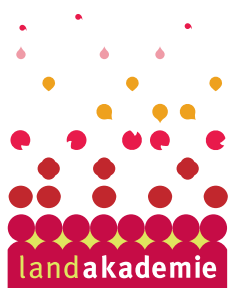


SEPTEMBER-DEZEMBER 2015

N°3 | 15

landakademie



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

INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / *INFOS BANQUE DE DONNÉES*

2

ALLGEMEINBILDUNG / *CULTURE GÉNÉRALE*

4

ARBEIT UND BERUF / *EMPLOI ET PROFESSION*

4

COMPUTER UND INTERNET / *INFORMATIQUE ET INTERNET*

5

ESSEN UND TRINKEN / *BOIRE ET MANGER*

7

KINDER / *ENFANTS*

10

KULTUR UND FREIZEIT / *CULTURE ET LOISIRS*

16

MENSCH UND GESUNDHEIT / *HOMME ET SANTÉ*

31

NATUR UND UMWELT / *ENVIRONNEMENT*

45

SENIOREN / *SENIORS*

45

SPORT UND BEWEGUNG / *SPORT ET MOUVEMENT*

47

SPRACHEN / *LANGUES*

54

KURSANBIETER / *OFFREURS DE FORMATIONS*

61

Wollen Sie Ihre Kurse in dieser Broschüre veröffentlichen?

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

Voraussetzung für die Anmeldung als Anbieter:

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

Wollen Sie sich zu einem Kurs anmelden?

Kursanmeldung erfolgt online unter www.landakademie.lu bei den jeweiligen Kursen oder telefonisch direkt bei den Anbietern. Die Kontaktlisten der Anbieter finden Sie auf den letzten Seiten.

Hinweis:

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

Voulez-vous publier vos cours dans cette brochure?

Après votre enregistrement et l'inscription de vos cours sur www.landakademie.lu, vos cours seront publiés dans la prochaine édition.

Condition pour l'enregistrement comme offreur de formation:

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

Voulez-vous vous inscrire à une formation?

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

Note:

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



AHNENFORSCHUNG - NIE WAR DIE FAMILIENFORSCHUNG EINFACHER ALS HEUTE!

19.11. Club Haus Club Haus op der Heed k.A.
 DO 19:00-21:30 Uhr Hupperdange 99 82 36 kostenlos

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

ENG PLATZ FIR ELTEREN

22.09, 13.10., Resonord Fondation Isabelle
 10.11., 08.12. Clervaux Kannerschlass Schon-Schonckert
 nach Vereinbarung 621 343 271 kostenlos

Haben Sie Fragen oder wünschen Sie Informationen zum Thema Erziehung? Suchen Sie Unterstützung im erzieherischen Alltag? Im "Elterneck" können Sie sich austauschen über Erziehungsmethoden und gemeinsam diskutieren.

MAN WIRD NICHT ALS ELTERN GEBOREN

09.09. / 21.10. / 09.12. Maternité CHdN Fondation Isabelle
 MI 19:00-21:00 Uhr Ettelbruck Kannerschlass Schon-Schonckert
 621 343 271 kostenlos

Dieser Kurs richtet sich an beide zukünftigen Elternteile (Babys bis 6 Monate) und wird in Zusammenarbeit mit der Maternité organisiert. Wir sprechen über die verschiedenen Aspekte, welche Erziehung beinhaltet.

9ÈME TES / POS / PRS

28.09.-14.07. Lycée du Nord Lycée du Nord Wiltz k.A.
 LU-JE 18:30-21:30 h Wiltz 95 93 20-209 gratuit

Préparation aux études du cycle moyen de l'enseignement secondaire technique. Séance d'information et d'inscription: ME 23.09. de 19:00-19:30 h au forum du Lycée du Nord Wiltz.

BABYSITTING AUSBILDUNG

17.10. Gemeinde M.E.C. asbl Nathalie Peters
 SA 09:30-16:00 Uhr Mompach 26 72 00 35 10€

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

LIFE/WORK PLANNING - ICH FINDE DEN JOB, DER ZU MIR PASST! ABER WIE? EIN IMPULSTAG

10.10. Mierscher Lieshaus Martine Wiltzius Dr. phil. Martine
 SA 09:00-17:00 Uhr Mersch 26 32 19 55 Wiltzius
 120€

Life/Work Planning ist eine unkonventionelle Methode bei der Suche nach dem Job, der zu einem passt. Im Mittelpunkt stehen die Fragen: Was tue ich gerne, wie finde ich meine Fähigkeiten und die Organisation, wo ich beides anwenden kann? 90€ für Arbeitsuchende / 60€ für Studierende.

HËLLEFT ÄRER CARRIÈRE OP D'SPRÉNG!

Profitéiert vun den Odescouren vum Luxembourg Lifelong Learning Center an Ärer Region!

OWESCOUREN ZU ETTELBRÉCK

C2001 La comptabilité générale : les opérations courantes
(05.10.2015, 2 Owender pro Woch)

C2003 La comptabilité générale : les opérations de fin
d'exercice (22.02.2016, 2 Owender pro Woch)

OWESCOUREN ZU MAMER

C2001 La comptabilité générale : les opérations courantes
(23.02.2016, 2 Owender pro Woch)

C2003 La comptabilité générale : les opérations de fin
d'exercice (01.10.2015, 2 Owender pro Woch)

C3001 Le droit des sociétés
(01.10.2015, 1 Owend pro Woch)

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

Détail des offres : www.LLLC.LU



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

WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

permanent buchbar
k.A.

Naxi - Centre de
formation
Mamer

NAXI
40 71 51-1

k.A.
kostenlos

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

ACCESS

19.10.-14.12.
MO 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

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.

19.10.-14.12. MO 19:00-21:00 Uhr	alte Schule Hupperdange	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 80€
21.10.-16.12. MI 18:30-20:30 Uhr	alte Grundschule Niederfeulen		Romain Tranchida 80€



ETIKETTEN UND VISITENKARTEN

26.10. **alte Grundschule** **Landakademie** **Romain Tranchida**
MO 18:30-21:30 Uhr **Niederfeulen** **89 95 68-28** **35€**

Adressetiketten lassen sich mit Word hervorragend gestalten. Und wenn Sie schon dabei sind: Wie wär's mit eigenen Visitenkarten? Wir zeigen Ihnen, wie's gemacht wird.

EXCEL

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

09.11.-02.12. MO&MI 17:30-20:30 Uhr	Atert-Lycée Redange	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Dziadek 85€
20.10.-15.12. DI 20:00-22:00 Uhr	Internetstuf - Schule Wincrange		Armand Haas 80€

FOTOBUCH AUF DEM PC ANFERTIGEN

11.11.-25.11. **Club Senior Nordstad** **Club Senior Nordstad** **k.A.**
MI 14:00-15:30 Uhr **Ettelbruck** **26 81 37 43** **22,50€**

Mit Hilfe verschiedener Programme hat man die Möglichkeit wunderbare Foto-bücher herzustellen. Auf diese Weise kann man Erinnerungen festhalten und Freunden zeigen. Sie müssen über Grundkenntnisse in Informatik verfügen.

FOTOBUCH UND JAHRESKALENDER

10.11. / 12.11. **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Suzette Nourissier**
DI/DO 14:30-17:00 Uhr **Capellen** **30 00 01** **40€ (2 Einheiten)**

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

HOBBY-FILMEN MIT CAMCORDER FÜR ANFÄNGER - TAGESWORKSHOP

24.10. **Alte Schule** **Club Haus op der Heed** **Marcel Hoffmann**
SA 09:30-16:30 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **40€**

Sie erhalten das Grundwissen, um Ihre Handkamera richtig zu bedienen und ein bestmögliches Resultat zu erzielen. Nach der Theorie im Vormittag erfolgt am Nachmittag der Teil mit praktischen Übungen. Anmeldung bis 17.10.

INDIVIDUELLER NACHHILFE-UNTERRICHT FÜR "APPLE-NUTZER" - 3 TERMINE

26.09. **Club Haus** **Club Haus op der Heed** **Marc Steffen**
SA ab 09:30 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **25€/Stunde**

Das Angebot ist für Personen, die weitere Funktionen ihrer Apple-Geräte entdecken möchten und/oder ein Problem mit ihren aktuellen Geräten haben. Bei genügend Nachfrage werden wir später einen Computerkurs für "Apple-Einsteiger" organisieren. 09:30-10:30 Uhr / 10:45-11:45 Uhr / 12:00-13:00 Uhr.



INTERNETFÜHRERSCHEIN

Was sind Hardware & Software? Was sind Dateien und Ordner und wie speichere ich einen Brief auf dem PC? Was ist das Internet und wie finde ich Informationen im Netz? Wie funktioniert eine E-Mail? Was sind Tablet oder Smartphone?

07.10.-16.12. MI 19:00-21:00 Uhr	SISPOLO Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 60€
06.10.-15.12. DI 18:30-20:30 Uhr	Atert-Lycée Redange		Pierre Vitali 60€

IPAD FÜR ANFÄNGER

10.11.-08.12. DI 10:00-12:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Alex Greenwood 90€ (5 Einheiten)
---	--	--	---

Ein Professioneller im Bereich Computer und iPad, wird Sie mit Ihrem iPad vertraut machen: Einstellungen und Einrichten Ihres Gerätes, Bedienen, Steuerung, Textverarbeitung, Emails verschicken, Surfen im Internet, die Welt der Apps.

MEDIENSPRECHSTUNDE

30.10. / 13.11. / 04.12. FR 09:00-13:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Alex Greenwood 55€ (1 Stunde)
--	--	--	--

Spezifische Fragen über Iphone und Ipad. Wie nutze ich mobile Applikationen. Fotos auf den Computer übertragen auf PC oder MAC, Fotos ordnen. Sprachen: Luxemburgisch, Englisch, Französisch oder Deutsch.

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.

20.10.-15.12. DI 19:30-21:30 Uhr	Centre polyvalent Elvange (Beckerich)	Landakademie 89 95 68-28	Bas Breedijk 80€
21.10.-16.12. MI 18:30-20:30 Uhr	alte Schule Hupperdange		Mirko Brüls 80€
20.10.-15.12. DI 19:30-21:30 Uhr	alte Grundschule Niederfeulen		Tom Schintgen 80€

A TABLE - L'ATELIER GOURMAND DE JACQUES BOULANGER

15.09.-15.12. DI 09:30-14:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Jacques Boulanger 68€/Termin
---	--	--	---

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

ATELIER DE CUISINE: TAPAS ET EMPANADAS

28.11. SA 10:00-13:00 h	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 28€ + ingrédients
--	--	--	--

Nous allons préparer un assortiment des plus populaires et délicieuses tapas espagnoles, comme la célèbre "empanada gallega"; des îles Canaries, comme les "papas arrugadas" et le "mojo picón" ou la très populaire "tortilla española".



BACKEN MIT HEFETEIG - TAGESWORKSHOP

03.10. **Maison 4** **Club Haus op der Heed** **Adele Fuchs**
SA 10:00-16:00 Uhr **Maulmühle** **99 82 36** **40€ zzgl. Zutaten**

Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie den Teig richtig kneten und verarbeiten. Sie backen Vollkorn-Brötchen, Früchteriegel, herzhaften Brötchenkranz mit Speck, Schnecken mit Zimt und Zucker. Mittagessen im Preis inbegriffen. Anmeldung 25.09.

BROTBACKKURS FÜR ERWACHSENE

17.10. **Heringer Millen** **Touristcenter** **Robi Baden**
SA 13:30-16:30 Uhr **Müllerthal** **Heringer Millen** **15€/Person**
87 89 88

Erlernen Sie die Kunst des Brotbackens unter Aufsicht unseres Bäckermeisters. Die Kurse richten sich an alle Backfans mit und ohne Erfahrung.

FESTTAGSMENÜ

02.12. oder 03.12. **Centre Culturel** **Club Haus op der Heed** **David de Dood**
MI/DO 19:00-22:30 Uhr **Hosingen** **99 82 36** **17€ zzgl. Zutaten**

Unser Profi-Koch bereitet mit Ihnen an diesem Abend, Schritt für Schritt, ein ganz besonderes Gourmet-Menü zu. Mit all seinen Tipps und Tricks wird Ihnen dieses Menü später auch zu Hause gelingen. Anmeldung bis 25.11.

FRISCHE PASTA SELBER MACHEN

16.11. oder 17.11. **Centre Culturel** **Club Haus op der Heed** **David de Dood**
MO/DI 19:00-22:00 Uhr **Hosingen** **99 82 36** **17€ zzgl. Zutaten**

An diesem Abend wird unser Koch Ihnen zeigen, wie Sie köstliche Spätzle, Tagliatelle, Gnoccis leicht selber machen können. Sie bereiten natürlich auch passende Füllungen und aromatische Soßen zu. Anmeldung bis 09.11.

GRÜNE SMOOTHIES - DER GESUNDHEITSTREND

27.11. **Club Haus** **Club Haus op der Heed** **Britta Wasem**
FR 19:00-21:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **35€ Zutaten inkl.**

Sie erfahren was Sie bei der Zubereitung beachten müssen, welche geschmackvollen Kombinationen möglich sind und welche positiven Wirkungen sie haben. Alle Smoothies werden vor Ort verkostet. Anmeldung bis 13.11.

INDISCH VEGETARISCH KOCHEN - TAGESWORKSHOP

14.11. **Lambertsweg 1** **Club Haus op der Heed** **Vivien Weise**
SA 10:00-17:00 Uhr **Sevening/Our** **99 82 36** **55€ Zutaten inkl.**

Sie werden eines der wichtigsten Gerichte der Indischen Küche, ein Dal (Linsengericht) kochen. Dazu backen Sie Fladenbrote. Als passendes Getränk bereiten und genießen Sie verschiedene Tees (Chai). Anmeldung bis 30.10.



KOCHATELIER

25.11.
MI 09:00 Uhr

Restaurant de la Sûre
Esch-sur-Sûre

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

Ronald
60€ zzgl. Zutaten

Rezepte nachkochen, sind sie noch so anspruchsvoll, reicht nicht, lernen Sie Ihre persönliche Note hinzuzufügen. Regionale, tagesfrische Produkte aus dem Naturpark Obersauer werden in diesem Workshop verwendet und verzehrt.

KOCHKURS FÜR MÄNNER ZUM THEMA „MARINIEREN“

22.09.-20.10.
DI 19:00-22:00 Uhr

Centre Culturel
Hosingen

Club Haus op der Heed
99 82 36

David de Dood
51€ zzgl. Zutaten

In dieser Kursreihe geht es an jedem der drei Abende um ein spezielles Thema: 1. Abend: Schwein, Lamm, Rind. 2. Abend: Reh, Wildschwein, Hase. 3. Abend: Graved Lachs, Räucherlachs, Forelle.

KÖSTLICHE IDEEN FÜR ZWETSCHGEN UND PFLAUMEN

29.09.
DI 19:00-22:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Adele Fuchs
15€ zzgl. Zutaten

Sie kochen aus Pflaumen leckeres Kompott oder Mus, bereiten Zwetschgen-Marmelade zu, zwischendurch erklärt Adele Ihnen, wie sie zuhause das beliebte „Quetschekraut“ herstellen können. Sie werden auch gemeinsam Zwetschgen in Gläser einmachen.

