----------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--------------

Mini-Reiterferien - Für Kinder die noch nie außer Haus übernachtet haben. Sein "eigenes" Pferd/Pony täglich pflegen, füttern, misten, Reitstunden. Reitkenntnis-se erforderlich. Im Preis inbegriffen: Übernachtung, Verpflegung und Reitstun-den.

### REITERFERIEN FÜR ANFÄNGER

21.07.-25.07. ganztägig	Metscheeter Reitstall Merscheid	Metscheeter Reitstall 83 90 25	k.A. 300€
----------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--------------

Mein "eigenes" Pferd/Pony pflegen und füttern, tägliche Reitstunden, Longen (min. 2 pro Tag) Spiele mit und rund ums Pferd, Gemeinsame Tagesaktivität Spiele, Abenteuer. Im Preis inbegriffen: Übernachtung, Verpflegung und Reit-stunden.

### REITERFERIEN: "FÜHLE" DEIN PFERD, BALANCE UND SICHERHEIT BEIM REITEN

04.08.-08.08. ganztägig	Metscheeter Reitstall Merscheid	Metscheeter Reitstall 83 90 25	k.A. 300€
----------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--------------

Reiterferien „Fühle dein Pferd“: Balance und Sicherheit beim Reiten. Über-nachtung auf dem Reiterhof. Grundkenntnisse im Reiten erforderlich. Im Preis inbegriffen: Übernachtung, Verpflegung und Reitstunden.

### REITERFERIEN: FÜR UNSERE KLEINSTEN

01.09.-05.09. ganztägig	Metscheeter Reitstall Merscheid	Metscheeter Reitstall 83 90 25	k.A. 300€
----------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--------------

Anfängerkurs. Reiterferien für die "Kleinsten". Erster Kontakt zum Pferd, "Knud-deln", Putzen, Satteln, Reiten an der Longe, geführt oder in der Abteilung, Volti-gieren. Im Preis inbegriffen: Übernachtung, Verpflegung und Reitstunden.

### REITERFERIEN: REITEN IM GELÄNDE

18.08.-22.08. ganztägig	Metscheeter Reitstall Merscheid	Metscheeter Reitstall 83 90 25	k.A. 300€
----------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--------------

Reiten im Gelände - Reiterferien - Übernachtung auf dem Reiterhof im 4 Bett-zimmer - Viel Spass mit und rund ums Pferd. Keine Anfänger! Im Preis inbegrif-fen: Übernachtung, Verpflegung und Reitstunden.

### SCHNUPPERTAG AUF DEM REITERHOF

11.08. 08:15-17:15 Uhr	Metscheeder Reitstall Merscheid	Metscheeter Reitstall 83 90 25	k.A. 45€ (Essen inkl)
---------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	--------------------------

Kennenlernen des Hoflebens, füttern, pflegen der Pferde, ausmisten, 2 Reitstun-den, Reiterspiele, gemeinsames Mittagessen, Spaß auf dem Hof haben.



## "LA NATURE ET L'INSOLITE"

12.07. /13.07. /19.07. /  
20.07.  
14.00-17:00 h

KultOUR-Dëppen  
Eisenbach

KultOUR-Dëppen  
26 91 01 04

Schannes Patrice  
Decot Ingrid  
20€/séance

"A la recherche de l'empreinte de l'homme dans la nature". Sur base d'un carnet de croquis, crayons, peinture à l'eau, collage...nous allons représenter ce que l'homme a introduit dans la nature.

## ABENDKURS IN MALEREI

permanent buchbar  
MI 18:00-21:00 Uhr

Konschtatelier PoGo  
Vianden

Atelier PoGo  
26 87 45 60

Corinne Goetz  
25€/Abend

Acryl-oder Ölmalerei, figurativ oder abstrakt, hier sind alle Stilrichtungen willkommen.

## ATELIER DE DANSE TRADITIONNELLE - DANSES DU MONDE

offre permanente  
LU 19:30h

Salle polyvalente  
Buschrodt

Thillevogtei -  
Dances du monde  
83 87 67

E. Rausch  
5€/séance

Nous nous rencontrons tous les lundi. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

## COURS AU GRÉ DES FLEURS

11.04.-06.06.  
VE 09:00-11:00 h

Club Senior Nordstad  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

Nadine Hahn  
90€ (6 unités)

Si vous avez envie de faire vos premiers pas dans la décoration florale, de découvrir comment vous y prendre pour réaliser de superbes compositions, ce cours d'art floral est fait pour vous!

## CRÉATION D'ALBUMS PHOTOS ARTISTIQUES

offre permanente  
voire description

au-dessus du Shoppi  
Mamer

Bleu de Scrap  
621 496 674

Laurence Herczeg  
16€ matériel

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

## CRÉATION D'UNE TOILE "PERSONNAGES DIVERS"

10.05.  
SA 10:00-16:30 h

KultOUR-Dëppen  
Eisenbach

KultOUR-Dëppen  
26 91 01 04

Schannes Patrice  
Decot Ingrid  
15€

Réalisation de personnages dans tous ses états. Peinture acrylique sur toile 60x80. Egalement possibilités de techniques mixtes. Ateliers pour personnes averties et débutantes. A partir de 10 ans.





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

17.05. / 28.06. / 06.09.  
SA 10:00-17:00 Uhr

POSSIBLE  
Mersch

POSSIBLE  
26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen  
79€/Termin

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit mit unserem Grundkurs DSLR-Fotografie Ihre Kenntnisse zu erweitern. Anfänger die Ihre Kamera gerade erst gekauft haben sind bei uns willkommen.

## FARBTHEORIE SOWIE FARBMISCHEN IN ACRYL

nach Vereinbarung  
9:30-12:00 Uhr  
13:30-16:00 Uhr

Atelier CMN-ART  
Useldange

CMN-ART  
691 191 068

Claudine Maillet  
85€ (Arbeitsmappe inkl.)

Erklärung der Farbtheorie, sowie praktische Beispiele von Acrylfarbe mischen. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

## HALSKETTE

08.05.-22.05.  
DO 14:00-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

Mady Simon- Hubert  
36€ & Material

Die 2m lange Kette kann man einfach oder mehrfach gewickelt um den Hals tragen. Das Anfertigen ist sehr einfach, allerdings braucht man etwas Zeit und vor allem Geduld.

## INTRODUCTION AU THÉÂTRE

Cet atelier est une introduction au jeu sur scène. Jeux d'improvisation, l'expression corporelle et la narration d'histoires.

Enfants: 26.04.-27.04. SA,DI 11:00-13:00 h	Salle des sports Tuntange	KULTRUN asbl 26 32 16 16	Natalia Sanchez 50€
Jeunes: 24.05.-25.05. SA,DI 11:00-13:00 h			
Adultes: 28.06.-29.06. SA,DI 11:00-13:00 h			

## KLEIDER NÄHKURS

23.04.-16.07.  
MI 19:00-21:00 Uhr

Salle du 3<sup>ème</sup> âge  
Oberfeulen

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
120€

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

## KUTSCHER- UND RÜCKERLEHRGANG

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Tourist Center  
Robbesscheier  
Munshausen

A Robbesscheier  
92 17 45 1

k.A.  
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.



## MALEREI FÜR ANFÄNGER

permanent buchbar  
nach Absprache

Atelier CMN-ART  
Useldange

CMN-ART  
691 191 068

Claudine Mailliet  
20€/h (zzgl.  
Material)

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

## NÄHKURS

permanent buchbar  
MO 19:00-21:00 Uhr

École préscolaire  
Dahlem

Longhino-Koster  
Chantal  
661 417 532

Longhino-Koster  
Chantal  
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

15.04.-01.07.  
DI 15:00-17:30 Uhr

Centre Culturel  
Turelbach  
Mertzig

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

Mady Simon- Hubert  
70€

Wir nähen ein Bild das aussieht wie eine Bleiverglasung. Verschiedene Motive stehen Ihnen zur Auswahl. Man kann dieses Stück von Hand oder mit der Maschine nähen.

## PEINTURE POUR TOUS

offre permanente  
ME 19:00-21:30 h

Atelier - Galerie  
Pisart  
Wiltz

Atelier - Galerie  
Pisart  
26 95 09 91

Isabelle PIRSON  
150€ (6 cours,  
matériel incl.)

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.

## PUPPENKURS

06.05.-27.05.  
DI 08:30-11:30 Uhr

Club Senior Nordstad  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

Véronique Geimer  
95€ zzgl. Material

Die Puppenkurse richten sich an alle Menschen, die schöpferisch tätig sein wollen und ihren Kindern eine einzigartige handgenähte Puppe schenken wollen.

## SCULPTURE ET PEINTURE SUR BOIS

offre permanente  
LU-VE 09:30-17:30 h  
SA-DI 10:00-17:00 h

Schnetzler &  
Holzmoler Atelier  
Grosbous

Schnetzler &  
Holzmoler Atelier  
691 181 582

Carlo Ettelbruck  
k.A.

Cours pour apprendre à sculpter et à peindre le bois. Cours pour débutants et avancés. Sculptures modernes au classique tous genre.



## TRICOT ET CROCHET

offre permanente  
09:30-11:00 h  
14:30-16:00 h

33, Juckenfeld  
Scheidgen

Que Du Bonheur  
691 841 573

Colette Solny  
75€(10 unités)

Cours pour débutants. Lundi, mercredi et vendredi sur inscription et suivant le nombre de participants. Au moins 4 participants.

## WILDKRÄUTERWANDERUNG

05.05. oder 04.06.  
18:00-21:00 Uhr

Grundschule  
Rosport

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Monika Gramse  
14€

Wildkräuter schmecken nicht nur gut, sondern sind auch als Heilkräuter verwendbar! Auf der Wanderung werden die Wildkräuter unserer Heimat und ihre Verwendungsmöglichkeiten vorgestellt.

