

JANUAR-APRIL

N°1 | 18

landakademie



**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**

www.landakademie.lu

INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / *INFOS BANQUE DE DONNÉES*

2

ALLGEMEINBILDUNG / *CULTURE GÉNÉRALE*

4

ARBEIT UND BERUF / *EMPLOI ET PROFESSION*

8

COMPUTER UND INTERNET / *INFORMATIQUE ET INTERNET*

10

ESSEN UND TRINKEN / *BOIRE ET MANGER*

13

KINDER / *ENFANTS*

14

KULTUR UND FREIZEIT / *CULTURE ET LOISIRS*

23

MENSCH UND GESUNDHEIT / *HOMME ET SANTÉ*

39

NATUR & UMWELT / *ENVIRONNEMENT*

52

SENIOREN / *SENIORS*

54

SPORT UND BEWEGUNG / *SPORT ET MOUVEMENT*

54

SPRACHEN / *LANGUES*

63

KURSANBIETER / *OFFREURS DE FORMATIONS*

68

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 offeurs de formations (cf. liste de contacts sur les dernières pages).

Note:

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

DIE LANDAKADEMIE

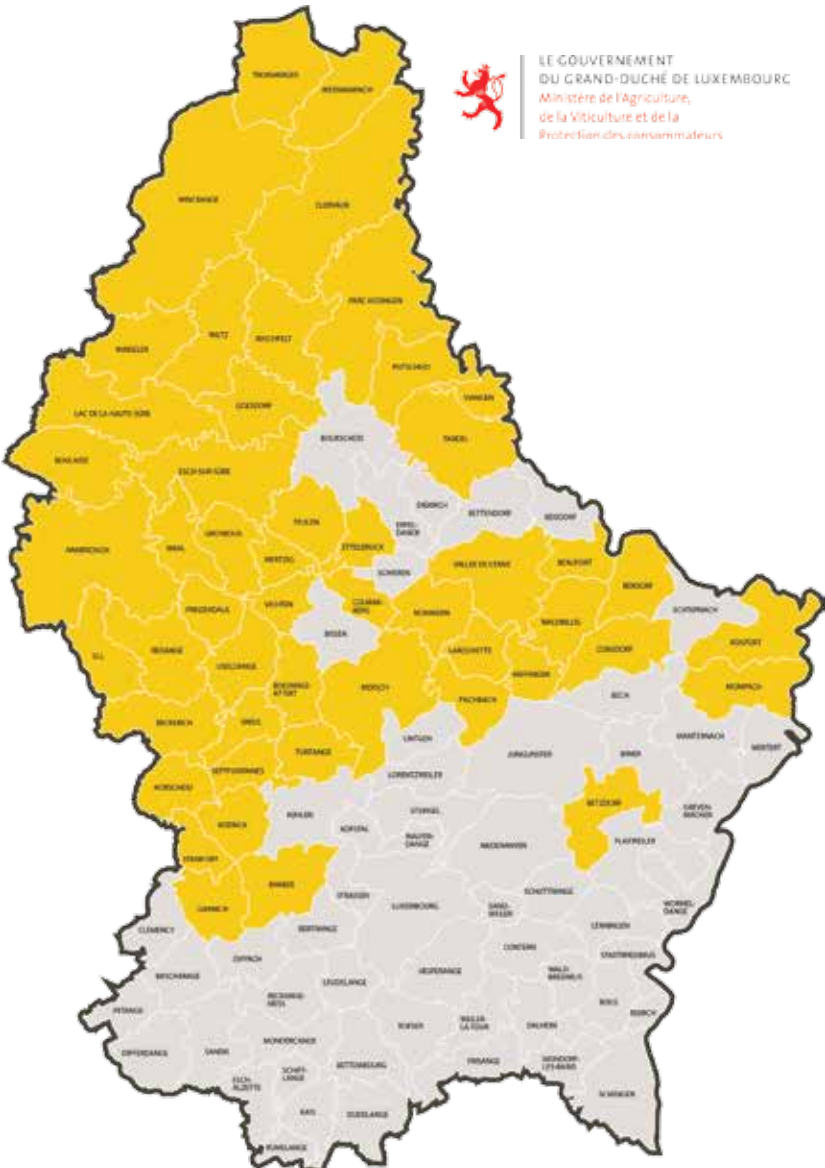
- bietet Ihnen einen Überblick über die Bildungsangebote in den ländlichen Räumen Luxemburgs.
- will die Akteure aus dem Bereich der Weiterbildung vernetzen.
- will einen besseren Zugang zu den regionalen Kursen und Workshops schaffen.
- will neue Impulse für die Region setzen.

LA LANDAKADEMIE

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

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

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



lycée edward steichen CLERVaux

enseignement secondaire classique
enseignement secondaire général
école européenne agréée
régime préparatoire
classes d'accueil
classes de cohabitation
lifelong learning
formation continue
formation des adultes



2018

adresse provisoire:
1 Grand-Rue
L-9710 Clervaux

B.P. 9
L-9701 Clervaux

tél.: +352 206 007 - 1

info@lesc.lu

www.lesc.lu



lesc
le lycée du 21^e siècle



HAWAÏ

27.02.