PETITES BOUCHÉES CRUES SALÉES ET SUCRÉES SPÉCIALES FÊTES DE FIN D'ANNÉE, DÉLICIEUSEMENT DIGESTES, SAINES ET GOURMANDES...

10.12.
JE 18:30-21:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nancy Grandjean
55€

Les fêtes de fin d'année approchent à grands pas, voici quelques idées de recettes gourmandes pour l'apéritif et le dessert ultra saines, digestes et délicieuses à proposer à vos convives.

VEGANES WEIHNACHTSMENÜ

28.11.
SA 10:00-15:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Britta Wasem
65€ zzgl. Zutaten

Wir bereiten ein anspruchsvolles veganes 4-Gänge Weihnachtsmenü zu. Außerdem beschäftigen wir uns mit dem Thema vegane Weihnachtsbäckerei. Anmeldung bis 16.11.

WEIHNACHTSGEBÄCK NACH OMAS REZEPTEN

25.11. od. 01.12.
MI 19:00-22:00 Uhr
DI 14:00-17:00 Uhr

Maison 4
Maulusmühle

Club Haus op der Heed
99 82 36

Adele Fuchs
15€ zzgl. Zutaten

In der gemütlichen Maulusmühle backen Sie gemeinsam nach Adele's altbewährten Rezepten: Spekulatius, Spritzgebäck, Kokosmakronen und Printen mit Marzipan, Schokolade und Nüssen. Anmeldung bis 13.11.



ADVENTSATELIER

05.12. Bauerenhaff Eppelbléi Eppelbléi Carine Clemens
SA 14:00-17:00 Uhr Eppeldorf 691 722 884 35€ inkl. Material

Adventszeit-Zeit um das zu Hause festlich zu schmücken. Gemeinsam gestalten Eltern und Kinder ab 8 Jahren einen Türkranz und eine weihnachtliche Dekoration. Eine Geschichte im alten Stall und Weihnachtsg Gebäck sorgen für weihnachtliche Vorfreude. Preis für 1 Kind + 1 Erwachsener.

ADVENTSKALENDER BASTELN FÜR KINDER

21.11. Heringer Millen Touristcenter Robi Baden
SA 14:00-16:00 Uhr Müllerthal Heringer Millen 10€/Kind
87 89 88

Basteln Sie einen liebevoll gestalteten Adventskalender im wunderschönen Mül-
lerthal.

ALLES ÜBER PONIES

permanent buchbar Islandpæerd an der Islandpæerd an der Annick Boltz
SO 10:00-12:00 Uhr Tuut asbl Tuut 15€
Beckerich 661 968 396

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

ÄPPELZÄIT UM BAUERENHAFF

26.09. Bauerenhaff Eppelbléi Eppelbléi Carine Clemens
SA 09:30-12:30 Auer Eppeldorf 691 722 884 15€ Kanner ab 3 Joer
5€ Erwuessener

Kanner (ab 4 Joer) an Erwuessener dierfen um Bauerenhaff mat upaken. Mir
versueren d'Kéi um Haff a ginn an den Bongert. Hei maachen mir Viz an loos-
sen eis gebroden Äppel aus dem Feier gutt schmaachen.

ATELIER ARTISTIQUE POUR ENFANTS (À PARTIR DE 6 ANS)

à partir du 17.09. Moulin - "Atelier" d'Millen asbl Françoise Bande
JE 14:00-16:00 h Beckerich 621 252 979 80€/trimestre
230€/année

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

BABY GYMNASTIK

16.09.-16.12. Krounebiërg Centre aquatique Romy
MI 14:30-15:30 Uhr Mersch Krounebiërg 95€/Trimester +
32 88 23-1 10€ Kautiön

Sanfte Gymnastik für Kinder von 2 bis 4 Jahren (in Begleitung eines Erwachse-
nen). Kombination von Spiel und Bewegung, Kontakt zu Gleichaltrigen, Verbes-
serung der motorischen Fähigkeiten.



19.09.-19.12.
SA ab 09:00 Uhr

Krouneberg
Mersch

Centre aquatique
Krouneberg
32 88 23-1

Dominique
142,50€/Trimester +
10€ Kaution

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

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

permanent buchbar
09:30-15:30 Uhr

Tipi
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-
an Indianerwelten
26 10 31 96

Christiane Betzen
auf Anfrage

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

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

permanent buchbar
2 Stunden

Tipi
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-
an Indianerwelten
26 10 31 96

k.A.
285€
(bis 15 Personen)

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

EISLAUFKURSE FÜR KINDER AUF DER EISBAHN IN BEAUFORT

10.11.-10.12.
siehe Beschreibung

Eisbahn
Beaufort

SIT Beaufort
83 60 99-300

M. Arnold-Post
25€/Kurs

Eislaufkurse für Kinder ab 5 Jahren. Helm und Handschuhe sind Pflicht. 35€ mit Schlitsschuhverleih. Anfänger: DI 14:30-15:20 Uhr / DO 14:00-14:50 Uhr. Fortgeschrittene: DI 15:30-16:20 Uhr / DO 15:00-15:50 Uhr.

FILZKURSUS FÜR KINDER

06.11.
FR 13:30-16:30 Uhr

Wollatelier
Tuntange

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

Marie-Josée
Hoffmann-Welsch
20€

Jedes Kind filzt ein Objekt mit Wolle, Seife und Wasser. Für Kinder von 6-12 Jahren.

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

permanent buchbar
14:00-16:00 Uhr

Tipi
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-
an Indianerwelten
26 10 31 96

Christiane Betzen
170€ (bis 12 Kinder)

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



HITS FÜR KIDS - SPIELNACHMITTAG IM AQUANAT'OUR

nach Vereinbarung
SA 14:00-18:30 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
siehe Beschreibung

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

KARATE FÜR KINDER AB 6 JAHREN

permanent buchbar
DO 18:30-19:30 Uhr

Gemeindesaal
Osweiler

Karate-Club Darudo
A.s.b.l. Rosport
621 356 488

k.A.
20€/Monat

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

KINDERGEBURTSTAG

permanent buchbar
ab 11:00 Uhr

1, Schmitzgaessel
Hovelange

Alpakatrekking
Huwel
621 304 315

k.A.
auf Anfrage

Alpaka-Wanderungen (führen der Alpaka's ab 6 Jahren) - Kindergeburtstag - geführte Besichtigungen vom Hof und seinen Tieren weitere Info's unter www.alpakatrekking.com / info@alpakatrekking.com.

KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung
SO 14:30-17:00 Uhr

Ponyhof Alscheid
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette de Roy-Weber
180€

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

KINDERSCHWIMMKURS

15.09-17.12.
siehe Beschreibung

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester +
10€ Kautio

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.

MÜHLEN BASTELN FÜR KINDER

10.09.
DO 13:30-16:30 Uhr

Heringer Millen
Müllerthal

Touristcenter
Heringer Millen
87 89 88

Robi Baden
15€/Kind

Das Müllerthal ist bekannt für seine zahlreichen alten Mühlen. In diesem Rahmen können die Kinder bei uns ihre eigenen Wassermühlen basteln und im Mühlenkanal einem ersten Test unterziehen.



PONYSPIELGRUPPE

permanent buchbar
SA & DO

Ponyhof Alscheid
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette de Roy-Weber
100€ (5er Karte)

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

SPIELEN VERBINDET: GESELLSCHAFTSSPIELE FÜR KINDER (2 1/2-8 JAHRE) UND IHRE ELTERN

24.11.
DI 15:00-17:00 Uhr

Resonord
Clervaux

Fondation
Kannerschlass
621 343 271

Spillmobil Young
Caritas
kostenlos

Zusammen spielen verbindet. Das Spillmobil der Young Caritas stellt Eltern und ihren Kindern Gesellschaftsspiele zur Verfügung zum Ausprobieren und gibt neue Ideen. Anmeldung erforderlich.

SPIELEN VERBINDET: KONSTRUKTIONSSPIELE FÜR KINDER (1 1/2-7 JAHRE) UND IHRE ELTERN

17.10.
SA 10:00-12:30 Uhr

Resonord
Clervaux

Fondation
Kannerschlass
621 343 271

Spillmobil Young
Caritas
3€ (Spaghetti)

Zusammen erleben und spielen verbindet. Das Spillmobil der Young Caritas stellt Eltern und ihren Kindern Konstruktionspiele zur Verfügung und zeigt, was man alles damit machen kann. Danach besteht die Möglichkeit gemeinsam zu essen. Anmeldung erforderlich.

TOTAL ENTSPANNT - ENTSPANNUNGSKURS FÜR KINDER IM ALTER ZWISCHEN 8 UND 10 JAHRE

14.11.-30.01.
SA 10:15-11:45 Uhr

PPG - Praxis vir
psychesch Gesondheet
Ettelbruck

Martine Bram - PPG
691 133 124

Martine Bram
220€
20€/Sitzung

"Total entspannt" - Kinderentspannungskurs für Kinder im Alter von 8-10 Jahren: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Phantasiereisen, Atemübungen. Entspannung wird den Kindern spielerisch vermittelt.

TRAULICHTER BASTELN FÜR KINDER

31.10.
SA 14:00-16:00 Uhr

Heringer Millen
Müllerthal

Touristcenter
Heringer Millen
87 89 88

Robi Baden
10€/Kind

Wir lassen eine urluxemburgische Tradition wieder aufleben! Basteln Sie mit uns furchterregende Laternen aus Rüben mit geschnitzten Gesichtern die böse Herbst- und Wintergeister verjagen und Jung und Alt gesund durch den Winter führen.

WEIHNACHTSBÄCKEREI FÜR KINDER

28.11.
SA 13:30-16:30 Uhr

Heringer Millen
Müllerthal

Touristcenter
Heringer Millen
87 89 88

Robi Baden
10€/Kind

In der Weihnachtsbäckerei gibt es manche Leckerei. Unter Anleitung eines Bäckermeisters backen die Kinder ihre individuellen Weihnachtspätzchen und Bismarckchen.



ZUMBA FÜR KINDER

17.09-17.12.

siehe Beschreibung

Krouneberg
Mersch

Krouneberg
32 88 23-1

Ellie
95€/Trimester +
10€ Kautiön

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

ZUMBATOMIC - ENFANTS DE 7 À 12 ANS

21.09.-11.07.

LU 17:30-18:30 h

Centre sportif Filano
Larochette

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Gisèle
160€

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

BABYSCHWIMMEN

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

15.09.-17.11. DI 09:00 Uhr SA 08:30 Uhr	Altersklasse 6 Wochen-10 Monate		
15.09.-17.11. DI 10:05 Uhr SA 09:05 Uhr	Altersklasse 10-14 Monaten	AquaNat`Our Hosingen 24 51 99 00	k.A. 149€ (10er Abo)
15.09.-17.11. DI 10:40 Uhr SA 09:40 Uhr	Altersklasse 14-20 Monate		

BABYSCHWIMMEN FORTGESCHRITTEN

Selbstständig mit Wasser umgehen, die Angst vor dem fremden Element verlieren, dies sind die Ziele unserer Wasserkurse für Kleinkinder.

16.09.-18.11. MI 17:30 Uhr	Altersklasse 20 Monate-3 Jahre	AquaNat`Our Hosingen 24 51 99 00	k.A. 149€ (10er Abo)
16.09.-18.11. MI 18:05 Uhr	Altersklasse 3-4 Jahre		

KINDERSCHWIMMKURS FÜR KINDER VON 5 - 10 JAHREN

15.09.-17.12.

DI/DO 14:15-15:00 Uhr

AquaNat`Our
Hosingen

AquaNat`Our
24 51 99 00

k.A.
120€ (10er Abo)

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

KINDERSCHWIMMKURS PERFEKTIONSKURS

permanent buchbar
DO 16:00 Uhr

AquaNat`Our
Hosingen

AquaNat`Our
24 51 99 00

k.A.
75€ (10 Einheiten)

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



KINDERGEBURTSTAG IM SCHWIMMBAD

permanent buchbar
siehe Beschreibung

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
14-17€/Kind

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

NATURPARK OUR T.: 90 81 88-635

DER IGEL - EIN STACHLIGER GESELLE

20.10.
DI 14:30 Uhr

ehemalige Schule
Oberwampach

Naturpark Our
90 81 88 635

k.A.
4€

Was frisst ein Igel? Wann er aktiv ist und wo er lebt, erfahrt ihr hier. Außerdem: Wir bauen einen Igel-Unterschlupf und basteln unseren eigenen Igel für Zuhause. Alter 6-12 Jahre.

ALLES UMS FEUER

13.10.
DI 14:30 Uhr

Naturpark Haus
Hosingen

Naturpark Our
90 81 88 635

k.A.
4€

Mit Spielen, Experimenten, basteln und viel Spass suchen wir die Antworten zu diesen Fragen. Zum Schluss machen wir ein kleines Feuer zum Marshmallows grillen. Bitte an eine dem Wetter angepasste Kleidung denken. Alter 6-12 Jahre.

HALLOWEEN

29.10.
DO 14:30 Uhr

Naturpark Haus
Hosingen

Naturpark Our
90 81 88 635

k.A.
4€

Halloween ist nicht mehr weit und so entstehen unter den geschickten Händen der Kinder gruselige Figuren. Aus Holz, Kieferzapfen, Kastanien und Rinde basteln die Kinder aber auch lustige Eulen oder fröhliche Kastanienfiguren. Alter 6-12 Jahre.

HERBSTSCHATZSUCHE: FUCHS

27.10.
DI 14:30 Uhr

Vakanzehaus am
Hengchen
Niederwampach

Naturpark Our
90 81 88 635

k.A.
4€

Hast du Lust auf eine spannende Schatzsuche voller Spass, Fragen und Aufgaben? Heute suchen wir den Herbst im Wald. Dabei schauen wir speziell nach dem Fuchs. Schliesslich basteln wir einen Teelichtbehälter mit einem Fuchs darauf. Alter 6-12 Jahre.

NÜSSE UND NUSSKNACKER

06.10.
DI 14:30 Uhr

Parkplatz unter Burg
Vianden

Naturpark Our
90 81 88 635

k.A.
4€

Es dreht sich alles um die Nuss! Was sind, wo wachsen und wie schmecken sie? Wer frißt sie besonders gern? Bei Spiel und Nussbasterei gehen wir all diesen Fragen auf den Grund. Gemeinsam knabbern wir uns durch ihre Vielfalt. Alter 6-12 Jahre.



ICH AHME TIERE NACH

01.10. **ehemalige Schule** **Naturpark Our** **k.A.**
DO 14:30-17:00 Uhr **Hachville** **90 81 88 635** **4€**

Am 4. Oktober ist Welttiertag. Was bedeutet das und warum gibt es so einen Tag? An diesem Nachmittag entdecken wir im Wald viele Tiere und ihre Eigenschaften die wir selbstverständlich nachahmen! Alter: 6-12 Jahre.

VOGELFUTTER SELBST GEMACHT

12.11. **Centre culturel** **Naturpark Our** **k.A.**
DO 14:30 Uhr **Consthum** **90 81 88 635** **4€**

Bald ist Winter. Gerne helfen wir den Vögeln im Winter, aber wie? Wir entdecken was gut für Vögel ist und was nicht und 'backen' selbst Muffins für die Vögel. Die Vögel in deinem Garten freuen sich auf deine Überraschung! Alter: 6-12 Jahre.