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

### ALL-IN-ONE - EIN MITTAGSCHOR

28.04.-14.07.  
MO 12:15-13:30 Uhr

Centre Culturel  
Kinneksbond  
Mamer

Club Haus am Brill  
30 00 01

Nicolas Billaux  
35€ (10 Einheiten)

Sich zur Mittagszeit musikalisch mit guter Laune und Lebensfreude stärken. Unter Leitung von Nicolas Billaux wird die Mittagspause zu einer singenden Begegnung.

## CÉRAMIQUE RAKU

06.05.-03.05.  
MA 14:00-16:30 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Laure Popoff  
95€ & matériel

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

## DESSIN D'OBSERVATION

30.04.-09.07.  
ME 14:30-17:00 h ou  
VE 09:30-12:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Asun Parrilla  
110€ (10 unités)

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

## FLORISTIK

05.05. oder 30.06.  
MO 14:30-17:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Sandra Funez  
15€ zzgl. Material

Sandra ist vielen aus der "Grange Fleurie" in Olm bekannt. Ihr Stil ist verträumt bis barock. Zu unserem ersten Termin im Mai will sie euch auch gleich zu einer ausgefallenen Blumenbepflanzung für draussen oder drinnen mitnehmen.



## INTRODUCTION À LA LANGUE ET LA CULTURE PORTUGAISE

08.05.  
JE 14:30-16:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Rui Duarte  
gratuit

Le Portugal présente de beaux paysages, un peuple accueillant et brave, une des plus riches cultures, histoire et littérature au monde sans oublier le Fado, la cuisine et le vin portugais.

## KERAMIK / MODELAGE

siehe Beschreibung  
siehe Beschreibung

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Nicole Huberty  
110€ zzgl. Material  
(10 Einheiten)

Ton kneten, formen, modellieren, vom Gebrauchsgegenstand bis zur Skulptur, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt! Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Kurs 1: 23.04.-02.07., MI 19:00-21:30 Uhr, Kurs 2: 28.04.-14.07., MO 09:30-12:00 Uhr.

## KUNSTEINTOPF

29.04.-08.07.  
DI 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Ursula Scheuern-  
Huppertz  
110€ (10 Einheiten)

Wollten Sie immer schon einmal wissen, wie man Pulpe oder Papier herstellt, ein Buch oder eine Mappe bindet, Masken oder Gefäße aus Papier fertigt?

## LE BLUES: SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES. PART 3 & 4

22.05. / 03.07.  
JE 14:30-16:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Ben Boulanger  
8€

**Part 1: Chicago Blues** - Incontournable bastion du blues électrique, Chicago a été, depuis les années 30, une formidable pépinière pour d'innombrables artistes, en grande majorité noir(e)s.

**Part 2: New Orleans** - Authentique creuset de différentes cultures, New Orleans fut, et reste, un haut-lieu de la musique en général, et du jazz, du rhythm 'n' blues, du funk, du zydeco, de la musique cajun et de la musique dixie en particulier.

## MÖBEL POLSTERN

22.04.-01.07.  
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, Joel Leyder bringt Sie auf den Weg.

## PEINTURE ACRYLIQUE

30.04.-09.07.  
ME 09:30-12:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Asun Parrilla  
110€ (10 unités)

Nous allons apprendre la théorie des couleurs et ses applications pratiques. Puis nous allons apprendre à regarder, à observer et à appliquer au tableau la langue de la couleur, de la forme, de la lumière et de l'espace étape par étape.



## WORKSHOP "FANTASIE TIERSKULPTUREN AUS TON"

05.07.-06.07.

SA, SO 10:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Nicole Huberty  
95€ + Material

Bei unseren Tierskulpturen nehmen wir uns die Natur zum Vorbild. Durch verschiedene Ausdrucks- und Gestaltungsmöglichkeiten gepaart mit Witz entwickeln sie sich zu lustigen, bizarren Gesellen

## WORKSHOP ESTAMPE JAPONAISE

05.07.-06.07.

SA, DI 10:00-17:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Asun Parrilla  
100€ + matériel

Nous allons faire un petit voyage dans l'histoire, avec les grands maîtres de l'Ukiyo-e, puis nous apprendrons à graver les plaques en bois, à les encren avec des couleurs différentes et à les imprimer au baren sur des beaux papiers japonais

## WORKSHOP FOTO-PROMENADE

05.07.-06.07.

SA, SO 10:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Sandy Keipes  
95€

Voraussetzung: Fotoapparat mit Memory-Card und am besten das Photoshop Elements Programm auf ihrem Laptop mitbringen! Möchten Sie in einem anderen Fotoprogramm arbeiten ist das natürlich kein Problem.

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

### AUF SCHMUGGLERTOUR

18.06.

MI 14:00-17:30 Uhr

Parkplatz Kirche  
Roth bei Prüm

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Sabine Petri  
Dorita Mölter  
15€

„Schmugglertour“ in die wilden Kaffeejahre der Eifel entlang der deutsch-belgischen Grenze; Dauer ca. 3,5 Std., 7 km. Die Gästeführerinnen schlüpfen in historische Rollen und Kostüme und nehmen uns mit auf eine amüsante Zeitreise. Anmeldung bis 05.05.

## BESICHTIGUNG "FOYER EISLEKER HEEM UND LELLJER GAART"

24.04.

DO 14:00-16:00 Uhr

Maison 30  
Lullange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

k.A.  
kostenlos

Die Verantwortlichen und die Bewohner dieser Einrichtung laden uns ein, um uns ihre Wohnbereiche, Ateliers, Garten zu zeigen. Gerne folgen wir dieser Einladung und würden uns freuen, wenn Sie sich uns anschließen. Anmeldung bis 17.04.

## BESICHTIGUNG "MAISON RESONORD"

05.05.

MO 14:00-16:00 Uhr

Maison Resonord  
Clervaux

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

k.A.  
kostenlos

Bei unserer Visite können wir sehen wie dieses Haus mit Leben gefüllt ist. Die Verantwortliche wird uns bei einem Rundgang zeigen, wie es durch vielfältige Möglichkeiten genutzt wird. Anmeldung bis 02.05.



## BILDER IN ROSTTECHNIK (2-TEILIGER KURS)

14.05.-21.05.

MI 19:00-22:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

Martina Rings

45€ zzgl. Material)

Sie lernen wie man mit einigen Tricks einen orange-roten Rost auf einen 30 x 30 cm Keilrahmen arbeiten kann. Anschließend können Sie diese Technik in Collageform auf einen Wunschrahmen arbeiten. Anmeldung bis 05.05.

## BUSFAHRT ZUM KABARETT "SCHMIT HAPPENS 2014 - LET'S HOPP"

23.05.

18:00-22:00 Uhr

Centre Culturel

Kinneksbond

Mamer

Club Haus op der

Heed

99 82 36

k.A.

42€

Nach dem großen Erfolg im Sommer 2013 gibt es jetzt eine Fortsetzung. Wenn Sie diese Show miterleben wollen, sichern sie sich rechtzeitig Tickets, denn die Anzahl der reservierten Plätze ist wie immer begrenzt. Anmeldung bis 02.05.

## BLUMENKÄSTEN PROFIMÄSSIG BEPFLANZEN - WORKSHOP

14.05.

MI 09:00-11:00 Uhr

Parkplatz Lelljer

Gaart

Lullange

Club Haus op der

Heed

99 82 36

k.A.

10€ zzgl. Pflanzen

Im „Lelljer Gaart“ erwarten Sie eine große Auswahl an geeigneten Pflanzen. Eine dipl. Gärtnerin erklärt, welche Pflanzen für welchen Standort geeignet sind und was Sie bei der Pflege beachten sollten. Anmeldung bis 05.05.

## EIN TAG "OP DER MAULUSMILLEN"

28.05.

MI 12:00-17:00 Uhr

Maulusmühle

Clervaux

Club Haus op der

Heed

99 82 36

k.A.

24€

Nach dem gemeinsamen Mittagessen verbringen wir noch einige gemütliche Stunden, mit Gesellschaftsspielen, einem Spaziergang oder mit einem Rundgang durch die alte Mühle. Anmeldung bis 21.05.

## EXKURSION: BEAUFORTER SCHLOSS UND BERDORFER KÄSEREI

03.06.

DI 08:45-19:00 Uhr

Schloss

Beaufort

Club Haus op der

Heed

99 82 36

k.A.

62€

Vormittags werden wir das Beauforter Schloss mit Führung besichtigen. Zum Mittagessen kehren wir bei der bekannten „RTL-Köchin“ Sylvie Bisdorff in Berdorf ein. Anschließend fahren wir zur Besichtigung der Berdorfer Käserei. Anmeldung bis 23.05.

## EXKURSION: BUSFAHRT ZUM MUSICAL "DIRTY DANCING" IN KÖLN

26.07.

SA 08:45-20:00 Uhr

Musical Dom

Köln

Club Haus op der

Heed

99 82 36

k.A.

100€ (Ticket Kat. 1 & Busfahrt)

Momente voller Herzschlag-Musik wecken Erinnerungen an die eigene erste Liebe. Bekannte Songs, darunter „Time of My Life“ untermalen die leidenschaftliche Liebesgeschichte. Anmeldung bis 04.04.





## EXKURSION: ROSENGARTEN ZWEIBRÜCKEN UND INNENSTADT SAARBRÜCKEN

**25.06.** **Zweibrücken** **Club Haus op der Heed** **k.A.**  
**MI 07:10-19:30 Uhr** **Saarbrücken** **99 82 36** **65€**

Während einer fachkundigen Führung durch einer der schönsten Rosengärten Europas werden wir die ältesten und neue Rosensorten "beschnuppern" und auch ganz seltene Exemplare bewundern. Nach dem Mittagessen fahren wir nach Saarbrücken. Anmeldung bis 11.06.