WEIHNACHTSBAUM UND CO

08.12. **Naturpark Haus** **Naturpark Our** **k.A.**
DI 14:30 Uhr **Hosingen** **90 81 88 635** **4€**

Wir nehmen die Nadelbäume genau unter die Lupe: Wie kann man die Nadelbäume unterscheiden? Warum bleiben die Nadeln im Winter am Baum? Wer macht sich an den Zapfen zu schaffen. Dann basteln wir einen Weihnachtsengel. Alter 8-12 Jahre.

WIR BASTELN EINEN ADVENTSKRANZ

24.11. **Centre 2000** **Naturpark Our** **k.A.**
DI 14:30 Uhr **Hoscheid** **90 81 88 635** **4€**

Du erfährst wo der Brauch des Adventskranzes herkommt und was seine Bedeutung ist. Mit Naturmaterial und Kerzen kannst du deinen Adventskranz für zu Hause gestalten. Alter 8-12 Jahre.

WIR BASTELN EINEN TRAUMFÄNGER

26.11. **Naturpark Haus** **Naturpark Our** **k.A.**
DO 14:30 Uhr **Hosingen** **90 81 88 635** **4€**

Wir basteln einen Traumfänger. Bitte einen kleinen Pausensnack mitbringen. Alter 8-12 Jahre.

ATELIER DE DANSE TRADITIONNELLE - DANSES DU MONDE

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

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

BRICO POUR TOUS

27.09.-08.12. **Club Senior Nordstad** **Club Senior Nordstad** **k.A.**
MA 14:00-16:00 h **Ettelbruck** **26 81 37 43** **5€/cours & matériel**

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



BÜCHER IM GESPRÄCH - LESEZIRKEL

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

Bücher wollen auf die vielfältigste Art erobert werden! Gemeinsam über das Gelesene nachdenken und sprechen ist eine davon. 30.09. Thomas MANN: Der Tod in Venedig (Novelle) / 11.11. Marie-Sabine ROGER: Das Labyrinth der Wörter / 27.01. Jan CHRISTOPHERSEN: Schneetage.

CÉRAMIQUE (TOUS LES NIVEAUX)

29.09.-17.05. MA 17:00-19:00 h	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	Lyane Karier 234€
---	--------------------------------------	---	------------------------------------

Apprendre à connaître et à transposer les règles essentielles du travail de la terre. Séance d'information et d'inscription: ME 23.09. de 19:00-19:30 h au forum du Lycée du Nord Wiltz.

CONFECTION ET RETOUCHES DE VÊTEMENTS (DÉBUTANTS)

29.09.-02.06. MA 18:00-21:00 h	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 351€
---	--------------------------------------	---	----------------------------

Apprentissage des connaissances de base. L'utilisation de la machine à coudre, confection de vêtements simples. Séance d'information et d'inscription: ME 23.09. de 19:00-19:30 h au forum du Lycée du Nord Wiltz.

CONFECTION ET RETOUCHES DE VÊTEMENTS (AVANCÉ 3)

01.10.-02.06. JE 14:00-17:00 h JE 18:00-21:00 h	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 351€
--	--------------------------------------	---	----------------------------

Choix d'un modèle, découpe, couture, essayage, retouches, finition et repassage. Séance d'information et d'inscription: ME 23.09. 19:00-19:30 h au forum du Lycée du Nord Wiltz.

CONFECTION ET RETOUCHES DE VÊTEMENTS (AVANCÉ 4)

30.09.-01.06. ME 18:00-21:00 h	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	Jacqueline Reckinger 351€
---	--------------------------------------	---	--

Choix d'un modèle, découpe, couture, essayage, retouches, finition et repassage. Séance d'information et d'inscription: ME 23.09. de 19:00-19:30 h au forum du Lycée du Nord Wiltz.

DJEMBÉ POUR ADULTES ET ENFANTS

06.10.-28.06. voir description	Mierscher Kulturhaus Mersch	Mierscher Kulturhaus 26 32 43-1	Sada Diagné voir description
---	--	--	---

Dans notre cours, on essaie à vous montrer le plaisir et la joie de la musique africaine. Enfants (7-12 ans): 17:30-18:30h. Adultes: 18:30-19:45h. Prix: 75€/90€ trimestre & 25€ location djembé.



ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL IHRER DIGITALEN SPIEGELREFLEXKAMERA (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

03.10. oder 28.11.
SA 10:00-17:00 Uhr

Possible
Mersch

Possible
26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen
85€/Termin

Erlernen Sie die Möglichkeiten Ihrer Digitalen Spiegelreflexkamera im kleinen Kreis und entdecken Sie die Faszination der Digitalen Fotografie. Anfänger die Ihre Kamera gerade erst gekauft haben sind bei uns willkommen. Infos auf www.possible.lu.

FILZKURSUS

15.09.-16.12.
DI/MI 19:00-22:00 Uhr

Wollatelier
Tuntange

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

M.-J. Hoffmann-Welsch
25€/Abend zzgl.
Material

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

GESTALTENDES TEXTSPRECHEN - LYRIK UND PROSA

01.10.-19.11.
DO 18:00-19:30 Uhr

Mierscher Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Susanne Lechler
120€

Aus den Schätzen der Literatur Impulse für die persönliche Weiterentwicklung gewinnen. Sicherheit im Rampenlicht trainieren. Anmeldung bis 22.09.

HOLZVERARBEITUNG FORTGESCHRITTENE

30.09.-11.05.
MI 18:30-21:00 Uhr

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

k.A.
324€

Herstellen von Möbeln in Vollholz oder Plattenwerkstoff auf traditionellen Holzverarbeitungsmaschinen und/oder auf dem CNC-Holzverarbeitungszenter. Inormation und Einschreibung: MI 23.09. von 19.00-19.30 Uhr im Forum des Lycée du Nord Wiltz.

INTRODUCTION AU THÉÂTRE

08.10.-30.06.
voir description

Mierscher Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Natalia Sanchez
200€ (10 séances)

Ce cours est une introduction au jeu sur scène: jeux d'improvisation, expression corporelle, narration d'histoires et maquillage de théâtre. Enfants: JE 15:00-17:00 h / Adolescents: JE 17:00-19:00 h / Adultes: JE 19:00-21:00 h.

INTUITIVES MALEN

nach Vereinbarung
14:00-17:00 Uhr

Create and Connect
Berdorf

Create and Connect
asbl
621 493 336

Miranda van den
Heuvel
150€/235€

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



KABARET STÉNKDÉIER MAT "KOUHÄNDEL"

20.11. **Genderhaus** **Genderhaus** **Kabaret Sténkdéier**
FR 18:30-24:00 Auer **Redange** **26 62 09 87** **20€**

Kabaret Sténkdéier mat hirem néien Programm. Organiséiert vum Genderhaus. Mir fueren mam Bus zu Réiden bei der Kierch um 18h30 an d'Kulturhaus op Miersch.

KUTSCHER- UND RÜCKERLEHRGANG

permanent buchbar **Tourist Center** **A Robbesscheier** **k.A.**
auf Anfrage **Munshausen** **92 17 45-1** **auf Anfrage**

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

LITERAMUS - AUSTAUSCH ÜBER LITERATUR UND MUSIK

07.10. & 09.12. **Mierscher Lieshaus** **Mierscher Lieshaus** **Marcel Bamberg**
MI 19:00-21:00 Uhr **Mersch** **26 32 21 13** **kostenlos**

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

MAKE-UP UND SCHMINKKURSE

28.09.-20.12. **Possible** **Visagist Romain** **Visagist Romain**
SO/MO 14:00-18:30 Uhr **Mersch** **Schintgen** **Schintgen**
621 229 064 **45€/Termin**

Finden Sie Ihren neuen Look und bringen Sie Ihren Typ optimal zur Geltung mit Mineral Make-up. Tel/SMS 621 229 064 / info@visagist.lu . Kursdauer 4 St. Termine: 28.9. - 12.10. - 18.10. - 15.11. - 29.11. - 30.11. - 13.12. - 14.12. - 20.12. - 21.12.

NÄHKURS

permanent buchbar **Kindergarten** **Chantal Longhino-** **Chantal Longhino-**
MO 19:00-21:00 Uhr **Dahlem** **Koster** **Koster**
661 417 532 **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

20.10-22.12. **Centre Culturel** **Club Senior Nordstad** **k.A.**
DI 15:00-17:30 Uhr **Mertzig** **26 81 37 43** **60€ (6 Einheiten)**

Für die kalte Jahreszeit braucht man eine warme Unterlage. Also was liegt näher als ein Polsterkissen. Das Oberteil wird klassisch in Patchwork gearbeitet dann geht's weiter nach Wunsch; entweder einfach viereckig oder auch in anderen Formen.



PEINTURE POUR TOUS

offre permanente
ME 19:00-21:30 h

Atelier - Galerie
Pisart
Wiltz

Atelier - Galerie
Pisart
26 95 09 91

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

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

STIMMIGE KOMMUNIKATION (SEMINAR)

05.10-16.11.
nach Vereinbarung

Mierscher Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Susanne Lechler
150€

Stimmige Kommunikation ist eine breit gefächerte dynamische Trainingsmöglichkeit, um die persönliche Wirkung und Wirklichkeit erfolgreicher zu gestalten und um Potentiale weiter zu entwickeln. Anmeldung bis 25.09.

TANZKURS FÜR STANDARD - UND LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

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

21.09.-13.06. MO 20:30-22:00 Uhr Anfänger	Festsaal Holzem	Tanzschule Vladka Perl 691 682 032	Vladka Perl-Babincova 130€/Semester
22.09.-14.06. DI 20:30-22:00 Uhr Fortgeschrittene 1. Niveau	Centre Culturel Capellen		
21.09.-13.06. MO 19:00-20:30 Uhr Fortgeschrittene 2. Niveau	Festsaal Holzem		
22.09.-14.06. DI 19:00-20:30 Uhr Fortgeschrittene 3. Niveau	Centre Culturel Capellen		

TAUSCHPARTY FAIRTAUSCH

19.09.
SA 14:00-19:00 Uhr

Zärenhaus
Redange

Genderhaus
26 62 09 87

Genderhaus
10€ Fotoshooting

Tauschparty für Frauen & Mädchen ab 12 Jahren. Tauschen Sie Ihre Garderobe auf unserer flotten Tauschparty. Sachen bitte abgeben & Termin ausmachen: genderha@pt.lu / Tel. 26 62 09 87.

TEXTILER GENERATIONEN - WORKSHOP: GESELLSCHAFTSSPIELE FILZEN

29.10.
DO 13:00-17:00 Uhr

Naturparkzentrum
Esch-sur-Sûre

Naturpark
Öwersauer
89 93 31-1

U. Scheuern-Huppertz
20€/Erwachsener
10€/Kind

So langsam wird es wieder ungemütlicher draußen. Was gibt es da Schöneres, als drinnen im Warmen selbstgefilzte Gesellschaftsspiele zu spielen. Anmeldung bis 27.10.



TEXTILER GENERATIONEN - WORKSHOP: WEIHNACHTSDEKO UND -GESCHENKE FILZEN

17.12.
DO 13:00-17:00 Uhr

Naturparkzentrum
Esch-sur-Sûre

Naturpark
Öwersauer
89 93 31-1

U. Scheuern-Huppertz
20€/Erwachsener
10€/Kind

Ob Dekoration für den Weihnachtsbaum und die Wohnung oder die letzten Geschenke: zu Weihnachten lassen sich allerlei hübsche Kleinigkeiten filzen. Anmelden bis 15.12.

WANDERUNGEN

27.09.-20.12.
SO 09:00-12:00 Uhr

verschiedene Orte
siehe Beschreibung

ASIVEMA
621 276 344

k.A.
kostenlos

Geführte Wanderungen 8-10 km über Wiesen und Forstwege.

27.09. Kopstal: Treffpunkt Parking Wietspesch.

25.10. Hobscheid: Treffpunkt Centre Culturel.

29.11. Buschdorf: Treffpunkt Kreuzung "Bei der Scheier".

20.12. Eischen: Treffpunkt Parking "um Denn".

WEIHNACHTSMARKT

05.12.-06.12.
SA 15:00-22:00 Uhr
SO 11:00-18:00 Uhr

Heringer Millen
Müllerthal

Touristcenter
Heringer Millen
87 89 88

Robi Baden
kostenlos

Am 1. Adventwochenende findet unser Weihnachtsmarkt statt. Genießen Sie in vorweihnachtlicher Stimmung Ihren Glühwein sowie die Angebote zahlreicher Anbieter traditioneller Handwerkskünste. Schausteller können sich bei uns anmelden.

ZIKELALARM II

24.09.
DO 19:30 Auer

Zärenhaus
Redange

Genderhaus
26 62 09 87

Roland Meyer
gratis

Kabarettstesch Liesung zum Thema Education an der Grondschoul mam Roland Meyer.

CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

ALL-IN-ONE - EIN MITTAGSCHOR

21.09.-14.12.
MO 12:30-13:30 Uhr

Kinneksbond
Mamer

Club Haus am Brill
30 00 01

Nicolas Billaux
35€/Trimester

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

ATELIER DE COUTURE

22.09.-08.12.
MA 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Liliane Mathieu
135€ (10 unités)

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



BUCHBINDEN

15.10.-26.11.

DO 14:00-16:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Fons Hirtz
85€ (6 Einheiten)

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

BRIDGEKURS

05.10.-14.12

MO 14:30-16:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Pat Chambers
siehe Beschreibung

Ab dem 5. Oktober können wieder 5 Anfänger hinzukommen, um die Geheimnisse und Strategien dieses Kartenspiels zu erlernen. Spende erwünscht für "Breathing Matters".

CARTONNAGE

12.11.-26.11.

DO 14:00-16:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Fons Hirtz
42€ (3 Einheiten)

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

CÉRAMIQUE RAKU

22.09./01.10.

MA 09:30-12:00 h

JE 09:00-16:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Laure Popoff
95€ + matériel

L'été a passé, et nos petites graines ont poussé...je vous propose donc de vous intéresser à la réalisation de fruits et de légumes, cette fois-ci en taille normale!

DESSIN I

30.09.-09.12.

ME 14:30-17:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
110€

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

DESSIN II

02.10.-11.12.

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 à regarder, à observer et à utiliser le côté droit du cerveau.

FLORISTIK

12.10 & 30.11.

MO 14:30-16:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Sandra Funez
15€ zzgl. Material

Zwei Termine, 12.10. & 30.11. zwei verschiedene Themen, welches floristische Kunstwerk Sie in Angriff nehmen werden, können wir Ihnen erst kurz vor dem Kurs mitteilen.



KERAMIK / MODELAGE

05.10.-16.12.

MO 09:30-12:00 Uhr
MI 19:00-21:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nicole Huberty
110€ (10 Einheiten)
zzgl. Material

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

KUNSTEINTOPF

29.09.-08.12.

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? Oder alten Büchern ein neues Gesicht gibt, Schmuck aus Papier, Filzobjekte aus Wolle.

LE BLUES: SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES

28.09. / 16.11.

LU 18:30-20:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Ben Boulanger
8€/conférece

28.09.: "Texas Blues" - B.B. KING et sa fidèle guitare 'Lucille'.

16.11.: "Harmonica Blues" - Blues en Europe "Blackberry 'n Mr. Boo-Hoo"

Ces exposés, en luxembourgeois, serviront à quelque peu éclairer ces différentes scènes qui se sont propagées en Europe, documents audio à l'appui.