## EXKURSION LANDESGARTENSCHAU ZÜLPICH MIT PLANWAGENFAHRT

**20.05.** **k.A.** **Club Haus op der Heed** **k.A.**  
**DI 07:50-19:30 Uhr** **Zülpich** **99 82 36** **78€ (alles inkl.)**

Zunächst folgen wir einem geführten Rundgang, von ca. 1,5h über die Landesgartenschau. Nachmittags erkunden wir mit einem Planwagen und zwei Pferdestärken ca. 1,5 h die herrliche Landschaft rund um die Gartenschau. Mittagessen im Preis inkl. Anmeldung bis 02.05.

## GOLDSCHMIEDEN / 2-TÄGIGER WORKSHOP

**17.05.-18.05. oder** **Beho 68** **Club Haus op der Heed** **Diana Prokot**  
**28.06.-29.06.** **Gouvvy** **99 82 36** **115€ zzgl.**  
**SA,SO 10:00-17:00 h** **Edelmetalle**

Einsteiger und Fortgeschrittene erlernen und vertiefen die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten und Schmieden. Zur Verfügung stehen Silber, Gold, Kupfer, Messing und eine Auswahl von Edelsteinen.

## LUST AUF BERNSTEINSCHLEIFEN?

**05.07.** **Club Haus** **Club Haus op der Heed** **Oliver Gerhardt**  
**SA 14:30-17:00 Uhr** **Hupperdange** **99 82 36** **22€ zzgl. Material**

Unser Experte wird Sie in diese Kunst einführen. Vor dem Schleifen erzählt er uns alles, was man über den gelben, roten und blau-grünen mexikanischen Bernstein wissen sollte. Sie könne sich vor Ort einen mexikanischen Bernstein aussuchen und bearbeiten.

## MODISCHER PERLENSCHMUCK

**08.05.** **Club Haus** **Club Haus op der Heed** **Monique de With**  
**DO 19:30-21:30 Uhr** **Hupperdange** **99 82 36** **15€ zzgl. Material**

Unsere Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie sich aus modischen Glasperlen verschiedenster Formen, kombiniert mit kleinen Metallelementen, leicht schöne Ketten herstellen können. Anmeldung bis 30.04.

## SCHILDKRÖTE AUS ALTEISEN UND STEIN - TAGESWORKSHOP

**24.05.** **189, Uewwelanst** **Club Haus op der Heed** **Raymond Birgin**  
**SA 10:00-16:00 Uhr** **Asselborn** **99 82 36** **80€ inkl. Material**

Mit einfachsten Mitteln wie Stein und diversen Metallteilen werden Sie eine originelle Skulptur kreieren. Nach eigener Idee kann jeder seine Schildkröte ganz individuell gestalten. Anmeldung bis 15.05.





## SPIEGELREFLEXKAMERA - TECHNISCHE MÖGLICHKEITEN NUTZEN

27.05.-17.06.

DI 19:30-21:30 Uhr

alte Schule

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Patrick Freichel

65€ (3 Einheiten)

Unser Kursleiter erklärt jedem Teilnehmer anhand der jeweiligen Kamera, mit welcher Einstellung die gewünschten Effekte erzielt werden. Anmeldung bis 19.05.

## NATURPARK ÖEWERSAUER T.: 89 93 31-1

### FILZKURS PFINGSTEN

05.06.

DO 13:00-18:00 Uhr

Naturparkzentrum

Esch-sur-Sûre

Naturpark

Öewersauer

89 93 31-1

U. Scheuern-Huppertz

Kinder 20€

Erwachsene 30€

Was können wir alles filzen, oder wer hat noch einige UFO's (unfertige Objekte) herumliegen die auf ihre Vollendung warten? Alles mitbringen!

### FILZKURS SOMMER

10.07.

DO 13:00-18:00 Uhr

Naturparkzentrum

Esch-sur-Sûre

Naturpark

Öewersauer

89 93 31-1

U. Scheuern-Huppertz

Kinder 20€

Erwachsene 30€

Was fehlt noch zu einem tollen Sommer? Darf es vielleicht ein schönes Tee-licht sein oder brauchen wir dringend eine neue Badetasche? Passt das Gesellschaftsspiel nicht in den Urlaubskoffer?

### KREATIV TOURISMUS ARDENNEN - BASTELN MIT NATURMATERIALIEN

15.07.

DI 13:00-18:00 Uhr

Naturparkzentrum

Esch-sur-Sûre

Naturpark

Öewersauer

89 93 31-1

U. Scheuern-Huppertz

Kinder 20€

Erwachsene 30€

Was gibt es Schöneres als die gesammelte Naturmaterialien miteinander zu kombinieren und auf andere Weise zu verbinden?!

### KREATIV TOURISMUS ARDENNEN - DRUCKATELIER

17.07.

DO 13:00-18:00 Uhr

Naturparkzentrum

Esch-sur-Sûre

Naturpark

Öewersauer

89 93 31-1

U. Scheuern-Huppertz

Kinder 20€

Erwachsene 30€

Wir wollen uns verschiedene Drucktechniken ansehen und auf unterschiedlichste Untergründe, mit den selbst erarbeiteten Muster oder Stempel, unsere eigenes Dessin drucken.

### KREATIV TOURISMUS ARDENNEN - FILZKURS

18.07. oder 19.07.

FR 13:00-18:00 Uhr

Naturparkzentrum

Esch-sur-Sûre

Naturpark

Öewersauer

89 93 31-1

U. Scheuern-Huppertz

Kinder 20€

Erwachsene 30€

Filzen ist eine der ältesten Arbeitsweisen die die Menschheit kennt. Die meisten Techniken sind einfach zu erlernen und so kann jeder seiner Fantasie freien Lauf lassen.



## KREATIV TOURISMUS ARDENNEN - PRÄCHTIGE SOMMERBLUMEN

16.07. MI 15:00-17:00 Uhr	Naturparkzentrum Esch-sur-Sûre	Naturpark Öwersauer 89 93 31-1	Marianne Thilmany 12€
------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------------	--------------------------

Was wäre der Sommer ohne die farbige Pracht der Blumen? In diesem Workshop lernen wir wie man aus frischen Sommerblumen schöne Gestecke gestalten kann.

## KREATIV TOURISMUS ARDENNEN - BRAUSEMINAR "DEN HEISCHTER"

12.07. SA 09:00-14:30 Uhr	Show-Brauerei "Den Heischter" Heiderscheid	Naturpark Öwersauer 89 93 31-1	k.A. 45€
------------------------------	--------------------------------------------------	--------------------------------------	-------------

Lernen Sie wie Bier hergestellt wird und erleben Sie einen geselligen Tag mit gutem Essen und natürlich...Bier! Essen & Getränke im Preis inklusiv.

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

### EXPOSITION DES GRAVURES DE PASCAL JAMINET. VERNISSAGE LE 9 MAI 2014 À 19H

10.05.-25.05. ME-DI 14:00-18:00 h	Moulin- millegalerie Beckerich	d'Millen asbl 621 252 979	Pascal Jaminet entrée libre
--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------	--------------------------------

Jaminet nous présente des estampes réalisées avec la technique de la manière noire. Il travaille la lumière pour créer des ambiances particulières à travers des thèmes évoquant principalement la nature.

### EXPOSITION DES PEINTURES DE CHRISTELLE GILLET. VERNISSAGE LE 4 JUILLET 2014 À 19H

05.07.-20.07. ME-DI 14:00-18:00 h	Moulin - millegalerie Beckerich	d'Millen asbl 621 252 979	Christelle Gillet entrée libre
--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

Cristelle Gillet travaille la peinture à l'huile et les pigments. Elle réalise des tableaux simples et épurés dans des dominantes de rouges et de verts.

### EXPOSITION DES PEINTURES DE PATRICIA LIPPERT. VERNISSAGE LE 7 JUIN 2014 À 19H

07.06.-29.06. JE-DI 14:00-18:00 h	Moulin - millegalerie Beckerich	d'Millen asbl 621 252 979	Patricia Lippert entrée libre
--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------	----------------------------------

Patricia Lippert nous présente des oeuvres aux tons clairs, dans une dominante de gris, de beige et de jaune. Chaque tableau est une histoire où le symbolisme occupe une grande place.

### EXPOSITION DES TRAVAUX DES ATELIERS DE PEINTURE DES ADULTES ET PLURIDISCIPLINAIRE POUR ENFANTS. VERNISSAGE LE 11 JUILLET À 19H

12.07.-13.07. SA-DI 15:00-18:00 h	Moulin - "Scheier" Beckerich	d'Millen asbl 621 252 979	Françoise Bande entrée libre
--------------------------------------	---------------------------------	------------------------------	---------------------------------

Cette exposition clôture la fin de l'année pour les ateliers organisés par l'asbl d'millen.



## FAIRTRADE-MARKT IN DER BECKERICHER MÜHLE

31.05.-01.06.

SA 16:00-22:00 Uhr  
SO 10:00-18:00 Uhr

Mühle  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

k.A.  
Eintritt frei

Der zweite grosse Fairtrademarkt findet zum wiederholten Male auf dem malerischen Gelände der Beckericher Mühle statt. Infos zu den zahlreichen Programmpunkten finden Sie unter [www.dmillen.lu](http://www.dmillen.lu)

## JOURNÉE INTERNATIONALE DES MUSÉES LE DIMANCHE 18 MAI 2014 AU MOULIN DE BECKERICH

18.05.

DI 11:00-18:00 h

Moulin  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

k.A.  
entrée libre

Le Moulin de Beckerich participe à la Journée Internationale des Musées avec de nombreuses activités: conférence, visites guidées, cuisson du pain, ateliers pour enfants, démonstrations à la scierie.

## L'EMPREINTE DE SOI EN PEINTURE. STAGE POUR ADULTES ET JEUNES À PARTIR DE 14 ANS

04.08.-07.08.

LU-JE 09:30-17:00 h

Moulin - "Atelier"  
Beckerich

d'Millen asbl  
621 252 979

Françoise Bande  
160€/personne

Pas à pas, 4 jours pour explorer l'empreinte sous toutes ses formes à travers la peinture et le dessin.

## "LES JARDINS SUSPENDUS ET LES MURAILLES DE BABYLONE, DEUX MERVEILLES DU MONDE ANTIQUE" CONFÉRENCE DE SÉBASTIEN POLET

08.05.

JE 20:00 h

Moulin - "Schéier"  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Sébastien Polet  
entrée libre

Monsieur S. Polet nous emmènera à Babylone, une des sept Merveilles de l'Antiquité à la découverte de son histoire passionnante.

## STAGE CRÉA-DEUX (OU TROIS, OU QUATRE...) POUR ENFANTS DE 6 À 106 ANS

22.07.-24.07.

MA-JE 09:30-16:00 h

Moulin - "Atelier"  
Beckerich

d'Millen asbl  
621 252 979

Françoise Bande  
80€/personne

Pendant 3 jours, nous partagerons ensemble jeunes et moins jeunes, des expériences créatives en interaction avec la nature. Possibilité de réduction pour inscriptions de plusieurs personnes de la même famille.

## VUN ËLVEN AN ZWAKEN: LËTZEBUERGER BRÄICH AM JORESKREES. VORTRAG VON OLIVER KAYSER

14.05.

MI 20:00 Uhr

Mühle  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Oliver Kayser  
5€/Person

Eine Reise zurück zu den Wurzeln unserer Region. Wie verbrachten unsere heidnischen Vorfahren den Jahreskreis, welche Tage waren heilig? Wie haben sich diese Bräuche bei uns erhalten?



## "VERS UNE DYNAMIQUE DE VIE PAR LA RÉFLEXOLOGIE" CONFÉRENCE DU DR FABIENNE BOUCHE

10.04.  
JE 20:00h

Moulin - "Schéier"  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Dr Fabienne Bouche  
entrée libre

La réflexologie est une thérapie manuelle qui peut aider tout le monde à progresser vers un mieux-être tant sur le plan physique que psychique.

## "ATELIER DE RÉFLEXOLOGIE DES MAINS POUR TOUS" AVEC LE DR FABIENNE BOUCHE (F)

12.04.  
SA 09:30-12:30 h

Moulin - "Schéier"  
Beckerich

d'Millen asbl  
691 510 370 / -372

Dr Fabienne Bouche  
80€/personne

La réflexologie est une thérapie manuelle qui peut aider tout le monde à progresser vers un mieux-être tant sur le plan physique que psychique.

## ATELIER DE SOPHROLOGIE

06.05.-20.05.  
MA 19:00-21:30 h

maison Thies  
Beaufort

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

k.A.  
30€ (3 séances)

Détente et récupération - Pour rester des parents équilibrés. Pour mieux gérer le stress avec sa multitude de désagréments et vous sentir plus «zen», accordez-vous un temps de ressourcement et de récupération!

## CONFÉRENCE "BIEN VIVRE SA MÉNopause"

23.04.  
ME 19:00-20:30 h

Veraïnsbau  
Altrier

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Marie Streveler  
gratuit

La ménopause est une étape clé, incontournable dans la vie des femmes. Chaque femme vit la ménopause de façon différente. Parfois, les symptômes sont difficilement notables. Parfois, ils gênent la vie quotidienne normale.

## CONFÉRENCE "LA GESTION DE LA PENSÉE"

13.06.  
VE 14:00-16:00 h

Club Senior Nordstad  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

Sabine Kinzinger  
10€

Votre vie d'aujourd'hui est le résultat de vos pensées d'hier et vos pensées d'aujourd'hui créent votre vie de demain. La Gestion de la Pensée selon Daniel Sévigny est présentée dans cette conférence.

## DENK DICH FIT

12.05. / 26.05. / 16.06.  
MO 14:30-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

Josiane Lampertz  
5€/Termin

Sie wollen "auf Zack" bleiben, schnell und flexibel sein, sich gut etwas merken können und aufgeschlossen gegenüber neuen Informationen sein?



## DIE KUNST, SEINE GEDANKEN ZU STEUERN

06.06.  
k.A.

Prabbeli  
Wiltz

Un esprit sain dans  
un corps sain  
691 177 754

Sabine Kinzinger  
k.A.

Sie träumen von einem erfüllten Leben? Alles fängt an mit Ihrem Denken. Unsere Gegenwart ist nur das Ergebnis unserer Gedanken.

## EUTONIE

24.04.-05.06.  
DO 10:00-11:30 Auer

Festsall  
Holzem

Club Haus am Brill  
30 00 01

Jean-Marie Huberty  
60€ (5 Unitéiten)

An enger Eutonieséance strécken an deene mir eis fir eng optimal Muskelspannung ze errechen, duerch gezielten Übunge lockere mir ons Gelenker a mir léieren eng oprecht Kierperhaltung.

## FORMATION EN GESTION DE LA PENSÉE SELON DANIEL SÉVIGNY

k.A.  
09:30-17:30 h

Millen  
Beckerich

Un esprit sain dans  
un corps sain  
691 177 754

Sabine Kinzinger  
k.A.

Deux jours de formations où je vous donne des outils pour transformer votre vie dans tous les domaines. Orientée pratique et concrète. Offrez-vous ce magnifique cadeau qui vous aidera toute votre vie!

## GEFÜHLE ALS WEGWEISER

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Praxis fir psychesch  
Gesondheet  
Ettelbruck

Jenifer Sutor  
Konschthérapeutin  
691 221 516

Jenifer Sutor  
k.A.

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

## HATHA YOGA

Hatha Yoga, «Königsyoga», Ziel: Gleichgewicht auf allen Ebenen über das Öffnen des Energieflusses in den Körperleitbahnen/Nadis durch gezielte Yogastellungen/Asanas & bewusstes Lenken des Atems. Einzelsitzung auf Anfrage (35€).

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

## INNEHALTEN

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Praxis fir psychesch  
Gesondheet  
Ettelbruck

Jenifer Sutor  
Konschthérapeutin  
691 221 516

Jenifer Sutor  
k.A.

Seminar für Frauen, das - abseits vom Alltag - Raum bietet, dem eigenen momentanen Thema, mit kreativ-therapeutischen Methoden, auf die Spur zu kommen. Mehr Infos auf [www.jenifer-sutor.lu](http://www.jenifer-sutor.lu) .



## INTEGRATIVES TANZEN IM TAMALPA LEBENS/KUNST PROZESS

12.07.-13.07.

SA,SO 10:00-17:30 h

Danzatelier  
Kapweiler

Danzatelier Miranda  
Welter

691 638 066

Miranda Welter  
180€

Einführung - über Kunst und Tanz integrieren wir unsere eigene Mythologie und bewegen uns in ein stärker verkörpertes Leben. In diesem Workshop lernen wir Integratives Tanzen, ein von Anna Halprin entwickelte Ansatz.

## KRAFT UND INSPIRATION

13.09.-14.09.

SA,SO 10:00-17:30 Uhr

Danzatelier  
Kapweiler

Danzatelier Miranda  
Welter

691 638 066

Miranda Welter  
180€

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

## LETTING GO II

17.05.

SA 10:00-17:00 h

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Karen Graham  
80€

This course gives you the tools to help you make those changes and understand the amazing powers we possess. This workshop is for the people who have completed the first Letting Go workshop.

## MAMM GINN - MAMM SINN

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Praxis fir psychesch  
Gesundheit  
Ettelbruck

Jenifer Sutor  
Konschthérapeutin  
691 221 516

Jenifer Sutor  
k.A.

Nutzen Sie die besondere Zeit Ihrer Schwangerschaft um sich auf das Muttersein einzustimmen und vorzubereiten. Infos auf [www.jenifer-sutor.lu](http://www.jenifer-sutor.lu).

## MATINÉE YOGA

30.05. / 29.06. / 24.08.

SO 09:00-12:00 Uhr

2, rue d'Arlon  
Grosbous

Gabrielle Heintz  
81 25 18

Gabrielle Heintz  
siehe Beschreibung

Matinées Yoga; ein Morgen der Zentrierung von Körper, Seele und Geist durch das bewusste Erleben des Yoga Zustandes: dem "Hier und Jetzt" in 3 Etappen: Hatha Yoga & Nidra Yoga & Geführte Meditation. Preis: 1 Matinée: 50€; 2 Matinée: 95€, 3 Matinée: 140€.

## MEIN INNERER REICHTUM

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Praxis fir psychesch  
Gesundheit  
Ettelbruck

Jenifer Sutor  
Konschthérapeutin  
691 221 516

Jenifer Sutor  
k.A.

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



## MEIN KÖRPER, MEIN KÖRPERBILD

permanent buchbar  
nach Vereinbarung

Praxis für psychisch  
Gesundheit  
Ettelbruck

Jenifer Sutor  
Konschththerapeutin  
661 521 516

Jenifer Sutor  
k.A.

Das "Körperbild" ist eine kunsttherapeutische Methode zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der psychischen Befindlichkeit. Durch achtsames Spüren entstehen innere Bilder, die kreativ ausgedrückt werden.

## MUT ZUR ANGST

permanent buchbar  
SA 10:00-12:00 Uhr

Doncols  
Doncols

Georgette Knopik  
661 521 227

Georgette Knopik  
120€ (6 Einheiten)

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

## NIDRÂ YOGA

alle 14 Tage  
MO 09:00-10:30 Uhr  
MI 09:30-11:00 Uhr

k.A.  
Ettelbruck

Gabrielle Heintz  
81 25 18

Gabrielle Heintz  
180€ (10er Karte)  
20€ (Schnupperkurs)

Nidrâ Yoga; "der wache Schlaf": bewußte Tiefenentspannung und Konzentration von Körper u. Mental; kodifiziert geführte Übungen lösen Spannungen der Gedankenprozesse; Erfahrung von stillem Raum. Einzelsitzung auf Anfrage (35€).