POLSTEREI

29.09.-15.12.

DI 13:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Joel Leyder
190€ zzgl. Material

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

PEINTURE ACRYLIQUE

30.09.-09.12.

ME 09:30-12:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
110€ (10 unités)

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

PHILOSOPHISCHE GESPRÄCHE

07.10.-16.12.

MI 16:00-17:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Georges Mathieu
85€ (10 Einheiten)

Was es bedeutet, intolerant zu sein und aus dieser Haltung heraus ein Welt- bzw. Menschenbild zu konstruieren, erfahren wir tagtäglich aus den Medien wie eben auch, dass dies in letzter Konsequenz in Barbarei und Faschismus münden kann.



STAGE DE GRAVURE

13.11.-14.11.
VE 14:30-19:00 h
SA 10:00-19:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
100€ & matériel

Vous voulez apprendre les anciens techniques de la gravure comme l'eau-forte, l'acquatinte et pointe sèche? Venez faire la découverte de ce monde fascinant.

THEÂTRE IMPROVISATION

24.09.
ME 16:00-18:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Isabelle Schaak
110€ (10 Einheiten)

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

CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

ADVENTSFEIER

09.12.
MI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
siehe Beschreibung

Wir möchten Sie zu einer kleinen Feier im Club Haus einladen, wo Sie allem Weihnachtsstress für einige Stunden entfliehen können. Es wird die Verantwortliche des SOS-Kannerduerf Mersch zu Gast sein und die Institution vorstellen. Preis: kleiner Beitrag für Kaffee & Gebäck.

BESICHTIGUNG DER SCHREINEREI VINCENT MESSERICH IN HOSINGEN

07.10.
MI 10:30-12:00 Uhr

Schreinerei Vincent
Messerich
Hosingen

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

In dem Familienunternehmen werden seit fast 100 Jahren Hölzer aller Art bearbeitet. Ein geführter Rundgang durch die Werkstatt und die Ausstellung wird Ihnen die unterschiedlichsten Aspekte der Arbeit des Unternehmens veranschaulichen. Anmeldung bis 29.09.

DER BESONDERE ADVENTSKALENDER

22.10.-19.11.
DO 19:00-22:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Nicole Thielen
72€ (4 Einheiten)

Unsere Kursleiterin hat einen einmaligen Adventskalender aus weihnachtlichen Stoffen kreiert, den Sie unter ihrer Anleitung nähen können. Gute Kenntnisse im Maschinennähen sind unbedingt erforderlich. Anmeldung bis 15.10.

EDLER SCHAL ODER STOLA IN TUNESISCHER HÄKELEI

07.10.-14.10.
MI 19:00-21:30 Uhr

Wollstoff
Weiswampach

Club Haus op der Heed
99 82 36

Jeanny Hentz
15€ (2 Einheiten)

Durch die Verarbeitung des sehr feinen Lace-Garns, mit einer verhältnismäßig dicken Nadel, erhalten Sie eine leicht, luftige Struktur des Schals. Für Anfänger als auch für Fortgeschrittene. Anmeldung bis 30.09.

Charlotte,
future présidente
d'association



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

Répondons à vos besoins dans l'une de nos agences, par téléphone au 42 42-2000 ou sur bgl.lu



BGL BNP PARIBAS | La banque d'un monde qui change

bgl.lu

BGL BNP PARIBAS S.A. (50, avenue JF Kennedy, L-2951 Luxembourg, R.C.S. Luxembourg: B6481) Communication Marketing Novembre 2014

EIN TAG „OP DER MAULSMILLEN“

16.09. MI 12:00 Uhr	Maison 4 Maulusmühle	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 25€
------------------------	-------------------------	-----------------------------------	-------------

Nach einem gemeinsamen Mittagessen (Suppe, knuspriger Schweinebraten, zum Dessert Himbeer-Pudding mit Sahne) können Sie die noch funktionierende, liebevoll restaurierte Mühle besichtigen. Im Preis enthalten: Begleitung, Mittagessen, Kaffee und Torte.

EXKURSIONEN: BESICHTIGUNG DER FORD-WERKE IN KÖLN

28.10. MI 06:40-20:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 62€
------------------------------	--------------------------	-----------------------------------	-------------

Vormittags Besichtigung der Ford-Werke mit Besucherzug (2,5 Stunden). Nach dem gemeinsamen Mittagessen Weiterfahrt nach Köln, Nachmittag zur freien Verfügung. Im Preis enthalten: Begleitung, Fahrt, Werksführung, Mittagessen. Anmeldung bis 25.09.

EXKURSION: CHOCOLATERIE GÉNAVEH UND IKEA

10.11. DI 08:45-19:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 65€
------------------------------	--------------------------	-----------------------------------	-------------

Am Vormittag verfolgen wir in der Chocolaterie Artisanale Génaveh den Weg vom Anbau des Kakaos bis hin zur Pralinen. Nachmittags besuchen wir das schwedische Einrichtungshaus Ikea Arlon. Im Preis inkl. Begleitung, Fahrt, Beitrag Chocolaterie, Mittagessen.

EXKURSION: FAHRT ZUR "KREATIV-WELT-MESSE" NACH FRANKFURT

30.10. FR 07:00-20:00 Uhr	St Vith Frankfurt/Main	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 35€ (Fahrt, Eintritt)
------------------------------	---------------------------	-----------------------------------	-------------------------------

Auch in diesem Jahr schließen wir uns für diese Fahrt dem Kreativen Atelier Neundorf bei St. Vith an. Abfahrt: St. Vith, Parkplatz, gegenüber Sportzentrum, Roter Str. Anmeldung bis 9.10.

EXKURSION: "KÄERZEFABRIK" HEIDERSCHIED UND "DUCHFABRIK" ESCH-SAUER

15.10. DO 10:00-17:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 20€
------------------------------	--------------------------	-----------------------------------	-------------

Während der Besichtigung erleben Sie wie Kerzen hergestellt werden. Nachmittags besuchen wir die Tuchfabrik. Die restaurierten Maschinen treten in Kraft und lassen vergangene Zeiten aufleben. Im Preis inbegriffen: Begleitung, Eintritte und Führungen.



EXKURSION: MAASTRICHT - EINE STADT MIT FLAIR

25.09. FR 07:40-19:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 55€
-------------------------------------	---------------------------------	--	--------------------

Vormittags bummeln wir über den allwöchentlichen Freitags-Markt. Nach dem gemeinsamen Mittagessen besteht Möglichkeit zur geführter Stadtbesichtigung. Im Preis enthalten: Begleitung, Busfahrt, Mittagessen, Führung.

EXKURSION: WEIHNACHTSMARKT IN VALKENBURG (NL)

24.11. DI 08:40-20:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 62€
-------------------------------------	---------------------------------	--	--------------------

Sie werden beeindruckt sein von der ungewöhnlichen Umgebung und der wunderbaren Dekoration. Die gemütlich geschmückte Altstadt lädt mit Ihren vielen kleinen Geschäften ebenfalls zum Bummeln ein. Im Preis inkl. Begleitung, Fahrt, Mittagessen, Eintritt.

FLORISTISCHER WEIHNACHTSSTERN

20.11. FR 14:00-16:00 Uhr FR 19:00-21:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Monique de With 15€ zzgl. Material
---	---------------------------------	--	--

Gefüllt mit Steckmasse, schmücken Sie ihn mit Zweigen, kleinen Zapfen oder anderen Naturmaterialien, Kugeln und Bändchen.

GLAS-MOSAIK - TEELICHT UND TELLER

17.11.-24.11. DI 19:00-21:30 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Marie-Josée Tholl Josée Toscani 35€ zzgl. Material
--	---------------------------------	--	--

In diesem Kurs können Sie an 2 Abenden mit buntem Mosaikglas entweder zwei Teelichter oder ein Teelicht und einen Teller gestalten. Anmeldung bis 05.11.

IGEL NÄHEN

08.10. DO 19:00-22:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Nicole Thielen 18€
-------------------------------------	---------------------------------	--	------------------------------

An nur einem Abend können Sie sich mit schönen Stoffen Ihren Igel nähen. Er ist sowohl als Deko für Ihre vier Wände, als auch als Kuscheltier geeignet, da das Füllmaterial bis zu 60 Grad waschbar ist.

KABARET STÉNKDÉIER "KOUHÄNDEL"

12.11. DO 20:00-22:00 Uhr	Cube 521 Marnach	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 19€
-------------------------------------	----------------------------	--	--------------------

Wenn Sie dieses Kabarett miterleben möchten, melden Sie sich bitte rechtzeitig bei uns an, denn die Zahl der reservierten Plätze ist wie immer begrenzt. Anmeldung bis 21.10.



KINO WIE IN ALTEN ZEITEN - SPIELFILM: "VERSPÄTUNG IN MARIENBORN"

30.09.
MI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Roland Bernard
freiwillige Spende

Ein besonderes Gefühl wird Sie beschleichen, wenn der alte Filmprojektor rattert und einen Schwarzweiß-Film der 60er Jahre, natürlich mit Wochenschau, auf die Leinwand zaubert. Spende ist für die gemeinnützige Organisation „Le Rêve Du Petit Prince“.

KREATIVE KALLIGRAPHIE - TAGESWORKSHOP

10.10.
SA 10:00-16:30 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Charlotte Kunz
60€ zzgl. Material

Es muss gar nicht die klassische Kalligraphie sein, auch mit einer eigenen verbesserten Handschrift kann man schöne und individuelle Blätter gestalten: Einladungen, Glückwünsche, Menükarten, Lesezeichen. Die Kursleiterin zeigt Ihnen eine moderne Kalligraphie-Basisschrift.

KREATIVE MALTECHNIKEN AUSPROBIEREN

23.09.-09.12.
MI 19:30-21:30 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Carlo Muller
81€ (6 Einheiten)

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

LEINEN- UND BAUMWOLLSTOFFE WEIHNACHTLICH GESTALTEN

27.10.
DI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Alexandra
Kipp-Müller
45€ Farbe inkl.

Sie können einfache Stoffe durch Drucken, Schablonieren, Wischen in moderne Stoffe verwandeln, die Sie zu Hause zu Tischsets, Kissen oder anderen weihnachtlichen Accessoires verarbeiten können. Anmeldung bis 16.10.

LINE-DANCE UND RHYTHMISCHES TANZEN

28.09.-09.12.
siehe Beschreibung

Festsaal
Doennange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Rosalie Bley
36€ (10 Einheiten)

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

MONSTER-MÜTZEN FÜR KINDER

18.11.-02.12.
MI 19:00-21:30 Uhr

Wollstoff
Weiswampach

Club Haus op der Heed
99 82 36

Jeanny Hentz
32€ (3 Einheiten)

Die von Ihnen selbstgestrickte Cagoule verwandeln Sie in Fuchs, Drache oder Fee. Dank der detaillierten Anleitungen ist das Stricken für Anfängerinnen und Strickexpertinnen ein tierischer Spaß. Buch 'Monstermasken für Mini-Monster' im Preis inkl.



SCHMUCK AUS ART CLAY SCHNUPPERKURS

03.10.
SA 09:30-12:00 Uhr **Club Haus**
Hupperdange **Club Haus op der Heed**
99 82 36 **Sandra Wersand-**
Quell
63€ inkl. Material

Mit alltäglichen Werkzeugen wird das Material wie eine Modelliermasse bearbeitet und durch Brennen entsteht ein Schmuckstück aus 999er Silber. An diesem Vormittag erstellen Sie einen Kettenanhänger. Anmelden bis 25.09.

SCHMUCK AUS ART CLAY SILIKONFORMEN

03.10.
SA 13:00-15:30 Uhr **Club Haus**
Hupperdange **Club Haus op der Heed**
99 82 36 **Sandra Wersand-**
Quell
67€ inkl. Material

Sie lernen wie man einen Silikonabdruck eines Objekts herstellt und damit dann eine Kopie dieses Objekts in 999er Feinsilber anfertigt. Sie können auch Objekte zum Herstellen der Formen mitbringen. Anmeldung bis 25.09.

STILVOLLES GRABGESTECK FÜR ALLERHEILIGEN

22.10.
DO 10:00-12:00 Uhr
DO 14:00-16:00 Uhr **Lelljer Gaart**
Lullange **Club Haus op der Heed**
99 82 36 **dipl. Gärtnerin**
15€ zzgl. Material

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

TRADITIONELLE STRICK- UND HÄKELKURSE

06.10.-16.12.
DI 19:00-21:30 Uhr
MI 09:00-11:30 Uhr **Wollstoff**
Weiswampach **Club Haus op der Heed**
99 82 36 **Jeanny Hentz**
70€ (10 Einheiten)

Natürlich bieten wir auch wieder unsere "normalen" Strick- und Häkelkurse an. Ob Strickpulli oder gehäkelte Accessoires, in netter Gesellschaft werden Ihnen bestimmt die tollsten Modelle gelingen.

TUNESISCHE HÄKELEI IN RUNDEN

21.10.-11.11.
MI 19:00-21:30 Uhr **Wollstoff**
Weiswampach **Club Haus op der Heed**
99 82 36 **Jeanny Hentz**
23€ (3 Einheiten)

Diese spezielle Häkeltechnik ist besonders gut zum Erstellen von Etais und Taschen geeignet. Durch die Verarbeitung von zwei Fäden, können Sie mit kontrastreichen Farben oder aber Ton in Ton arbeiten. Anmeldung bis 12.10.

VOGELFUTTERHÄUSCHEN FLECHTEN - TAGESWORKSHOP

10.10.
SA 10:00-17:00 Uhr **Club Haus**
Hupperdange **Club Haus op der Heed**
99 82 36 **Dorette Hauffer**
65€ zzgl. Material

Rechtzeitig vor dem Winter bieten wir allen Vogelfreunden die Gelegenheit, einen Futterplatz herzustellen. Er ist eine Hilfe für die Vögel und ein besonders schöner Blickfang in Ihrem Garten. Anmeldung bis 30.09.



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

ATELIER DE PEINTURES POUR ADULTES

à partir du 18.09.
VE 09:00-12:00 h

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
621 252 979

Françoise Bande
90€/trimestre
260€/année

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

CHRËSCHTMAART OP DER BIEKERICHER MILLEN

12.12.-13.12.
SA 16:00-21:00 Uhr
SO 11:00-18:00 Uhr

Mühle
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

k.A.
Eintritt frei

Stimmungsvoller Weihnachtsmarkt im Innen- und Außenbereich der Beckericher Mühle.

COURS DE DJEMBÉ POUR ADULTES ET ADOLESCENTS À PARTIR DE 14 ANS. AVEC SADA

01.10.-10.12.
JE 18:30-20:00 h

École
Oberpallen

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

SADA
90€/adulte
75€/adolescent

Lors de ce cours, Sada fera découvrir non seulement le djembé mais aussi d'autres instruments de musique qui permettront à l'esprit des participants de s'ouvrir au monde fascinant de la musique africaine.

COURS D'INITIATION À LA CALLIGRAPHIE. AVEC DANIEL GARROT

21.09.-07.12.
LU 09:00-12:00 h

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Daniel Garrot
50€ (6 cours)

Pendant 6 cours à partir du 21 septembre jusqu'au 7 décembre, D. Garrot vous fera découvrir la calligraphie. Aucun prérequis demandé. Matériel fourni sur place.