## SCHMINK WORKSHOP

27.04.-07.09.  
SO 14:00-18:00 Uhr

Possible  
Mersch

Visagist Romain  
Schintgen  
621 229 064

Romain Schintgen  
40€

Termine: 27.4. / 11.5. / 18.5. / 1.6. / 29.6. / 6.7. / 27.7. / 31.8. / 7.9. Weitere Infos auf [www.visagist.lu](http://www.visagist.lu). Jeder Teilnehmer erhält Make-up im Wert von 20€.

## SCHÜSSLERSALZE, DIE 15 ERGÄNZUNGSSALZE

23.04.-21.05.  
MI 18:30-20:00 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Susanne Zuschke  
75€

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

## SELBSTMASSAGE-AUTOMASSAGE

22.04.-03.06.  
DI 18:30-20:00 Uhr

Festsaal  
Holzem

Club Haus am Brill  
30 00 01

Octavia Vandewiele-  
Maes  
66€ (6 Einheiten)

Frühling ist die Mutter des Sommers. Jede Jahreszeit hat ihre Aufgaben im Körper. Im Frühling leisten Leber und Galle ihren grossen Einsatz. Sommer ist die Mutter des Indiansommers. Im Sommer sind Herz und Dünndarm Zentrum der Körperaktivität.





## SHIATSU

**permanent buchbar  
nach Vereinbarung**

**13, rue Guillaume  
Ettelbruck**

**Gabrielle Heintz  
81 25 18**

**Gabrielle Heintz  
65€/Sitzung**

Shiatsu & craniosacrale Arbeit regen, als ganzheitliche Methoden, durch sanfte Körperberührungen am Meridian- und craniosacralen System die körperlich-seelisch-geistigen Selbstheilungskräfte an.

## YOGA

**22.04.-01.07.  
MA 10:00-11:00 h**

**Salle des fêtes  
Holzem**

**Club Haus am Brill  
30 00 01**

**Angelika Nettemann  
110€ (11 unités)**

Au cours d'une séance vous pratiquerez des asanas, c'est-à-dire vous ferez une série de mouvements et resterez dans certaines postures avec aisance parce que le tout est adapté à votre âge et à votre morphologie.

## NADA BRAHMA - PRAXIS FÜR KLANG- UND ENERGIEHEILUNG



Nathalie De Lorenzi  
10, um Séintchen  
L-8363 Greisch

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

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

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



## EINFÜHRUNGSKURS IN DIE KLANGSCHALENBEHANDLUNGEN

**nach Vereinbarung  
DI/DO 12:30-17:30 Uhr**

**Nada Brahma  
Greisch**

**Nada Brahma  
26 61 02 59**

**Nathalie De Lorenzi  
250€**

Einführungsseminar in die Anwendung der Klangschalen je nach Körperbereich oder Symptom im Bereich Entspannung. Für Helfer im pflegenden Bereich, Erzieher, Sozialarbeiter. Mit Abschlusszertifikat.

## ENERGETISCHE WIRBELSÄULENBEGRADIGUNG

**permanent buchbar  
nach Vereinbarung**

**Nada Brahma  
Greisch**

**Nada Brahma  
26 61 02 59**

**Nathalie De Lorenzi  
100€**

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



## TIBETISCHE KLANGSCHALENBEHANDLUNGEN NACH WALTER HÄFNER

permanent buchbar  
nach Absprache

Nada Brahma  
Greisch

Nada Brahma  
26 61 02 59

Nathalie De Lorenzi  
65€

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

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

### AUGENTRAINING MIT OPTIKERMEISTERIN-TAGESSEMINAR

28.06.  
MI 10:00-16:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Jutta Bretz  
58€

Ziele dieses präventiven Seh-Seminars: Längere Konzentrationsfähigkeit, aktive Entlastung und Entspannung der Augen, Nachlassen der subjektiven Beschwerden, auch im Nacken-, Schulter- und Kieferbereich. Anmeldung bis 18.06.

### DIE FELDENKRAIS-METHODE / TAGESSEMINAR

24.05.  
SA 10:00-13:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Liette Wirth  
35€

Die Feldenkrais-Methode ist für jeden geeignet und leicht erlernbar, unabhängig von Alter und körperlicher Konstitution. Sie fördert Wohlbefinden und Beweglichkeit. Ein Weg zu Entspannung und Stressabbau. Anmeldung bis 14.05.

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

24.05.  
SA 10:00-17:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

John Schlammes  
65€ zzgl. Lebensmittel

In Theorie und Praxis lernen Sie die Grundlagen des Ayurveda kennen und erfahren, wie Sie einfache ayurvedische Gerichte zubereiten können. Wir kochen und essen gemeinsam. Anmeldung bis 12.05.

### FRÜCHTE-ROHKOST-WILDKRÄUTERFASTEN

23.05.-28.05.  
FR 18:00h - MI 13:00h

Kloster Fünfbrunnen  
Troisvierges

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Modesta Bersin  
535€

Mit der Methodik des Buchingerfastens verträgt jeder diese Fastenkur. Zum strukturierten Tagesablauf dieser Kur gehören Gesprächsrunden, Wanderungen und geführte Klangschalenmeditationen.

### HÖRTEST UND HÖRTRAINING - INFONACHMITTAG

17.06.  
DI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der Heed  
99 82 36

Frank Möller  
5€

Ein Akustiker-Meister wird mit einem Schnell-Testgerät Ihr Hörvermögen feststellen. Er führt auch ein kleines Hörtraining mit Ihnen durch, das Sie zu Hause weitermachen können und informiert über ganz neue Erkenntnisse zum Thema Tinnitus. Anmeldung bis 05.06.



## KLOPFAKUPRESSUR - 2-TÄGIGES SEMINAR

10.05.-11.05.

SA,SO 10:00-17:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed

99 82 36

Martina Heyde-Witryn  
110€ (2 Tage)

Bei der Klopfakupressur handelt es sich um eine einfache und wirkungsvolle Methode, um emotionale Blockaden aufzulösen und körperliche Beschwerden zu verhindern. Anmeldung bis 29.04.

## MANDALA-MALEN IM KLOSTER FÜNFBRUNNEN - 3-TÄGIGES SEMINAR

10.06.-12.06.

Beginn DI 16:00 Uhr

Kloster Fünfbrunnen  
Troisvierges

Club Haus op der  
Heed

99 82 36

Elisabeth Demmer  
155€

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, lediglich die Bereitschaft, sich dem eigenen Innersten aufmerksam und absichtslos zuzuwenden. Übernachtung in einfachen Einzelzimmern mit Vollpension. Anmeldung bis 23.05.

## MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT

28.04.-14.07.

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.

## POWER- UND ENTSPANNUNGSTAG

17.05.

SA 10:00-16:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed

99 82 36

Jutta Bretz  
58€

Beim Power-Teil entdecken Sie Ihre Kreativität bei gesundheitsorientiertem Lachyoga. Der Entspannungs-Teil steht unter dem Motto: „Alles was gut tut. Spielerisch leicht können Sie mit Wohlfühlübungen, geführter Meditation neue Energie gewinnen. Anmeldung bis 05.05.

## STEINHEILKUNDE - KURZER EINBLICK

05.07.

SA 10:00-12:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed

99 82 36

Oliver Gerhardt  
30€ inkl.  
Steinpräsent

Der Experte Oliver Gerhardt wird Sie in die Steinheilkunde einführen und Ihnen erklären, wie die Steine wirken und Ihnen helfen können. Er gibt Antworten auf viele Fragen z.B.: Wie wirken Steine? Welche Farbe hat welche Wirkung?

## VERSCHIEDENE FASTENKONZEPTE - INFOABEND

22.05.

DO 19:00-21:30 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed

99 82 36

Modesta Bersin  
5€

In diesem Vortrag wird die Referentin die Wirkungen des Buchingerfastens, des Fruchtefastens und der des Früchte-Rohkost-Wildkräuterfastens erklären. Anmeldung bis 16.05.



## GEMEINSAMER MITTAGSTISCH - WERKTAGS-

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

08.05. DO 12:00-17:00 Uhr	Café Rinnen "Bei Josiane" Weiswampach	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. je nach Menü
19.06. DO 12:00-17:00 Uhr	Brasserie Massen Weiswampach		

## SONNTAGSTREFF

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

11.05. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Reiff" Fischbach (Heinerscheid)	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. je nach Menü
15.06. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Weweler Mühle" Burg-Reuland		

## KEGELN

<b>alle 3 Wochen</b> <b>MO 14:00-17:00 Uhr</b>	<b>Restaurant Reiff</b> <b>Fischbach</b> <b>(Heinerscheid)</b>	<b>Club Haus op der</b> <b>Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>k.A.</b> <b>kostenlos</b>
---------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------	---------------------------------

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

<b>alle 14 Tage</b> <b>MI 14:00-17:00 Uhr</b>	<b>Club Haus</b> <b>Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der</b> <b>Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>k.A.</b> <b>kostenlos</b>
--------------------------------------------------	----------------------------------------	-----------------------------------------------------------	---------------------------------

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

## RUMMIKUB-NACHMITTAG

<b>alle 14 Tage</b> <b>MI 14:00-17:00 Uhr</b>	<b>Club Haus</b> <b>Hupperdange</b>	<b>Club Haus op der</b> <b>Heed</b> <b>99 82 36</b>	<b>k.A.</b> <b>kostenlos</b>
--------------------------------------------------	----------------------------------------	-----------------------------------------------------------	---------------------------------

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.



## ANFÄNGERSCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE

23.04.-09.07.  
MI 19:30-20:15 Uhr

Schwimmbad  
Steinfurt

Sportzentrum  
Steinfurt  
39 93 13-400

Wahl Christophe  
74,50€

Anfängerschwimmkurs für Erwachsene. Dieser Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer abgehalten.

## AQUAGYM DOUCE

24.04.-10.07.  
DO 18:45-19:30 Uhr

Schwimmbad  
Steinfurt

Sportzentrum  
Steinfurt  
39 93 13-400

Momper Charlie  
70€

AquaGym für Damen, speziell für das 3. Alter bzw. für Einsteigerinnen. Dieser Kurs wird im niedrigen Teil des Beckens abgehalten so, dass auch Nichtschwimmerinnen teilnehmen können.

## AQUAGYMNASTIK UND AQUAPILATES

ab 22.04.  
siehe Beschreibung

feel your body  
Ernzen

feel your body fitness  
and relax  
621 191 101

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

Aquagym: Konditionstraining als Einstieg, Muskelaufbau mit Aquanudel, Aquahantel oder Schwimmbrett und Entspannung zum Schluss. MO 10:10-11:00 Uhr, DI 20:10-21:00 Uhr, DO 10:10-11:00 Uhr. Aquapilates: langsame Bewegungen gegen den Wasserwiderstand mit Sticks. DO 20:00-20:45 Uhr.

## BODYSHAPE

ab 22.04.  
siehe Beschreibung

feel your body  
Ernzen

feel your body fitness  
and relax  
621 191 101

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

Muskeltraining in der Gruppe mit Hanteln oder Gummiband auf Musik. Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. MO 18:20-19:20 Uhr, DI 10:00-11:00 Uhr.

## FATBURNER

ab 24.04.  
DO 18:45-19:45 Uhr

feel your body  
Ernzen

feel your body fitness  
and relax  
621 191 101

Tanja Schiertz  
110€ (13er Karte)

HerzKreislauf, Fettverbrennung und Koordination werden anhand einer Choreographie gefördert. Im 3-Wochenrhythmus im Low Impact Aerobic, Latin Dance und Ballroom Fitness.

## FIT AB 50

permanent buchbar  
FR 16:00-17:00 Uhr

Sporthalle  
Steinfurt

Sportzentrum  
Steinfurt  
39 93 13-400

Monique Kieffer  
k.A.

Gymnastik- / Sportstunde für Personen ab 50 Jahre. Bewegungsspiele, Ballspiele, Muskeltraining, Stretching, Gleichgewichtsübungen.



# Raiffeisen

Naturellement ma banque

## FRAUMENTREFF IM STALL

permanent buchbar  
DO ab 09:00 Uhr

Ponyhof  
Alscheid

Alschenter Ponyhaff  
691 895 938

Liette de Roy-Weber  
k.A.

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

## GYMNASTIQUE DOUCE

25.04.-11.07.  
VE 08:45-09:45 h

Centre sportif Deich  
Ettelbruck

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

Olga Legrand  
82,50€

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.

## NORDIC-WALKING AUFFRISCHUNGSKURS

25.04. & 30.04.  
FR,MI 19:00-20:30 Uhr

Parkplatz Buvette  
am See  
Weiswampach

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Albert Thiox  
20€ (2 Einheiten)

Ein erfahrener Nordic-Walking-Trainer zeigt ihnen was es Neues bei der Nordic-Walking-Technik gibt und unterstützt Sie mit individuellen Tipps. Zusätzlich wird auch die Walkingtechnik ohne Stöcke erlernt. Anmeldung bis 18.04.

## NORDIC-WALKING-GRUPPE

06.05.  
DI 09:00-10:00 Uhr

Parkplatz Buvette  
am See  
Weiswampach

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Brigitte Paasch  
kostenlos

Im Anschluss an unseren Auffrischkurs werden wir wieder eine Gruppe ins Leben rufen. Bei den wöchentlichen Treffen am See von Weiswampach, walken wir ungefähr 1 Stunde. Nordic-Walking-Erfahrung ist Voraussetzung. Anmeldung bis 24.04.

## MINETTER UND ÉISLEKER TREFFEN SICH ZUM NORDIC-WALKING

06.06.  
FR 10:00-16:00 Uhr

Club Haus  
Hupperdange

Club Haus op der  
Heed  
99 82 36

Brigitte Paasch  
20€

Alle Teilnehmer/innen treffen sich zu einem kleinen „Kennenlernen-Frühstück“. Gut gestärkt machen wir uns dann auf nach Weiswampach und walken eine Runde am See. Zum Mittagessen fahren wir zum Cornelyshaff. Anmeldung bis 30.05.



## PILATES

ab 22.04. siehe Beschreibung	feel your body Ernzen	feel your body fitness and relax 621 191 101	Tanja Schiertz 110€ (13 Einheiten) 190€ (26 Einheiten)
---------------------------------	--------------------------	----------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------

10 Minuten aufwärmen im Stand, anschließend Pilatesübungen auf der Matte sitzend und liegend mit und ohne Ball und zum Schluss 5 Minuten Entspannung. Anfänger: DI 18:00 Uhr. Alle: MI 09:05 Uhr / MO 19:25 Uhr.

## REITSTUNDEN FÜR KINDER, JUGENDLICHE, ERWACHSENE

täglich ab 10:00 Uhr	Metscheeter Reitstall Merscheid	Metscheeter Reitstall 83 90 25	k.A. 18€ Longe/Abteilung
-------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

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

## WASSERGYMNASTIK

28.04.-07.07. MO 17:30-18:30 Uhr	Schwimmhalle Troisvierges	Club Haus op der Heed 99 82 36	Christel Hendriks 50€ (10 Einheiten)
-------------------------------------	------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------------

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

## WIRBELSÄULENGYMNASTIK

ab 22.04. siehe Beschreibung	feel your body Ernzen	feel your body fitness and relax 621 191 101	Tanja Schiertz 110€ (13 Einheiten) 190€ (26 Einheiten)
---------------------------------	--------------------------	----------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------

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

## ZUMBA

23.04.-16.07. MI 15:30-16:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sabine Kinzinger 99€ (11 Einheiten)
-------------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	----------------------------------------

Mit Spaß und rhythmischer Musik wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar.

## ZUMBATHON®CHARITY IN EVENT

29.06. Di 14:30-17:00 h	Auberge de jeunesse Echternach	Un esprit sain dans un corps sain 691 177 754	Sabine Kinzinger Séverine Reichert 15€ / 20€
----------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------------------------	----------------------------------------------------

Rejoignez-nous! Mobilisons-nous! Faisons avancer la recherche contre le cancer. Rendons hommage à Brigitte, une de nos élèves qui a été emportée par la maladie. 2h30 de ZUMBA NON STOP! Ouvert à tous.





## 2 STUNDEN-AUSRITT

permanent buchbar  
siehe Beschreibung

Islandpæerd an der  
Tuut  
Beckerich

Islandpæerd an der  
Tuut asbl  
661 968 396

Annick Boltz  
45€

Ausritte auf Islandpferden. Kinder ab 8 Jahren. Reiterliche Kenntnisse erforderlich. Mehr Infos zu den Terminen auf [www.andertuut.lu](http://www.andertuut.lu).

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

### AQUA BIKE

22.04.-15.07.  
MO-FR 20:00-20:45 h  
SA 10:00-10:45 h

Krounebiert  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiert  
32 88 23-1

k.A.  
90€/Trimester +  
10€ Kaution

Aquabike, Fahrradspass im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert Ausdauer, 12 x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend.

### AQUA FITNESS

22.04.-15.07.  
DI-DO 19:00-19:45 Uhr

Krounebiert  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiert  
32 88 23-1

k.A.  
90€/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

21.04.-15.07.  
MO 19:00-19:45 Uhr

Krounebiert  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiert  
32 88 23-1

k.A.  
90€/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

22.04.-15.07.  
siehe Beschreibung

Krounebiert  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiert  
32 88 23-1

Vera Malget / Ellie /  
Romy  
90€/Trimester +  
10€ Kaution

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 / FR 18:00-19:00 Uhr.

### BODY SHAPE

22.04.-15.07.  
DI 20:00-21:00 Uhr

Krounebiert  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiert  
32 88 23-1

Vera  
90€/Trimester +  
10€ Kaution

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



## NIA

22.04.-15.07.  
MI 19:00-20:00 Uhr

Krounebiereg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiereg  
32 88 23-1

Dagmar  
90€/Trimester +  
10€ Kaution

NIA - Now I Am - ist ein ganzheitliches Bewegungskonzept für Körper, Geist und Seele, das sich aus Elementen von 9 Bewegungsformen zusammensetzt aus Kampfkünsten, Tanzkünsten, Heilkünsten.

## PERFECT SCULPT / AERO

22.04.-22.07.  
DI 09:00 -10:00 Uhr

Krounebiereg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiereg  
32 88 23-1

Marie-Jeanne  
90€/Trimester +  
10€ Kaution

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

## PILATES

22.04.-15.07.  
siehe Beschreibung

Krounebiereg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiereg  
32 88 23-1

Romy / Dominique  
90€/Trimester +  
10€ Kaution

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

## POWER PLATE

permenet buchbar  
nach Vereinbarung

Krounebiereg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiereg  
32 88 23-1

Sarah-Ann / Jet  
150€

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

## SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

22.04.-15.07.  
siehe Beschreibung

Krounebiereg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiereg  
32 88 23-1

Carlo  
90€/Trimester +  
10€ Kaution

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

## SELF DEFENSE

22.04.-15.07.  
MI 17:30-18:30 Uhr

Krounebiereg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiereg  
32 88 23-1

Georges  
90€/Trimester +  
10€ Kaution

## YOGA

22.04.-15.07.  
MO 19:00-20:30 Uhr

Krounebiereg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiereg  
32 88 23-1

Christian  
135€/Trimester +  
10€ Kaution

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



## SPINNING

22.04.-15.07.

siehe Beschreibung

Krounebiertg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiertg  
32 88 23-1

Mauro  
90€/Trimester +  
10€ Kaution

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

## ZUMBA

22.04.-15.07.

siehe Beschreibung

Centre aquatique  
Krounebiertg  
Mersch

Centre aquatique  
Krounebiertg  
32 88 23-1

Ellie  
90€/Trimester +  
10€ Kaution

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

## MOUVEMENT POUR L'ÉGALITÉ DES CHANGES ASBL

T.: 26 72 00 35

### GESONDFIT FIR FRAEN

24.04.-10.07.