GEFÜHRTE ESELWANDERUNG MIT NICOLAS SCHWEICHER

05.12.
SA 14:00 Uhr

Mühle
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Nicolas Schweicher
5€/Person

Der erfahrene Wanderer und passionierte Eselsliebhaber N. Schweicher führt auf dieser Tour rund um die Gemeinde Beckerich die Teilnehmer in den Charme des Eselwanderns ein.

GROUSSE BEATLES-OWEND AN DER BIEKERECHER MILLEN

24.10.
SA 19:30 Uhr

Mühle - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

k.A.
25€/Person

Die Songs der Beatles mal in ganz unterschiedlichen Nuancen erleben – ob akustisch, witzig oder äußerst authentisch. 3 Bands aus Luxemburg und Frankreich werden diese Premiere im Großherzogtum zum unvergesslichen Event machen! Anmeldung erforderlich.



JOURNÉE EUROPÉENNE DU PATRIMOINE À BECKERICH ET À OBERPALLLEN

03.10.
SA 14:00-18:00 h

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Albert Goedert (BENG
Architectes Associés)
gratuit

Visites guidées de l'ancien presbytère d'Oberpallen et de la Maison Frising à Beckerich avec A. Goedert, architecte chez BENG. Navettes en train touristique (inscription obligatoire pour la navette).

JOURNÉE PORTE OUVERTE AU MUSÉE NÄRDENER GARE

20.09.
DI 10:00-18:00 h

Gare
Noerdange

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Marco Stoffel
Isabelle Bernard
gratuit

Nombreuses animations spéciales pour cette journée porte ouverte en collaboration avec d'autres associations ferroviaires luxembourgeoises dont les amis de Jhngeli de Nidderpallen.

LA GUADELOUPE, À LA DÉCOUVERTE DE L'ÎLE PAPILLON. CONFÉRENCE DE CHRISTIAN MOÏS

24.09.
JE 20:00 h

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Christian Moïs
gratuit

Christian Moïs vous fera découvrir cette île attachante grâce à un album de photos particulièrement colorées. Cette conférence sera le 100ème Jeudi au moulin: apéritif et accras vous seront offerts! Inscription souhaitée.

"LES ARCHIVES DE L'ÉTAT-CIVIL: UNE BELLE OPPORTUNITÉ POUR DÉCOUVRIR LES MÉTIERS D'AUTREFOIS". CONFÉRENCE D'ISABELLE BERNARD

03.12.
JE 14:30 h

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Isabelle Bernard
gratuit

Cette conférence, tenue en français, par l'historienne Isabelle Bernard vous fera découvrir le monde passionnant des métiers d'autrefois grâce aux archives de l'état-civil.

MIT DEM ESEL DURCH DIE CEVENNEN – EINE REISE AUF DEM BERÜHMTEN STEVENSON TRAIL. EIN VORTRAG VON NICOLAS SCHWEICHER

03.12.
DO 20:00 Uhr

Mühle - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Nicolas Schweicher
Eintritt frei

Der erfahrene Wanderer und Eselsliebhaber Nicolas Schweicher hat sich auf die Spuren Stevensons gemacht und berichtet an diesem Abend von seinen eigenen, teils abenteuerlichen Erlebnissen aus dem französischen Zentralmassiv.

NÄHWORKSHOPS FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

03.11.-06.11.
DI-FR 13:00-17:00 Uhr

Mühle - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Welly Gossen
25€/Kurs

Nach dem großen Erfolg vom letzten Jahr bietet W. Gossen nun weitere Nähkurse zu neuen Themen für Anfänger an - eine gute Möglichkeit, seine eigene Nähmaschine zu entdecken und anschließend zu Hause weiter zu nähen.



NEW YORK. CONFÉRENCE DE BRIGITTE PÉTRÉ

26.11.
JE 20:00h

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Brigitte Pétré
gratuit

Cette conférence, tenue en langue française, vous fera découvrir l'univers artistique new yorkais.

PATAGONIEN. EIN VORTRAG VON CHRISTIAN SCHMIT (L)

18.11.
MI 20:00 Uhr

Mühle - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Christian Schmit
Eintritt frei

Christian Schmit erzählt von seiner beeindruckenden Reise durch die rauhe Naturlandschaft am Zipfel Südamerikas.

WEEKEND DU BOIS 2015: "LE BOIS AU FIL DE L'EAU - HOLZ A WAASSER AM ZESUMMESPILL"

18.10.
DI 10:00-18:00h

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

k.A.
gratuit

Le moulin accueillera plus de 20 activités différentes liées au bois et à l'eau : atelier vannerie, travail du bois vert, démonstrations de coupes de bois à l'ancienne, débardage des chevaux, présentation et exposition d'un nouveau livre sur l'eau pour enfants.

ACHTSAMKEIT STATT STRESS UND DEPRESSION

05.10.-30.11.
MO 18:00-20:30 Uhr

Mierscher Kulturhaus
Mersch

ErwuesseBildung
80 39 29

Laurette Bergamelli
375€

Der Kampf gegen ängstigende Stimmungen kann genau diese Erfahrungen verlängern. Wenn Sie Ihre Lebensqualität durch die Intensivierung des Erlebens im Hier und Jetzt verbessern möchten, kann Ihnen der Ansatz der Achtsamkeit Hilfestellung geben.

COACHING INDIVIDUEL

10.10.
SA 09:00-18:00 h

Moulin
Beckerich

Magic-life
691 177 754

Sabine Kinzinger
80€ (60 min)

Coaching individuel: Boostez un domaine de votre vie en 60 minutes! Bénéficiez de votre promo rentrée 2015 (20€) en donnant le code 0915 à la réservation. Infos: sabine.kinzinger@skynet.be .

CONSULTATION THÉRAPEUTIQUE

nach Vereinbarung
nach Vereinbarung

Consultation
thérapeutique
Troisvierges

Consultation
thérapeutique
691 584 760

Isabelle Nilles
60€/Sitzung

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



DENK DICH FIT

12.09.-07.12.

MO 14:30-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
5€/Einheit

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

ENTSPANNUNGS- UND MEDITATIONSKURS

permanent buchbar
DO 19:00-20:30 Uhr

Spiegelsaal Lycée
Josy Barthel
Mamer

Dunja Biesdorf-
Grunow
621 507 077

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

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

ENTSPANNUNGS-TRAINING

nach Vereinbarung
DO 18:45-19:45 Uhr

feel your body
Ernzen

feel your body fitness
and relax
621 191 101

Tanja Schiertz
12€/Kurs
110€/10er-Karte

3 Entspannungskurse, die sich abwechseln (im 3-Wochen-Rhythmus): 1) Progressive Muskelrelaxation, 2) Meridian Balancing, 3) Chakren-Meditation. Für die genaue Beschreibung bitte Internetseite www.feelyourbody.net anschauen.

ERLEBE DIE VERZAUBERTE ATMOSPHERE DES HERBSTES- WORKSHOP ZUM THEMA ACHTSAMKEIT

24.10.
SA 09:15-17:30 Uhr

Praxis für psychisch
Gesundheit
Ettelbruck

Liliane Schmitz
621 461 063

Liliane Schmitz
84€

Achtsame Wanderung in einer angenehmen kleinen Gruppe. Durch die Bewegung in der Natur, und Meditationsübungen lernen wir uns vom alltäglichen Stress zu befreien, abzuschalten und den inneren Ausgleich wieder herzustellen.

GESUNDE SEELE

07.10.-02.12.
MI 19:30-21:30 Uhr

Konschthaus
"A Frantzen"
Heiderscheid

Liliane Schmitz
621 461 063

Liliane Schmitz
185€

Ein Kurs zur psychischen und körperlichen Gesundheit - Erlernen des Autogenen Trainings.

GESUNDHEITSTAG

14.11.
SA 10:00-16:00 Uhr

Scheier - Mühle
Beckerich

Genderhaus
26 62 09 87

Angela Hoffmann
30€

Bow-Tech, eine besondere Massage zur Aktivierung der Selbstheilkräfte; Yin-Yoga zum Dehnen der Faszien und Entspannen; Aromatherapie für mehr Wohlbefinden.



QU'EST CE QUE L' INOCHI?

06.10.-20.10.
voir description

22, rue de Savelborn
Medernach

Solange Guégan
26 78 04 52

Solange Guégan
gratuit

Je vous présenterai l'Inochi et transmettrai des conseils d'hygiène de vie. Avec réservation. Dates: MA 06.10. et MA 20.10. de 10:00-11:00 h. VE 09.10. et VE 16.10. de 19:00-20:00 h.

INOCHI

offre permanente
k.A.

22, rue de Savelborn
Medernach

Solange Guégan
26 78 04 52

Solange Guégan
60€/séance

La séance débute par un entretien. Je vous propose un programme personnalisé pour apporter des réajustements au niveau physique, mental, émotionnel et nutritionnel. Le soin à la main vient soutenir votre condition dans l'aide aux changements.

MARCHE ET EXERCICES ÉNERGÉTIQUES

23.09.-15.10.
ME 14:00-16:00 h

22, rue de Savelborn
Medernach

Solange Guégan
26 78 04 52

k.A.
5€/session

Je vous propose une marche suivie d'exercices énergétiques en forêt aux environs de Medernach. L'activité pourra être annulée en cas de mauvais temps.

MASSAGE RELAXANT

03.10.-04.10.
SA/DI 09:00-17:00 h

Renaissance Spa
Tuntange

Renaissance Spa
26 61 08 83

Giussani Fabio
170€

Intéressés à en savoir plus sur le monde des massages et apprendre une technique sans être un professionnel? Renaissance Spa offre des cours de massage relaxant pour débutants. Ouvert à tous (+18). Organisé pour groupes de 6/12 personnes.

MASSAGE RELAXANT PRIVÉ

offre permanente
8 heures

Renaissance Spa
Tuntange

Renaissance Spa
26 61 08 83

Giussani Fabio
195€

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

PRATIQUE DE SONS ET EXERCICES DE RELAXATION

01.10.-31.12.
JE 19:30-21:00 h

Centre Arend-Fixmer
Medernach

Solange Guégan
26 78 04 52

Solange Guégan
150€

Sous l'effet de la vibration des sons nous éliminons les tensions accumulées et les rythmes du cerveau s'apaisent. Pour ces exercices le Centre Arend-Fixmer nous offre un cadre tout à fait privilégié. 1er octobre séance d'essai.

REITHTHERAPIE, REITPÄDAGOGIK, ERLEBNISORIENTIERTES REITEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Alschenter Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette De Roy-Weber
k.A.

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



SUNG-SOUND-WELLNESS

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Centre Culturel
Steinheim

S.ang D.ech Fräi asbl
621 526 688

Christiane
Thibold-Feinen
15€/90 min. (Gruppe)

"Sung-Sound-Wellness": mit Chants, Mantras, CircleSongs...eintauchen ins Klangbad unserer Stimmen, unseres Selbst. In einer Art Micromassage jeder einzelnen Körperzelle SUNG -SOUND-WELLNESS spüren, eine klingende Ganz-Seins-Erfahrung für jeden! Einzelpersonen 55€ (45€).

VIRTRAG: ALLERGIEN - SYMPTOMER, DIAGNOS AN URSACHEN

13.10.
DÈ 19:00 Auer

Festsall Sportshal
Heffingen

Landakademie
89 95 68-23

Dr. Christiane
Lehners-Weber
gratis

Wat sinn d'Ursaache vun den Allergien? Firwat héiert een ëmmer méi, datt Leit Allergien entwéckelen? Wat huet déi nei Forschung iwwert Allergien erausfont? Wéi kann een Allergie feststellen? Wat kann een dergéint maachen?

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

nach Vereinbarung
SO 10:00-13:00 Uhr

feel your body
Ernzen

feel your body fitness
and relax
621 191 101

Tanja Schiertz
50€

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

ZA-ZEN-MEDITIEREN FÜR MEHR PRÄSENZ, ACHTSAMKEIT UND MITGEFÜHL IN ALLTAG UND BERUF

13.11-15.11.
FR 17:00h-SO 14:00h

Jugendherberge
Echternach

Integralis Saarlortux
621 516 930

Claudia Hargesheimer
180€ p. P.

Za-Zen Meditation lernen und praktizieren, stilles Sitzen und achtsames Gehen. Mit mehr Achtsamkeit in Beruf und Alltag dem Burnout vorbeugen. Weitere Infos: C. Hargesheimer: info@integralis-saarlortux.de.

CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

ACHTSAMKEITSTRaining UND MEDITATION

07.10.-16.12.
MI 19:30-20:30 Uhr

Centre Culturel
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelika Nettemann
100€ (10 Einheiten)

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

AUTRE REGARD SUR LES MALADIES DITES «DE CIVILISATION MODERNE»

08.10.
JE 18:30-20:30 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Marie Christine Benoit
8€

Fatigue, stress, douleurs chroniques, fibromyalgie, diabète, allergies, hyperactivité...Et si cela venait de l'intestin, des conditions de vie dans lesquelles nous vivons?



INTRODUCTION AROMATHÉRAPIE

24.09.
JE 14:00-17:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Sabine Kinzinger
36€

Cet atelier vous permettra d'assimiler les bases de l'aromathérapie familiale. Vous étudierez en détails quelques huiles essentielles aux propriétés thérapeutiques majeures.

AROMATHÉRAPIE - OLFACTOTHÉRAPIE

26.11.-27.11.
JE/VE 14:00-16:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Sabine Kinzinger
24€

Alors que l'aromathérapie soigne le corps physique et ses symptômes. L'olfactothérapie agit sur la sphère psychique.

AROMATHÉRAPIE

15.10.
JE 14:00-16:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Sabine Kinzinger
24€

Le stress, véritable maladie du siècle qui est à l'origine de nombreux problèmes tels que: Les insomnies, les allergies, les maux de tête et de ventre, sensibilité à fleur de peau, angoisse, anxiété, eczéma...

AROMATHÉRAPIE - LES HUILES ESSENTIELLES ET LES MAUX DE L'HIVER

10.12.
JE 14:00-16:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Sabine Kinzinger
24€

Comment passer l'hiver en pleine forme sans devoir avoir recours aux antibiotiques? Comment augmenter les défenses de son système immunitaire?

"DETOX ET MOI"

29.10.
JE 18:30-21:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nancy Grandjean
45€

Quelques grands principes pour une détoxification efficace et en douceur, instaurer au quotidien de nouvelles habitudes alimentaires saines et adaptées aux besoins de chacun.

EUTONIE

24.09.-29.10.
DO 10:00-11:30 Auer

Festsall
Holzem

Club Haus am Brill
30 00 01

Jean-Marie Huberty
96€ (6 Unitéiten)

An enger Eutonieséance strécken an deenen mir eis fir eng optimal Muskelspannung ze erreechen, duerch gezielten Übungen lockere mir ons Gelenker a mir léieren eng oprecht Kierperhaltung.

HATHA YOGA

05.10.-14.12.
LU 19:00-20:00 h

Centre culturel
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Annick Simonis
100€ (10 unités)

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



KOSMETIK SELBST GERÜHRT

21.11.

SA 14:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Myriam Rehlinger
24€ zzgl. Material

Nach einer informativen Einführung, werden wir eine schützende Hautcreme für den Winter, eine reichhaltige Handcreme, Calendulasalbe oder Creme und einen Lippenpflegestift mit Sonnenschutz herstellen.

LES ATELIERS FOOD' VITALITÉ: "DÉGUSTATION ET DÉCOUVERTE DES BIENFAITS DE L'ALIMENTATION VIVANTE"

01.10.

JE 18:30-21:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nancy Grandjean
45€

A travers cet atelier, vous apprendrez comment ajouter du vivant dans votre assiette pour un regain d'énergie et de vitalité ainsi que les règles de bonnes combinaisons alimentaires pour une meilleure digestion.

SCHÜSSLERSALZE - DIE 12 SALZE DES LEBENS

11.11.-09.12.

MI 18:30-20:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Susanne Zuschke
75€ (5 Einheiten)

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

VITALITÉ GARANTIE AVEC LE JUS D'HERBE DE BLÉ ET LES GRAINES GERMEES

19.11.

JE 18:30-21:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nancy Grandjean
45€

A travers cet atelier, découvrez les bienfaits du jus d'herbe de blé, de la germination, les secrets et les techniques pour cultiver chez soi l'herbe de blé, les jeunes pousses et les graines germées toute l'année.

YOGA

06.10.-15.12.

DI 10:00-11:00 Uhr

Festsaal
Holzem

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelika Nettemann
100€ (10 Einheiten)

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

CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

BASISCH KOCHEN UND BACKEN IM KLOSTER FÜNFBRUNNEN

25.09.-27.09.

ganztägig

Kloster Fünfbrunnen
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

Modesta Bersin
280€

Lernen Sie Säuren- und Basenbildner kennen. Wie lassen sich Gerichte basisch optimieren, das Backen basischer Brote und Kuchen, Frühstücksideen und Desserts stehen auf dem Programm. Im Preis inkl.: Seminar, 2 Übernachtungen, Verpflegung. Anmeldung bis 25.09.



ENTDECKE DEINE STIMME! - STIMMBILDUNG

06.10.-10.11.

DI 19:00-20:30 Uhr

Bibliothek Tony Bourg
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

Mylène Heuschling
60€ (5 Einheiten)

Unter Anleitung einer erfahrenen Gesangspädagogin entdecken, bzw. wiederentdecken Sie auf wohlthuende Weise die Freude am Singen. Anmeldung bis 29.09.

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN ERHALTEN MIT HILFE DER TCM-ORGANUHR TAGESSEMINAR

19.09.

SA 11:00-16:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Selke Eichler
55€

Wann hat welches Organ seine stärkste und seine schwächste Funktionszeit? Wie kann dieses Wissen genutzt werden, um leichte Disharmonien früh zu erkennen und ihnen zu begegnen? Wie hilft sie beim Vorbeugen von Krankheiten?

GEWÜRZE IN DER AYURVEDISCHEN ERNÄHRUNG - TAGESSEMINAR

17.10.

SA 10:00-15:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

John Schlammes
70€ Essen inkl.

Einführung in die Grundlagen des Ayurveda und Überblick über Gewürze und ihre Wirkung auf die Gesundheit. Sie bereiten Gewürzmischungen zu und erhalten Tipps zur Verarbeitung. Anmeldung bis 5.10.

INFOABEND DER GEMEINNÜTZIGEN ORGANISATION „LE RÊVE DU PETIT PRINCE“

22.09.

DI 19:00-21:30 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Patrick Gouden
kostenlos

Erstes Ziel: Kindern, die an einer unheilbaren Krankheit leiden, einen Lebens Traum zu erfüllen. Zweites Ziel: Kindern, die auf gerichtliche Anordnung in Heimen in Luxemburg untergebracht sind, eine Delphintherapie in der Türkei zu ermöglichen.

KLASSISCHES YOGA

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

17.09.-03.12. DO 19:00-20:15 Uhr	Résidence des Ardennes - Clervaux	Club Haus op der Heed 99 82 36	Georgette Halmes 110€ (11 Einheiten)
06.10.-29.12. DI 19:00-20:30 Uhr	Judo-Saal Wincrange		André Humbert 180€ (12 Einheiten)

KLOPFKUPRESSUR - TAGESSEMINAR

21.11.

SA 10:00-18:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Martina Heyde-Witrin
55€

Seminarinhalt: Einführung in die Meridianlehre und Meridianverläufe; die Meridiane, ihre zugehörigen Organe und negative/positive Gefühlszustände, die relevanten Akupressurpunkte, Praktisches Arbeiten. Anmeldung bis 11.11.



MANDALA-MALEN IM KLOSTER FÜNFBRUNNEN - 2-TÄGIGES SEMINAR

07.11.-09.11. Kloster Fünfbrunnen Club Haus op der Heed Elisabeth Demmer
SA-MO 16:00-16:00 Uhr Troisvierges 99 82 36 155€

Das Malen eines Kreisbildes kann uns helfen zur Ruhe zu kommen, uns auf uns selber zu konzentrieren, unsere Seelenlandschaft besser kennen zu lernen und einen Weg zu unserer eigenen Mitte zu finden. Im Preis inkl.: Seminar, Material, 2 Übernachtungen mit V.P.

MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT

21.09.-30.11. Club Haus Club Haus op der Heed Marianne Erasmus
MO 19:15-20:45 Uhr Hupperdange 99 82 36 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.

MOHN "EIN KRAFTVOLLES KORN" - INFOABEND

01.10. Club Haus Club Haus op der Heed Modesta Bersin
DO 19:00-21:30 Uhr Hupperdange 99 82 36 kostenlos

Wie gehe ich denn damit um? Wie muss ich ihn mahlen? Wie lässt er sich verarbeiten? Das ist Thema des Vortrages und lassen Sie sich mit kleinen Köstlichkeiten zum Probieren überraschen. Anmelden bis 28.09.

OSTEOPATHIE - GESUNDHEIT HANDGEMACHT - INFOABEND

17.09. Club Haus Club Haus op der Heed Uwe Lehnkering
DO 19:00-21:30 Uhr Hupperdange 99 82 36 8€

An diesem Abend erfahren Sie was ist Osteopathie und wie kann sie die verschiedensten Beschwerden lindern. Anmeldung bis 16.09.

PILATES - TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

14.09.-16.12. Résidence des Club Haus op der Heed Benoît Cravatte
siehe Bescheinung Ardennes Clervaux 99 82 36 195€ (13 Einheiten)

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainings-Methode für Körper und Geist. Die Übungen bringen Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. **Anfänger:** MO 18:30-19:30 Uhr / **Anfänger mit Vorkenntnissen:** MO 19:30-20:30 Uhr / **Fortgeschrittene:** MI 20:00-21:00 Uhr / **Menschen ab 60:** MI 19:00-20:00 Uhr.

STERNE-AKTION 2015 FÜR DAS SOS-KANNERDUERF MERSCH

15.09.-09.12. Club Haus Club Haus op der Heed k.A.
k.A. Hupperdange 99 82 36 Spende ab 25€

Gerne nehmen wir jede Sterne-Spende à 25€ entgegen; überweisen Sie einfach auf unser Konto oder spenden Sie bei uns in bar. Als Dank vergeben wir zwei Sterne: Einen erhalten Sie als Souvenir, den anderen hängen wir an unseren Weihnachtsbaum.



VividFloatingGreen – Stimulierung der Lebenskräfte von Körper, Seele und Geist

Hatha Yoga & Nidrâ Yoga / Shiatsu & Craniosacrale Arbeit

Yoga & Shiatsu/craniosacrale Praxis, als ganzheitlich orientierte Lebens- und Heilkünste, stimulieren die Selbstheilungsintelligenz von Körper, Seele und Geist. Ich begleite Menschen allen Alters in ihrem Wunsch, sich mit ihren gesamten innewohnenden Lebenskräften (Qi / Prana) zu verbinden und so ihr inneres und äusseres „MenschSein“ positiver auszurichten.





Gabrielle Heintz
rue Guillaume / Ettelbruck
Tel: +352 / 81 25 18
gabrielle@vividfloatinggreen.com
www.VividFloatingGreen.com



SHIATSU/CRANIOSACRALE ARBEIT

permanent buchbar
1,5-2 Stunden

13, rue Guillaume
Ettelbruck

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
85€/Sitzung

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

HATHA YOGA

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

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



NIDRÂ YOGA

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

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

PRANÂ KRIYÂ YOGA

10.10.-28.11. rue Guillaume Gabrielle Heintz Gabrielle Heintz
SA 09:00-10:30 Uhr Ettelbruck 81 25 18 125€ (5 Kurse)

Pranâ Kriyâ Yoga- Einführungszyklus: Atemtechniken zur Reinigung der physischen, emotionalen und mentalen Körperebenen. Wiederherstellung des "Gleichklangs" mit sich selbst, durch gezielt gelenktes Atmen. Einzelkurse (55€) auf Anfrage.

HATHA YOGA - INTENSIV

25.10.-17.04. feel your body Gabrielle Heintz Gabrielle Heintz
SO 09:30-12:30 Uhr Erzenen 81 25 18 50€/Kurs
140€/3 Kurse

Hatha Yoga - INTENSIV. psychische & spirituelle Bedeutung der Körperstellung - die feinstoffliche Dimension: die Körperausrichtung, der Atem u. die mentale & geistige Stärke. Focus: "innere u. äussere Aufrichtung" / Wirbelsäule & Dehnungen.

MATINÉE YOGA

13.12.-19.06. Parrsaal Gabrielle Heintz Gabrielle Heintz
SO 09:30-12:30 Uhr Grosbous 81 25 18 50€/Termin
140€/3 Termine

Matinée Yoga: Die Energien im Becken lösen. Sich in mir selbst verankern – mich wieder mit der Kraft meiner Lebensenergie verbinden – im Fluss des Lebens sein. Termine: 13.12. / 20.03. / 19.06.

DANZATELIER SAEUL, RAUM FÜR TANZ & LEBENSKUNST

T.: 23 63 80 66 / 691 638 006

AUS DEM BAUCH TANZEN - SELBSTBEWUSST TANZEN

permanent buchbar Danzatelier Danzatelier Saeul Samira
nach Vereinbarung Kapweiler 691 638 066 65€

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



Danzatelier

Miranda Welter

Raum fir Danz a Lieweskonscht

5, rue de Saeul / L-8541 Kapweiler

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

info@danzatelier.lu / www.danzatelier.lu



Tanze Deinen Lebenstanz - das Leben erforschen und heilen im Dialog mit Bewegung, malen, schreiben, berühren, Stimme. Gut sehen mit glücklichen Augen. Erfrischende Perspektiven entdecken. Es geht gut mit neuer Lebensfreude.

danse - visiothérapie - thérapie psycho-corporelle à médiations artistiques - coaching



BIODYNAMISCHES, DEKODIEREN, THERAPEUTISCHE EINZELARBEIT UND COACHING FÜR GESUNDHEIT UND ERFOLG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
nach Absprache

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

DISCOVER YOUR INNER DANCER - ENTDECKE DEINEN INNEREN TANZ - A LA DECOUVERTE DE TA DANSE INTERIEURE

04.10. / 07.11. / 06.12.
SA/SO 10:00-17:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
90€ Workshop
75€ Early Bird

Den eigenen Kraftplatz erspüren und Inspiration finden um die Herausforderungen des Lebens mit Freude und Mut anzugehen, diese Prozesse körperlich entdecken und erforschen. Integration über malen, tanzen, Stimme und schreiben.

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

27.09.-20.12.
SO 10:00-12:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
15€/session

Music & Dance. DJ. Free Dance as you like with your own impulses or inspired by others. Use sensitivity: Is another open to sharing their space with me? Mirror movements, offer a hand, brush by, make eye contact, and see & feel how they respond...Dates: 27.09., 18.10., 22.11., 20.12.

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

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
25-35€

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

MENSCH & GESUNDHEIT - HOMME & SANTÉ



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

20.10.

DI 19:00-21:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
Eintritt frei

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

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

17.11.

DI 19:00-21:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
Eintritt frei

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

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

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda
25€/Treffen

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

NATÜRLICH BESSER SEHEN: DIE SEHKRAFT ERNEuern, PFLEGEN UND ERHALTEN

permanent buchbar
SA 15:00-18:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
45€/Workshop

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

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

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

Danzatelier Saeul
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
250€

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



SONNENWENDE WINTER SONNTAG 20.12.15 INDIANISCHES JAHRESZEITEN RITUAL MIT TANZEN UND TROMMELN

20.12.
SO 15:00-20:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
45€ oder Gabe

Sonnenwende Sommer, Ritual mit Trommeln oder Tanzen nach Lust und Laune. Es entsteht ein Rhythmus wie das Klopfen unserer Herzen, der uns als Menschen verbindet, Freude bereitet und heilend wirkt, verbunden mit der Natur im Zyklus der Jahreszeiten.

NADA BRAHMA - PRAXIS UND SCHULE FÜR KLANG- UND ENERGIEHEILUNG



Nathalie De Lorenzi
1, Ditzebierg
L-8545 Niederpallen

www.klangschalen-therapie.lu

Tel.: 621 361 059 / 26 61 02 59
klangundenergie@gmail.com



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



TIBETISCHE KLANGSCHALENBEHANDLUNGEN NACH WALTER HAFNER

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu De Lorenzi
70€/Sitzung

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

RECONNECTIVE HEALING NACH DR. ERIC PEARL

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu De Lorenzi
80€

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

MENSCH & GESUNDHEIT - HOMME & SANTÉ



THE RECONNECTION - DIE RÜCKVERBINDUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu De Lorenzi
333€

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

DIE ENERGETISCHE WIRBELSÄULENBEGRADIGUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu De Lorenzi
180€

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

EINFÜHRUNGSSEMINAR IN DIE KLANGSCHALEN (MODUL I)

nach Vereinbarung
14:00-17:00 Uhr

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu De Lorenzi
100€

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

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

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

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu De Lorenzi
250€

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

EINFÜHRUNG IN DIE HEILENERGETIK (MODUL I)

nach Vereinbarung
14:00-17:00 Uhr

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu De Lorenzi
150€

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

ERLERNEN DER NALU-HEIL-MASSAGEN (MODUL II)

nach Vereinbarung
12:30-17:30 Uhr

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu De Lorenzi
450€

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



KLANG-MANTRA-GRUPPE

nach Vereinbarung
SA 14:00-17:00 Uhr

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu De Lorenzi
70€/Person

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

"COMMENT CONSTRUIRE UN PROJET DE TERRITOIRE RURAL TRANSFRONTALIER? LES EXEMPLES D'ATTERT ET DE BECKERICH PROPOSENT UN DÉBUT DE RÉPONSE" CONFÉRENCE DE FABIEN GILLE

30.09.
ME 20:00 h

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Fabien Gille
gratuit

Fabian Gille, doctorant contractuel à l'Université de Lorraine viendra partager les conclusions de son doctorat sur les projets ruraux transfrontaliers.

FORSCHUNG, NATURSCHUTZ UND UMWELTBILDUNG IM ARTENREICHSTEN TIEFLANDREGENWALD COSTA RICAS - DAS PROJEKT BIOLOGISCHER KORRIDOR LA GAMBA. VORTRAG VON DR. A. WEISSENHOFER

15.10.
DO 20:00 Uhr

Mühle - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Dr. Anton
Weissenhofer
Eintritt frei

Aufgrund von Schlägerungen und intensiver Landwirtschaft wurden grosse Waldstücke in Costa Rica abgeholzt. Sie sollen nun durch einen Biologischen Korridor wieder verbunden werden und neuen Lebensraum bieten. Bitte um Spende für www.rainforest.lu.