DO 09:30-10:30 Uhr

Gemeindesaal  
Osweiler

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Katia  
siehe Beschreibung

Kurs wird angeboten vom Karaté-Club DARUDO in Zusammenarbeit mit MEC asbl. Für weitere Infos: karate@darudo.com .

### LADIES FITNESS FUN

21.04.-07.07.

MO 19:30-20:30 Uhr

Gemeindesaal  
Osweiler

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Anne-Catherine  
Vervoort  
siehe Beschreibung

Aerobic kombiniert mit Tanz und Fitness-Übungen - das ganze bei toller Musik! Kurs wird angeboten vom Karaté-Club DARUDO in Zusammenarbeit mit der MEC asbl. Für weitere Infos: karate@darudo.com .

### PILOXING

23.04.-09.07.

MI 19:30-20:30 Uhr

Gemeindesaal  
Osweiler

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Daniel Rudolf  
siehe Beschreibung

Piloxing verbindet die kraftvollen, schnellen Bewegungen von Boxen mit den ästhetischen und feinen Skulpturen von Pilates - das ganze bei toller Musik! Für weitere Infos: karate@darudo.com .

### QI-GONG POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

23.04.-09.07.

ME 19:00-20:30 h

Fraïhof  
Steinheim

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

JP Nowacka  
125€ (11 unités)

Amélioration de la gestion du stress par des techniques respiratoires et entraînement mental.



## TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

24.04.-10.07.  
JE 09:30-11:00 h

Centre sportif  
Heffingen

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

JP Nowacka  
105€

La relaxation chinoise grâce à des mouvements amples et lents.

## ZUMBA

23.04.-09.07.  
ME 19:00-20:00 h

Veraïnsbau  
Schoos

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Ivana  
65€

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.

## BERLITZ KIDS & TEENS CAMP FRANZÖSISCH LULTZHAUSEN

20.07.-26.07.  
27.07.-02.08.  
03.08.-09.08.

Jugendherberge  
Lultzhausen

Berlitz Language &  
Business Training  
26 38 32 48

k.A.  
649€

Das Französisch Camp verbindet kommunikativen Sprachunterricht mit vielseitigen Freizeitaktivitäten wie Kanufahren, kreativen Workshops, Fußball, Volleyball, Tischtennis, Ausflügen und Discoabenden.

## BERLITZ KIDS & TEENS ENGLISH CAMP ECHTERNACH

03.08.-09.08.  
ganztäglich

Jugendherberge  
Echternach

Berlitz Language &  
Business Training  
26 38 32 48

k.A.  
649€

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

## SPANISCH

23.04.-02.07.  
MI 09:30-11:00 Uhr

Salle du 3<sup>ème</sup> âge  
Oberfeulen

Club Senior Nordstad  
26 81 37 43

k.A.  
100€

Wir werden gemeinsam eine schöne Sprache in angenehmer Atmosphäre lernen. Für den Alltag und Ihre Reisen, ein praktischer Kurs, nicht nur für sprachlich Interessierte

## PORTUGAIS DÉBUTANTS SEMI-INTENSIF

28.04.-15.07.  
LU & JE 19:00-21:00 h

Maison Thies  
Beaufort

M.E.C. asbl  
26 72 00 35

Manuela Nunes Diogo  
220€

Apprentissage de la langue portugaise. Pas de connaissance requise.

## CLUB HAUS AM BRILL

T.: 30 00 01

## ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

28.04.-14.07.  
MO 09:00-10:30 Uhr

Club Haus am Brill  
Capellen

Club Haus am Brill  
30 00 01

Karen Graham  
95€ (10 Einheiten)

Die einzige Voraussetzung, die Sie mitbringen müssen: das Interesse zu lernen und den Sinn es mit Freude zu tun. Dieser Kurs hat im Oktober begonnen, Quereinsteiger möglich!



## ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

<b>28.04.-14.07.</b> MO 10:40-12:10 Uhr	<b>Club Haus am Brill</b> Capellen	<b>Club Haus am Brill</b> 30 00 01	<b>Karen Graham</b> 95€ (10 Einheiten)
--------------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------------

Karen Graham ist Engländerin, hat viel Erfahrung im Lehren und macht dies mit Freude und einer Riesenportion Humor. Die einzige Voraussetzung, die Sie mitbringen müssen, ist das Interesse zu lernen und den Sinn es mit Freude zu tun.

## ENGLISH FOR INTERMEDIATE

<b>24.04.-17.07.</b> DO 10:00-11:30 Uhr	<b>Club Haus am Brill</b> Capellen	<b>Club Haus am Brill</b> 30 00 01	<b>Karen Graham</b> 95€ (10 Einheiten)
--------------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------------

The course is taught by native speaker Karen Graham who has taught English in England and Greece.

## ENGLISH CONVERSATION

<b>24.04.-17.07.</b> DO 14:30-16:00 Uhr	<b>Club Haus am Brill</b> Capellen	<b>Club Haus am Brill</b> 30 00 01	<b>Karen Graham</b> 95€ (10 Einheiten)
--------------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------------

If you would like to practice your English in a relaxed and friendly environment then come and join our conversation class. The class is tailored to your needs.

## SPANISCH FÜR ANFÄNGER

<b>23.04.-02.10.</b> MI 09:30-11:00 Uhr	<b>Club Haus am Brill</b> Capellen	<b>Club Haus am Brill</b> 30 00 01	<b>Virginia de la Concha</b> 95€
--------------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

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

## SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

<b>23.04.-02.07.</b> MI 11:00-12:30 Uhr	<b>Club Haus am Brill</b> Capellen	<b>Club Haus am Brill</b> 30 00 01	<b>Virginia de la Concha</b> 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.

## SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

<b>28.04.-14.07.</b> MO 13:45-15:15 Uhr	<b>Club Haus am Brill</b> Capellen	<b>Club Haus am Brill</b> 30 00 01	<b>Virginia de la Concha</b> 95€ (10 unités)
--------------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------------------

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

## SPANISCHE KONVERSATION

<b>29.04.-08.07.</b> DI 14:30-16:00 Uhr	<b>Club Haus am Brill</b> Capellen	<b>Club Haus am Brill</b> 30 00 01	<b>Asun Parrilla</b> 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  
9766 Munshausen  
Tel.: 92 17 45 1; Fax: 92 93 47  
Email: info@touristcenter.lu  
www.robbesscheier.lu

**Abenteurer- Erlefnies- an Indianerwel-  
ten; Chu'mani asbl**

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

**Alschenter Ponyhaff**

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

**Atelier - Galerie Pisart**

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

**Atelier beim Kneppchen**

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

**Atelier PoGo**

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

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

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

**Berlitz Language & Business Training**

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

**Bleu de Scrap**

32, route d'Arlon  
8210 Mamer  
Tel.: 621 49 66 74  
Email: lodulak@hotmail.com  
www.azzaworld.com

**Centre aquatique Krounebiérg**

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

**Club Haus am Brill**

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

**Club Haus op der Heed**

2, Kaesfurterstrooss  
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  
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  
8708 Useldange  
Tel.: 691 191 068  
Email: nessercl@pt.lu  
www.cmn-art.lu

**d'Millen asbl**

103, Huewelerstrooss  
8521 Beckerich  
Tel.: 691 510 370 / 691 510 372  
Fax: 23 62 21-846  
Email: info@dmillen.lu  
www.dmillen.lu

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

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

**Eppelbléi**

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

**feel your body fitness and relax**

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

**Fondation Kannerschlass - Elteres-  
choul Janusz Korczak**

4, Residence Aal Post  
9806 Hosingen  
Tel.: 621 343 271  
eltereschoul-nord@kannerschlass.lu  
www.kannerschlass.lu/eltereschoul

**Gabrielle Heintz**

Ettelbruck  
Tel.: 81 25 18  
gabrielle@vividfloatinggreen.com  
www.VividFloatingGreen.com

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

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

**Islandpærd an der Tuut asbl**

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

**Jenifer Sutor Kongschttherapeutin**

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

**Knopik Georgette**

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

**KultOUR-Dëppen-InterFormation asbl  
A.G. Eisléck**

5, um Häregaart  
9838 Eisenbach  
Tel.: 26 91 01 04; Fax: 26 91 01 04  
Email: info@kultour.lu  
www.kultour.lu

**KULTRUN asbl**

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

**Landakademie**

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

**Longhino-Koster Chantal**

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

**Metscheeter Reitstall**

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

**Mierscher Kulturhaus**

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

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

30, route de Wasserbillig  
6490 Echternach  
Tel.: 26 72 00 35  
Email: aurelia.pattou@mecasbl.lu  
www.mecasbl.lu  
CCPL LU36 1111 2546 4419 0000

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

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

**Naturpark Öewersauer**

15, rue de Lultzhausen  
9650 Esch-sur-Sûre  
Tel.: 89 93 31-1; Fax: 89 95 20  
christine.lutgen@naturpark-sure.lu  
www.naturpark-sure.lu

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

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

**Possible**

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

**Que Du Bonheur**

33, Juckenfeld  
6250 Scheidgen  
Tel.: 691 841 573  
quedubonheur2463@gmail.com

**Schnetzer & Holzmoier Atelier**

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

**Sportzentrum Steinfort**

7A, rue de Hagen  
8421 Steinfort  
Tel.: 39 93 13-400; Fax: 39 93 13-940  
Email: henri.decker@steinfort.lu  
piscine.steinfort.lu

**Thillevogtei - Danses du monde**

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



**Un esprit sain dans un corps sain**

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

**Visagist Romain Schintgen**

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

**Die Landakademie stellt sich vor:****Natassja MICH**

*Projektleiterin*  
DI-DO 08:00-17:00 Uhr  
FR 08:00-15:00 Uhr

Tel.: 89 95 68-23  
Fax: 89 95 68-40  
E-Mail: info@landakademie.lu

**Nicole ESCH**

*Kursorganisation*  
MO & MI 08:00-17:00 Uhr  
DO 08:00-12:00 Uhr

Tel.: 89 95 68-28  
Fax: 89 95 68-40  
E-Mail: nicole@landakademie.lu

**Eingabefrist Broschüre 03/14**

Die nächste Landakademie Broschüre erscheint Anfang September. Wenn Sie Ihre Bildungs- und Freizeitangebote in dieser Ausgabe veröffentlichen wollen, tragen Sie diese bitte bis spätestens **4. August** in unsere online Datenbank unter [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) ein!