PRÉSENTATION ET EXPOSITION D'UN LIVRE SUR L'EAU POUR ENFANTS

18.10.
DI 14:30 h

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Isabelle Bernard
Entrée libre

Ce livre sur l'eau pour enfants est disponible en luxembourgeois et en français. Il a été écrit par I. Bernard, illustré par Olmic et mis en page par Valérie Deval.

WEEKEND DU BOIS AUF DER BECKERICHER MÜHLE

18.10.
SO 09:00-12:30 Uhr

Millen
Beckerich

Genderhaus
26 62 09 87

Michel Heuberger
20€

Workshop Grünholzwerkstatt für Väter mit ihren Kindern. Schnitzböcke- und Bänke, Wipp-Drehmaschine & Werkzeugmuseum, Holzspiele vorhanden. Anmeldung: genderha@pt.lu / Tel.: 26 62 09 87.

KEGELN

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

Restaurant Reiff
Fischbach

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

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

GEMEINSAMER MITTAGSTISCH -WERKTAGS-

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

16.09. MI 12:00-17:00 Uhr	Maison 4 Maulusmühle	Club Haus op der Heed 99 82 36	Preis je nach Menü
08.10. DO 12:00-17:00 Uhr	Brasserie Lausdorn Lausdorn		
05.11. DO 12:00-17:00 Uhr	Café "Rinnen" Weiswampach		
03.12. DO 12:00-17:00 Uhr	Brasserie Massen Wemperhardt		

REGELMÄSSIGE WANDERUNGEN

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

Schließen Sie sich unserer begeisterten Wandergruppe an (6-8 km, mittlerer Schwierigkeitsgrad). Auch Neulinge sind bei uns herzlich willkommen.

RUMMIKUB-NACHMITTAG

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

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

SENIORENTANZ FÜR MENSCHEN AB 60

05.10.-07.12. **Centre Culturel** **Club Haus op der Heed** **Rosalie Bley**
MO 15:45-16:45 Uhr **Wincrange** **99 82 36** **32€ (9 Einheiten)**

Für Sie und alle, die Spaß am Tanzen haben und, egal aus welchen Gründen, „etwas kürzer treten müssen“, ist Seniorentanz genau das Richtige, denn die Kreistänze, Tanzspiele... sind speziell auf ältere Menschen zugeschnitten. Kostenloser Schnupperkurs: 28.09.

SPAZIEREN

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

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

FRAGEN ZUR EUROPÄISCHEN UNION?

EUROPE DIRECT MUNSHAUSEN • 11, DUEREFSTROOSS •
L-9766 MUNSHAUSEN

TEL.: 92 93 73 • FAX: 92 99 85 • WWW.EUROPEDIRECT.LU



AQUAJOGGING

permanent buchbar
DI 19:00 Uhr

AquaNat`Our
Hosingen

AquaNat`Our
24 51 99 00

k.A.
120€ (10er Karte)

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

AQUAKURS HYDRO POWER

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

AquaNat`Our
Hosingen

AquaNat`Our
24 51 99 00

k.A.
120€ (10er Karte)

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

AUSRITTE

permanent buchbar
k.A.

Islandpærd an der
Tuut asbl
Beckerich

Islandpærd an der
Tuut asbl
661 968 396

Annick Boltz
45€

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

BODYSHAPE

permanent buchbar
MO 18:20-19:20 Uhr
DI 10:00-11:00 Uhr

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.

CAPOEIRA

20.09.-10.07.
voir description

Mierscher Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
691 262 193

ARTONIC asbl
100€/trimestre
250€/année

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

DANCE FITNESS FUN

à partir du 22.09.
MA 19:00-20:00 h

Hall sportif
Born

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Lara
190€

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



DANSE BALLET CLASSIQUE

offre permanente
voir description

Centre sportif scolaire
Harlange

Gisèle Ciccirella
Dessertaine
671 046 487
26 67 27 23

Gisèle
150€/190€/trimestre
(60 min/90 min)

Danse ballet est un art, un sport exigeant qui demande une présence régulière et de la persévérance. C'est la base de toutes les danses. VE 16:15-17:15 h: Initiation au ballet (enfant 5-6 ans) / VE 17:15-18:45 h & JE 17:15-18:45 h: Ballet débutants (enfants 7-12 ans) / JE 18:45-20:15 h: Ballet adultes.

GYMNASTIQUE DOUCE

25.09.-18.12.
VE 08:45-09:45 h

Centre sportif Deich
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
90€ (12 unités)

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

LADIES FITNESS CORE

permanent buchbar
DO 19:30-20:30 Uhr

Gemeindsaal
Osweiler

Karate-Club Darudo
A.s.b.l. Rosport
621 356 488

k.A.
20€/Monat

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

PILATES

permanent buchbar
MO 19:25 Uhr
MI 09:05 Uhr

feel your body
Ernzen

feel your body fitness
and relax
621 191 101

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

10 min aufwärmen im Stand, anschließend Pilatesübungen auf der Matte sitzend und liegend, mit und ohne Ball und zum Schluss 5 min Entspannung.

PILATES POUR AVANCÉS

25.09.-18.12..
VE 10:00-11:00 h

Centre sportif Deich
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
90€ (12 unités)

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

QI-GONG POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

16.09.-16.12.
ME 19:00-20:30 h

Jugendhaus
Echternach

M.E.C. asbl
26 72 00 35

JP Nowacka
150€

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



SIVANANDA-YOGA FÜR ANFÄNGER

28.09.-26.10.

MO 19:00-20:30 Uhr

Kass-Haff
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

k.A.
60€

Einführung in die klassischen Yogatechniken: Asanas (Yogastellungen), Prana-yama (Atemübungen) und Tiefenentspannung (Yoga Nidra) und Meditation.

TAI CHI & QI GONG

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

28.09.-14.12. MO 18:30-19:30 Uhr: QI GONG MO 19:30-20:30 Uhr: TAI CHI - für Anfänger.	OA6 Oberfeulen	Ewert-Rodesch Renée 26 61 50 17	Ewert-Rodesch Renée 120€
30.09.-16.12. MI 18:45-19:30 Uhr: QI GONG MI 19:30-20:15 Uhr: TAI CHI 108 2. Teil	Grundschule Oberpallen		

TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

17.09-17.09.

JE 09:30-11:00 h

Centre sportif
Heffingen

M.E.C. asbl
26 72 00 35

JP Nowacka
150€

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

WASSERGYMNASTIK

21.09.-07.12.

MO 17:30-18:30 Uhr

Schwimmhalle
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

Christel Hendriks
62€ (11 Einheiten)

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

WELLNESS-REITEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Alschenter Ponyhaff
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette de Roy Weber
k.A.

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

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

permanent buchbar
DI 18:45-19:45 Uhr
DO 09:05-10:05 Uhr

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!



YOGA - VINIYOGA

Im Viniyoga werden alle Asanas mit dem Atem kombiniert und individuell angepasst, jeder übt so wie es für ihn angenehm ist. Im Einzelunterricht (60€) bekommen Sie ein Programm, was wir ausarbeiten und Sie für sich zu Hause üben können. www.joga.lu

permanent buchbar DI 09:15-10:45 Uhr	feel your body Ernzen	Reuter Jo-Michelle 691 714 052	Reuter Jo-Michelle 18€/Kurs 150€/10 Termine
permanent buchbar DI 19:45-21:15 Uhr	Grundschule Ermsdorf		

YOGA IN DER TRADITION VON SWAMI SHIVANANDA

Hatha Yoga. Kombination von Asanas, Atmung, Entspannung und Meditation. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Eine Schnupperkurs-Stunde ist kostenlos und unverbindlich.

permanent buchbar MI 20:00-21:30 Uhr	Bibliothèque Tony Burg Troisvierges	Vitaltrekking sàrl - André A. Humbert 77 04 81	André A. Humbert 100€ (10 Kurse)
permanent buchbar MO 20:00-21:30 Uhr	Bibliothèque Tony Burg Troisvierges		
permanent buchbar MI 09:00-10:30 Uhr SO 10:00-11:30 Uhr	AquaNat'Our Hosingen		

ZUMBA

21.09.-13.07. LU/ME 19:00-20:00 h	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Gisèle 190€ (1x semaine) 290€ (2x semaine)
--------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------	--

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

ZUMBA GOLD

06.10.-15.12. DI 15:00-16:00 Uhr	Centre culturel Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sabine Kinzinger 90€
-------------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	-------------------------

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

CENTRE AQUATIQUE KROUNEBIERG T.: 32 88 23-1

AQUA FITNESS

15.09.-17.12. DI-DO 19:00-19:45 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautions
--	-----------------------	---	---

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

14.09.-14.12. MO 19:00-19:45 Uhr	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautione
-------------------------------------	------------------------	--	---

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

AQUABIKE

14.09.-19.12. siehe Beschreibung	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautione
-------------------------------------	------------------------	--	---

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

BAUCH BEINE PO (+ FATBURNER)

14.09.-18.12. siehe Beschreibung	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	Ellie, Romy, Marie-Jeanne 95€/Trimester + 10€ Kautione
-------------------------------------	------------------------	--	--

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

BODY ART

14.10.-16.12. MI 20:00-21:00 Uhr	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	Nicole 95€/Trimester + 10€ Kautione
-------------------------------------	------------------------	--	---

Das einzigartige Training für ein neues Körperbewusstsein!

BODY SHAPE

15.09.-15.12. DI 20:00-21:00 Uhr	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	Marie-Jeanne 95€/Trimester + 10€ Kautione
-------------------------------------	------------------------	--	---

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

DEEP WORK

16.09.-16.12. MI 19:00-20:00 Uhr	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	Nicole 95€/Trimester + 10€ Kautione
-------------------------------------	------------------------	--	---

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



JOGGING FÜR ANFÄNGER

18.09.-18.12.
FR 12:15-13:15 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Romy
95€/Trimester +
10€ Kautiun

KARATE / SELF DEFENSE

16.09.-16.12..
MI 18:00-19:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Georges
95€/Trimester +
10€ Kautiun

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

PERFECT SCULPT / AERO

15.09.-15.12.
DI 09:00-10:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Krounebiertg
32 88 23-1

Marco
95€/Trimester +
10€ Kautiun

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

PILATES

15.09.-17.12.
siehe Beschreibung

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Romy / Dominique
95€/Trimester +
10€ Kautiun

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

POWER PLATE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Sarah-Ann
150€

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

POWERCOMBO

15.09.-18.12.
DI 10:00-11:00 Uhr
FR 18:00-19:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Ellie
95€/Trimester +
10€ Kautiun

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

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

14.09.-14.12.
siehe Beschreibung

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Carlo
95€/Trimester +
10€ Kautiun

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



SPINNING

15.09.-17.12.

siehe Beschreibung

Krounebiurg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiurg
32 88 23-1

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

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

YOGA

14.09-14.12.

MO 19:00-20:30 Uhr

Krounebiurg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiurg
32 88 23-1

Christian
142,50€/Trimester +
10€ Kaution

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

ZUMBA

17.09.-20.12.

siehe Beschreibung

Krounebiurg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiurg
32 88 23-1

Ellie
95€/Trimester +
10€ Kaution

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

ALLEMAND DÉBUTANTS

16.10.-13.05.

VE 19:00-20:30 h

Jugendhaus
Echternach

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Manuela Nunes Diogo
110€

Apprentissage de l'allemand pour les personnes ayant aucune connaissance. Cours enseigné par une formatrice lusophone. Soirée d'inscription le mardi 29 septembre 2015, au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:00-20:30 h.

ALLEMAND DÉBUTANTS 2

16.10.-13.05.

VE 20:30-22:00 h

Jugendhaus
Echternach

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Manuela Nunes Diogo
110€

Apprentissage de la langue allemande pour les personnes ayant des connaissances de base. Cours enseigné par une formatrice lusophone. Soirée d'inscription MA 29.09. au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:00-20:30 h.

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE AB 50

21.09.-30.11.

MO 14:00-16:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der
Heed
99 82 36

Gisèle Steffes
160€ (10 Einheiten)

Zu unserer bestehenden Gruppe sind Sie auch als Quereinsteiger herzlich willkommen. Sie haben die Möglichkeit einer Schnupperstunde, um anschließend gemeinsam mit der Kursleiterin zu besprechen, ob dieser Kurs Ihren Vorkenntnissen entspricht.



ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die englische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Englisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. (**Einschreibungsabend DI 29.09. von 18:00-20:30 Uhr im Centre Culturel Fraïhof in Steinheim)

12.10.-09.05. MO 19:00-20:30 Uhr	Centre culturel Steinheim	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Adam Green 150€ (**)
05.10.-14.12. MO 09:00-10:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Paul Pouwer 95€ (10 Einheiten)
14.10.-11.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Atert-Lycée Redange	Landakademie 89 95 68-28	Adam Green 150€
08.10.-12.05. DO 18:00-20:00 Uhr	Gemeindesaal Weiswampach	Landakademie 89 95 68-28	Olatundé Akinbo 150€

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

05.10.-14.12. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Paul Pouwer
MO 10:40-12:10 Uhr Capellen 30 00 01 95€ (10 Einheiten)

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

ENGLISH CONVERSATION

01.10.-10.12. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Bob Pendergust
DO 14:30-16:00 Uhr Capellen 30 00 01 95€ (10 Einheiten)

The aim is to have an enjoyable experience and improve one's language skill. An optional day-trip to London is also being considered with the aim of seeing some of the main sites and experiencing life as a Londoner.

BERLITZ KIDS & TEENS FRANZÖSISCH CAMP ECHTERNACH

25.10-31.10. Jugendherberge Berlitz Language & k.A.
ganztägig Echternach Business Training 659,20€
 26 38 32 48

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

SCHWÄTZ DU FRANSEÍSCH?

08.10.-17.12. Centre culturel M.E.C. asbl Liesbeth Von
DO 15:00-16:00 Auer Fraïhof 26 72 00 35 Ryckeghem
 Steinheim 50€

Spiller, Theater, Rollespiller.....dat ass de Programm fir di franséisich Sprooch ze praktizéieren. Fir Kanner vu 10 bis 12 Joer. Max: 10 Kanner. Aschreiwewend Dönschdes 29.09. 18:00-20:30 Auer am Centre Culturel Fraïhof.

FRANÇAIS DÉBUTANTS 1 SEMI-INTENSIF

13.10-17.12. Centre culturel M.E.C. asbl Lydia Atyam Medjo
MA&JE 08:00-10:00 h Steinheim 26 72 00 35 110€

Cours s'adressant aux personnes souhaitant apprendre le français à un rythme plus soutenu. Soirée d'inscription le 29 septembre 2015 - centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:00-20:30h.



FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER

Dieser Kurs verschafft Ihnen den schnellen Einstieg in die französische Sprache. Er gilt wahren und motivierten Anfängern, die noch über keine Grundkenntnisse verfügen. (**Einschreibungsabend DI 29.09. von 18:00-20:30 Uhr im Centre Culturel Fraïhof in Steinheim).

15.10.-12.05. DO 19:00-20:30 Uhr	Jugendhaus Echternach	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Liesbeth Von Ryckeghem 110€ (**)
13.10.-10.05. DI 19:00-20:30 Uhr	Internet-Stuff Waldbillig	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Lydia Atyam Medjo 110€ (**)
07.10.-04.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Pfarrsall Grosbous	Landakademie 89 95 68-28	Juliette Uzamukunda- Mugema 150€
07.10.-20.01. MI&FR 19:00-21:00 Uhr	Gemeindesaal Weiswampach	Landakademie 89 95 68-28	Stanislas Kaboré 150€

FRANÇAIS DÉBUTANTS 2

15.10.-12.05. JE 20:30-22:00 h	Jugendhaus Echternach	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Liesbeth Von Ryckeghem 110€
--	---------------------------------	-----------------------------------	---

Apprentissage du français pour les personnes ayant déjà des connaissances de base. Soirée d'inscription le 29 septembre 2015 au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18h à 20h30.

FRANZÖSISCH A2-B1

13.10.-10.05. DI 18:30-20:30 Uhr	Mühle Beckerich	Landakademie 89 95 68-28	Nathalie Vaimbois 150€
--	---------------------------	------------------------------------	----------------------------------

Dieser Kurs gilt motivierten Personen, die die Grundkenntnisse der französischen Sprache erworben haben. Ein großer Teil des Kurses wird der Konversation geweiht.

ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER

Dieser Kurs verschafft Ihnen den schnellen Einstieg in die italienische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Italienisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. (**Einschreibungsabend DI 29.09. von 18:00-20:30 Uhr im Centre Culturel Fraïhof in Steinheim).

14.10.-11.05. MI 20:30-22:00 Uhr	Veraïnsbau Schoos	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Tiziana Calvarese 170€ (**)
08.10.-12.05. DO 18:00-20:00 Uhr	Atert-Lycée Redange	Landakademie 89 95 68-28	Nathalie Caligara 225€

ITALIEN DÉBUTANTS 2

14.10.-15.05. ME 19:00-20:30 h	Veraïnsbau Schoos	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Anselmo Ruspicioni 170€
--	-----------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

Apprentissage de la langue italienne pour les personnes ayant des connaissances de base. Soirée d'inscription le mardi 29 septembre 2015 au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18h à 20h30.



CORSO DI CONVERSAZIONE IN ITALIANO

07.10.-16.12.

MI 10:00-11:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelo Angioni
95€ (10 Einheiten)

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

LUXEMBURGISCH FÜR ANFÄNGER

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

(* Info- & Einschreibungsveranstaltung MI 23.09. von 19:00-19:30 Uhr im Forum des Lycée du Nord Wiltz).

(**Einschreibungsabend DI 29.09. von 18:00-20:30 Uhr im Centre Culturel Fraïhof in Steinheim).

29.09.-24.05. DI 19:00-21:00 Uhr	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 156€ (**)
14.10.-11.05 MI 19:00-20:30 Uhr	alte Gemeinde Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Hubert Schaul 110€ (**)
15.10.-12.05. DO 19:00-20:30 Uhr	Centre culturel Steinheim	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Jacqueline Schaffner 110€ (**)
05.10.-02.05. MO 19:00-21:00 Uhr	Schule Préitzerdaul Bettborn	Landakademie 89 95 68-28	Hubert Schaul 150€
29.09.-28.01. DI&DO 18:30-20:30 Uhr	Schule - Festsaal Brouch	Landakademie 89 95 68-28	Guy Hoffmann 180€
13.10.-10.05. DI 19:30-21:30 Uhr	Pfarrsaal Grosbous	Landakademie 89 95 68-28	Nadine Schmit- Meyers 150€
13.10.-10.05. DI 18:00-20:00 Uhr	Zentralschule «Vir Wëller» Eischen	Landakademie 89 95 68-28	Mariette Funk- Eischen k.A.
07.10.-04.05. MI 19:00-21:00 Uhr	alte Schule Hupperdange	Landakademie 89 95 68-28	Blanche Lipperts- Nosbusch 150€
05.10.-02.05. MO 19:00-21:00 Uhr	alte Schule Steinfort	Landakademie 89 95 68-28	Yasmine Schmit 150€
05.10.-02.05. MO 09:00-11:00 Uhr	Larei Vianden	Landakademie 89 95 68-28	Julia Reiter- Motovilova 150€
06.10.-03.05. DI 19:00-21:00 Uhr	Centre culturel Winrange	Landakademie 89 95 68-28	Christian Mathieu 150€

LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS 1 - SEMI INTENSIF

13.10.-17.12.

MA&JE 08:30-10:30 h

Salle des fêtes
Scheidgen

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Jacqueline Schaffner
110€

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes débutantes sans connaissance. Soirée d'inscription le mardi 29 septembre 2015 au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18h à 20h30.



LUXEMBURGISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

Luxemburgisch für fortgeschrittene Anfänger wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. (**Einschreibungsabend DI 29.09. von 18:00-20:30 Uhr im Centre Culturel Fraïhof in Steinheim).

14.10.-11.05. MI 20:30-22:00 Uhr	alte Gemeinde Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Hubert Schaul 110€ (**)
15.10.-12.05. DO 20:00-21:30 Uhr	Centre culturel Steinheim	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Jacqueline Schaffner 110€ (**)
12.10.-09.05. MO 19:00-21:00 Uhr	alter Kindergarten Goebblange	Landakademie 89 95 68-28	Marianne Muller 150€
07.10.-04.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Zentralschoul Eischen	Landakademie 89 95 68-28	Yasmine Schmit k.A.
08.10.-12.05. DO 19:00-21:00 Uhr	Centre Culturel Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Malou Schaul-Boonen 150€
15.10.-26.05. DO 19:30-21:30 Uhr	alte Schule Roodt (Eil)	Landakademie 89 95 68-28	Nadine Schmit-Meyers 150€
08.10.-12.05. DO 19:15-21:15 Uhr	Grundschule Troisvierges	Landakademie 89 95 68-28	Jacqueline de Jonge 150€

LUXEMBOURGEOIS INTERMÉDIAIRE

13.10.-10.05. **Salle des fêtes** **M.E.C. asbl** **Jacqueline Schaffner**
MA 19:30-21:00 h **Scheidgen** **26 72 00 35** **110€**

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes ayant déjà des connaissances. Soirée d'inscription le mardi 29 septembre 2015 au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18h à 20h30.

LUXEMBURGISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

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

(*Info- & Einschreibungsveranstaltung MI 23.09. von 19:00-19:30 Uhr im Forum des Lycée du Nord Wiltz).

30.09.-25.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	Simone Urbé 156€ (*)
12.10.-09.05. MO 19:00-21:00 Uhr	Zentralschoul Eischen	Landakademie 89 95 68-28	Nadine Schmit-Meyers k.A.
08.10.-12.05. DO 19:00-21:00 Uhr	Vereinshaus Tuntange	Landakademie 89 95 68-28	Marianne Muller 150€
13.10.-10.05. DI 18:00-20:00 Uhr	Gemeindesaal Weiswampach	Landakademie 89 95 68-28	Gaby Frantzen-Heger 150€

LËTZEBUERGESCH RICHTEG SCHREIWEN / ORTHOGRAPHIE-COURS

29.09.-01.12. **Mierscher Lieshaus** **Mierscher Lieshaus** **Christiane Ehlinger**
DI 19:30-21:30 Uhr **Mersch** **26 32 21 13** **Änder Kohl**
50€

Lernen der offiziellen Rechtschreib-Regeln der Luxemburgischen Sprache. Anmeldungen bis 23.09.



LËTZEBUERGESCH ORTHOGRAPHIE

01.10.-26.11.

DO 18:00-20:00 Auer

Atert-Lycée

Redange

Landakademie

89 95 68-28

Myriam Welschbillig

48€

Dëse Cours adresséiert sech un all déi Leit, déi eis "Allgemeng Lëtzebuenger Ëmgankssprooch" och wëlle richteg schreiwe léieren.

NIEDERLÄNDISCH FÜR ANFÄNGER

Niederländisch für Anfänger verschafft Ihnen den Einstieg in die niederländische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Niederländisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. (**Einschreibungsabend DI 29.09. von 18:00-20:30 Uhr im Centre Culturel Fraïhof in Steinheim).

15.10.-12.05. DO 18:30-20:00 Uhr	Internet Stuff Waldbillig	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Carla Leclerc 170€ (**)
05.10.-02.05. MO 19:00-21:00 Uhr	neue Schule Mertzig	Landakademie 89 95 68-28	Susan Vermaat-Miedema 225€

NÉERLANDAIS DÉBUTANTS 2

15.10.-12.05.

JE 20:00-21:30 h

Internet Stuff

Waldbillig

M.E.C. asbl

26 72 00 35

Carla Leclerc

170€

Apprentissage du néerlandais pour les personnes ayant déjà suivies une formation de base. Soirée d'inscription le mardi 29 septembre 2015, au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:00-20:30h.

NIEDERLÄNDISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

07.10.-04.05.

MI 19:00-20:30 Uhr

alte Schule

Mertzig

Landakademie

89 95 68-28

Susan Vermaat-

Miedema

170€

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

PORTUGIESISCH FÜR ANFÄNGER

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

23.10.-18.12. FR 09:30-11:00 Uhr	Club Senior Nordstad Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 70€ zzgl. Material
12.10.-09.05. MO 19:00-21:00 Uhr	Pfarrsaal Grosbous	Landakademie 89 95 68-28	Sónia Morais 225€
12.10.-09.05. MO 19:00-21:00 Uhr	Centre Culturel Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Paulo Couto 225€
14.10.-11.05. MI 17:30-19:30 Uhr	alte Schule Roodt (EII)	Landakademie 89 95 68-28	Patrícia Marques 225€



PORTUGIESISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

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

14.10.-11.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Centre Culturel Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Paulo Couto 225€
14.10.-11.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Atert-Lycée Redange	Landakademie 89 95 68-28	Sónia Morais 225€

PORTUGIESISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

13.10.-10.05. DI 19:00-21:00 Uhr	Centre Culturel Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Paulo Couto 225€
---	---	---	-----------------------------------

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

RUSSISCH FÜR ANFÄNGER

07.10.-04.05. MI 18:00-20:00 Uhr	Gemeindesaal Merscheid	Landakademie 89 95 68-28	Olga Uspenska 225€
---	---	---	-------------------------------------

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

SPANISCH FÜR ANFÄNGER

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

14.10.-11.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Festsaal Schule Brouch	Landakademie 89 95 68-28	Martha Nima Rosas 225€
30.09.-09.12. MI 09:30-11:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Virginia de la Concha 95€ (10 Einheiten)

SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

30.09.-09.12.. MI 11:00-12:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Virginia de la Concha 95€ (10 unités)
--	--	--	--

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

ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE

28.09.-07.12. LU 09:00-10:30 h LU 10:35-12:05 h	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Virginia de la Concha 95€ (10 unités)
--	--	--	--

Notions de base requises!



SPANISCH KONVERSATION

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über fundierte Kenntnisse verfügen und sich in Konversation verbessern wollen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben flexibel zu gebrauchen und sich spontan und fließend auszudrücken.

07.10.-04.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Saal der Feuerwehr Mertzig	Landakademie 89 95 68-28	Amaro Garcia Gonzalez 225€
21.04.-16.06. DI 14:30-16:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 95€ (10 Einheiten)

A Robbesscheier

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

Abenteuer- Erlefnis- an Indianerwelten; Chu'mani asbl

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

Alpakatrekking Huewel

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

Alschenter Ponyhaff

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

AquaNat`Our

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

ASIVEMA

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

Atelier - Galerie Pisart

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

Berlitz Language & Business Training

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

Centre aquatique Krounebiertg

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

Club Haus am Brill

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

Club Haus op der Heed

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

Club Senior Nordstad

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

Consultation thérapeutique

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

Create and Connect asbl

26, Moellerdallerstrooss
L-7640 Christnach
Tel.: 621 493 336
Email: info@createandconnect.org
www.createandconnect.org

d'Millen asbl

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

Danzatelier Saeul, Raum für Tanz & Lebenskunst

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

Dunja Biesdorf-Grunow

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

Eppelbléi

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

ErwuesseBildung

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

Ewert-Rodesch Renée

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

feel your body fitness and relax

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

Fondation Kannerschlass - Eltereschoul Janusz Korczak

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

Gabrielle Heintz

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

Genderhaus Service à l'égalité des chances

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

Gisèle Ciciarella Dessertaine

2, rue de l'Impasse
L-9656 Harlange
Tel.: 671 046 487 / 621 352 664 / 26 67 27 23
Email: gi.ciciarella@yahoo.fr

Integralis Saarlorlux - Institut für Coaching-Beratung-Seminare

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

Islandpäerd an der Tuut asbl

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

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

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

Liliane Schmitz

38, rue de l'école agricole
L-9016 Ettelbruck
Tel.: 621 461 063
Email: liliane.schmitz@tango.lu
www.ppg.lu

Landakademie

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

Longhino-Koster Chantal

rue de l'école
L-8352 Dahlem
Tel.: 661 417 532
Email: schewi1971@hotmail.com

Lycée du Nord Wiltz

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

Magic-life

rue du meunier 13/3
B-6700 Arlon
Tel.: 691 177 754
Email: sabine.kinzingerskynet.be
www.magic-life.lu

Martine Bram - Praxis vir psychesch Gesondheet

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

Martine Wiltzius, Dr. phil.

1-3, rue Comte d'Autel
L-7515 Mersch
Tel.: 26 32 19 55
Email: Martine.Wiltzius@dialogue.lu
www.dialogue.lu

Mierscher Kulturhaus

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

**Mierscher Lieshaus - Öffentliche
Bibliothek und Internetstube**

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

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

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

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

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

Naturpark Öwersauer

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

Naturpark Our

12, Parc
L-9836 Hosingen
Tel.: 90 81 88 635; Fax: 90 81 89
Email: beatrice.casagrande@pt.lu
www.naturpark-our.lu

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

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

**Possible äere Fotostudio &
Fotofachgeschäft**

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

Renaissance Spa

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

Reuter Jo-Michelle

L-1234 Heffingen
Tel.: 691 714 052
Email: reuterjo@hotmail.com
www.joga.lu

S.ang D.ech Fräi asbl

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

Solange Guégan

22, rue de Savelborn
L-7660 Medernach
Tel.: 26 78 04 52
Email: solange.guegan@tango.lu
www.solangeguegan.weebly.com

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

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

Tanzschule Vladka Perl

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

Thillevogtei - Danses du monde

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

Touristcenter Heringer Millen

1, rue des moulins
L-6245 Müllerthal
Tel.: 87 89 88; Fax: 26 78 40 45
touristcenter@mullerthal-millen.lu
www.mullerthal-millen.lu

Visagist Romain Schintgen

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

Vitaltrekking sàrl - André A. Humbert

Maison 15
L-9740 Boevange
Tel.: 77 08 41; Fax: 26 78 70 81
Email: info@vitaltrekking.com
www.vitaltrekking.com

**Wollatelier Marie-Josée Hoffmann-
Welsch**

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

6124

Commandez
gratuitement
le répertoire
des organismes de
formation 2015
www.infpc.lu/
repertoire

6124 formations

pour développer vos compétences

lifelong-learning.lu



Une initiative de l'Institut national
pour le développement de la formation professionnelle continue

lifelong-learning.lu

 infpc

IMPRESSUM

Herausgeber:

Landakademie

23, an der Gaass / L-9150 Eschdorf

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

info@landakademie.lu / www.landakademie.lu

Redaktion: Landakademie

Layout: Accentaigu

Druck: Imprimerie Centrale

Fotos: Titelbild: Maja Dumat, pixelio.de



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

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