**Delais brochure 03/14**

*La prochaine brochure paraîtra début septembre. Si vous désirez publier vos offres de formation et de loisirs dans cette édition, veuillez les introduire dans notre base de données ([www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)) jusqu'au 4 août au plus tard.*

## 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 Uhr und von 13-17 Uhr in Munshausen gerne für Sie da.

Mit unserem Informationsstand sind wir außerdem bei folgenden regionalen Märkten:

- 20.7. Braneburger Maart, Brandenburg
- 3.8. Naturpark-Our Fest, Hosingen
- 20. + 21.9. Bicherfest, Vianden
- 20. + 21.9. Pflanzenbörse, Stolzenbourg

### 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/>



### Folgende Broschüren können Sie kostenlos bei uns bestellen:

- Mach Dich schlau mit Superjhemp

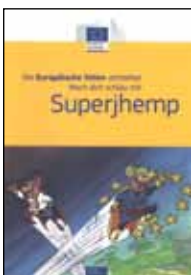
In dieser Broschüre könnt Ihr eine Menge lesen, aber auch malen, raten und basteln. So lernt Ihr viel über Europa und die Europäische Union, welche heute 28 Mitgliedsstaaten umfasst (für Schüler ab 5. und 6. Klasse).

- All you need is space

Hier geht es nicht nur um Weltraumabenteuer mit Robotern oder um Astronomie und Astrophysik. Raumfahrt ist nämlich nicht so abgehoben, wie man manchmal meint! Die Europäische Kommission und die Europäische Weltraumorganisation entwickeln in Zusammenarbeit mit einigen ihrer Mitgliedstaaten immer mehr alltagstaugliche Anwendungen für Technologien aus der Raumfahrt. Wenn du Elena und ihre Familie und Freunde an einem ganz „normalen“ Tag begleitest, findest du in diesem Comic viele Beispiele dafür. Viel Spaß mit Elena – gute Reise!

- Entdecke Europa

Diese Broschüre richtet sich an Erwachsene und Kinder (ab 9 bis 12 Jahren). Leicht verständlich wird die Geschichte Europas erzählt. Anhand vieler interessanter Informationen und farbiger Abbildungen erhalten die Kinder einen spannend geschriebenen Überblick über Europa und erfahren kurz und knapp, was die Europäische Union ist und wie sie arbeitet.



### Europe Direct Munshausen

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

### **Kachcours mat Planzen aus dem Bësch**

DO 01.05., 09:30-16:00 Auer

Monika Gramse

Primärschoul - Rouspert

SA 03.05., 09:30-16:00 Auer

Regina Schneider

Camping Martbusch - Bäerdref

Präis: 40€/Termin

Mat enger Kraiderpädagogin entdeckt Dir, wat eis Bëscher un iessbare Planzen a wëlle Kraider mat héichem Vitamin-, Eisen- a Mineralstoffgehalt ze bieden hunn. Mat de gesammelte Planze gëtt e Menü gekacht.

### **Wëldholz - Miwwele wéi gewuess. Mat de Fierschteren Tom Giefer a Timo Mann**

SA 17.05., SA 06.09., SO 07.09., 08:30-17:00 Auer

Hierber

Präis: 70€

Wëldholz nennt een Holz, dat sou, wéi et gewuess a gedréchent ass, verschafft gëtt. Kreativ Schaffe mat Wëldholz kennt ursprénglech aus England an den USA. Am Mee gi mir eis Wëldholz an de Bësch sichen, schielen et a bauen no enger Dréchenzäit vun e puer Méint eise Stull zesummen. Fir Erwuessener oder Jugendlecher mat Begleitung.

### **Entspane mam Bësch**

MË 04.06., MË 18.06., 18:00-20:00 Auer

Camping Nommerlayen - Noumer

Juliana Reichert

Natur huet noweislech eng positiv Wierkung op eist Wuelbefannen. Dir kënt dat selwer um Well-being Trail zu Noumer bei dëser geféierter Wanderung mat zousätzlechen Informatiounen ausprobéieren an un enger internationaler Etude deelhuefen.

### **Molbier plécken a verschaffen**

DO 12.06., 09:00-16:00 Auer

Jugendherberge – Beefort

David Farinon & Marc Hoffmann

Präis: 3€

Zesumme mat de Fierschteren David Farinon a Marc Hoffmann gitt Dir an de Bësch Molbier plécken. Duerno ginn déi lecker Friichten zu Gebeess verschafft an ee Kuch gebak. Fir Kanner mat Begleitung.

### **Wëlle Barbecue**

SA 14.06., 10:00-16:00 Auer

Forsthaus Marscherwald

Théo Moulin & Christian Bremer

Präis: 45€

Wëld-Fleesch gëtt et net nëmmen am Hierscht. Wat een am Summer domat um Grill alles ka maachen, gëtt lech vum Fierschter Christian Bremer gewisen. Virdu gitt Dir mam Fierschter Théo Moulin op Exkursioun an de Marscherwald an Dir gitt gewuer, wat fir e Wëld do ass, wéi et leeft a wéi et bejot gëtt.

### **Vum Bam zur Drëpp**

SA 21.06., 14:00-18:00 Auer

Distillerie Miny – Noumer

SA 28.06., 14:00-18:00 Auer

Angsber Brennerei - Aangelsberg

Gilles Schneider

Präis: 5€

Aus ville Friichten aus dem Bësch an eise Bongerte kann een Drëpp maachen. Op dëser Trëppeltour mam Fierschter Gilles Schneider léiert Dir déi Beem kennen. Duerno kënt Dir bei enger klenger Stärkung den Endproduit bei de Mëllerdaller Produzente schmaachen.



BGL BNP Paribas  
à vos côtés au quotidien

Nos agences de la région **NORD**

# DIEKIRCH WILTZ ETTTELBRUCK VIANDEN CLERVAUX TROISVIERGES REDANGE-ATTERT



**BGL  
BNP PARIBAS**

La banque d'un monde qui change

bgl.lu

BGL BNP PARIBAS S.A. (50, avenue J.F. Kennedy, L-2951 Luxembourg, R.C.S. Luxembourg : B6481) Communication Marketing Octobre 2013

## Workshops: Druckgrafik, Radierungskurs

Der Kurs unter der Leitung von MICHELLE HOTHUM richtet sich an Anfänger. Die Teilnehmer werden zunächst in die Technik der Radierung (Kupferstich) eingeführt. Danach stehen die Gestaltung und die Gravur von Radierung-platten auf dem Programm. Im weiteren Verlauf des Kurses werden die Teilnehmer die von ihnen gestalteten Motive mittels einer Druckpresse auf spezielles Papier drucken.

Dauer des Kurses: 2 Tage jeweils von 10.00-12.30 Uhr und 14.00-17.00 Uhr  
Max. Teilnehmerzahl: 6 Personen.

Material/Werkzeuge werden für die Kursdauer zur Verfügung gestellt. Verbrauchsmaterial (Papier/Druckfarben/Radierplatten) sind in der Kursgebühr inbegriffen. Kursgebühr: 180€.

Termine: 10./11. Mai - 27./28. September - 25./26. Oktober.

## Workshops: Mit Feder und Tinte

### Schreiben wie in einem mittelalterlichen Scriptorium

Ein Kalligraphieworkshop mit dem Buchillustrator und Kalligraphen NORMAN HOTHUM. Der angebotene Kurs richtet sich an Anfänger.

Dauer des Kurses: 2 Tage jeweils von 10.00-12.30 Uhr und 14.00-17.00 Uhr  
Max. Teilnehmerzahl: 8 Personen.

Material/Werkzeuge werden für die Kursdauer zur Verfügung gestellt, Verbrauchsmaterialien (Papier/Tinte) sind in der Kursgebühr inbegriffen. Kursgebühr: 180€.

Termine: 10./11. Mai - 27./28. September - 25./26. Oktober.



### Weitere Informationen unter:

[www.castle-vianden.lu](http://www.castle-vianden.lu)  
[info@castle-vianden.lu](mailto:info@castle-vianden.lu)

## **IHRE ANZEIGE HIER?**

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

Sie Kontakt mit uns auf:

Tel: 89 95 68-23

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

### **Impressum:**

#### **Herausgeber:**

Landakademie

23, an der Gaass / L-9150 Eschdorf

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

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

**Redaktion:** Natassja Mich, Landakademie

**Layout:** Accentaigu

**Druck:** Imprimerie Centrale

**Fotos:** Titelbild: Herbert Raschke, pixelio.de