MA 20:00-ca.22:00 hrs

CAPE

Ettelbruck

CAPE Ettelbruck

26 81 21 306

Richard-Olivier Jeanson

16€/Tarif normal, 8€/Tarif
jeunes, 1,50€/Kulturpass

Laissez-vous charmer par Honolulu, la capitale et sa célèbre plage de Waikiki, par Maui, lieu paradisiaque où une population bohème vit en harmonie avec la nature. Cinquième film-conférence du Cycle Exploration du Monde en langue française.

ÎLES GRECQUES, AU COEUR DU BLEU

27.03.

MA 20:00-ca.22:00 hrs

CAPE

Ettelbruck

CAPE Ettelbruck

26 81 21 306

k.A.

16€/Tarif normal, 8€/Tarif
jeunes, 1,50€/Kulturpass

Îles Grecques, Au Cœur du Bleu par Alain Basset. Sixième film-conférence du cycle Exploration du Monde en langue française.

JUGENDZÄIT-SPANNEND ZÄIT - TREFF FÜR ELTERN VON JUGENDLICHEN AB 10 JAHRE

15.01.

MO 19:00-21:00 Uhr

Resonord

Clervaux

Fondation Kannerschlass -

Eltereschool Janusz Korczak

621 343 271

Isabelle

Schon-Schonkert

kostenlos

Pubertät eine Zeit des Wandels für alle. Ständige Anpassungen und Erweiterungen von Grenzen belasten. Gespräch über Veränderung, Beziehung, Loslassen und Festhalten in der Familie.

KONSUMENTENSCHUTZ - INFOABEND

15.03.

DO 19:00-ca.22:00 Uhr

Festsaal

Holler

Club Haus op der Heed

99 82 36

Patrick Schaul

kostenlos

An diesem Abend stellt der Konsumentenschutz seine Dienste vor und informiert die Zuhörer über ihre Rechte als Verbraucher. Wiederkehrende Fälle werden thematisiert: - Umtausch im Geschäft,- Hausbau,- Reisen, usw.

LES FÊTES FORAINES

08.03.

JE 20:00-ca.21:30 hrs

Moulin - "Scheier"

Beckerich

d'Millen asbl

621 510 370 /-372

Steve KAYSER

gratuit

Ne ratez pas la conférence passionnante de l'historien luxembourgeois Steve Kayser sur le thème des fêtes foraines qu'il connaît mieux que personne. La conférence sera présentée en langue française.



CENTRE
DES ARTS
PLURIELS
ETTELBRUCK

CYCLE DE CONFÉRENCES
FORMATION DES ADULTES

NOVEMBRE 2017 - MAI 2018

KULTURGESCHICHT(EN)

MAM CHRISTIAN MOSAR

Les aspects alternatifs de l'histoire culturelle du Luxembourg et de l'Europe. Les différentes disciplines de la culture et leurs évaluations seront illustrées par des petites histoires et anecdotes.

ARCHITECTURE – BANDE DESSINÉE – LITTÉRATURE
FILM – PHOTOGRAPHIE – MODE

PLUS D'INFOS SUR WWW.CAPE.LU

Langue : en LU (avec traduction FR sur demande au plus tard 3 jours avant la conférence)

Les participants peuvent s'inscrire à l'année dans le cadre de la formation des adultes et obtenir un certificat de participation établi par le Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Culture

INFOS & RÉSERVATIONS

2681 2681
WWW.CAPE.LU

ALLGEMEINBILDUNG

KULTURGESCHICHT(EN) MAM CHRISTIAN MOSAR - DE "ZOO HUMAIN"

| | | | |
|-------------------------------|-------------------|------------------------|---|
| 15.01. | CAPE | CAPE Ettelbruck | Christian Mosar |
| ME 19:00-ca.21:00 Auer | Ettelbruck | 26 81 21 306 | 11€/Tarif normal, 5,50€/Tarif jeunes, 1,50€/Kulturpass |

Wéi Mënsche Mënschen ausgestallt hunn. Vun Kolonialausstellungen an aneren Ausstellungen. L'exposition des êtres humains : sur les expositions coloniales et autres expositions dégradantes. En langue luxembourgeoise avec traduction simultanée en français sur demande.

KULTURGESCHICHT(EN) MAM CHRISTIAN MOSAR - FILM: ALBDRAM HOLLYWOOD

| | | | |
|-------------------------------|-------------------|------------------------|---|
| 19.02. | CAPE | CAPE Ettelbruck | Christian Mosar |
| MO 19:00-ca.21:00 Auer | Ettelbruck | 26 81 21 306 | 11€/Tarif normal, 5,50€/Tarif jeunes, 1,50€/Kulturpass |

Déi däichter Säit vun der Dramfabrik. Le côté sombre de l'usine à rêves. En langue luxembourgeoise avec traduction simultanée en français sur demande préalable au plus tard 3 jours avant la conférence.

KULTURGESCHICHT(EN) MAM CHRISTIAN MOSAR - FOTOGRAFIE : ENG KUERZ GESCHICHT VUN DER FOTOGRAFIE ZU LËTZEBUERG

| | | | |
|-------------------------------|-------------------|------------------------|--|
| 12.03. | CAPE | CAPE Ettelbruck | Christian Mosar |
| LU 19:00-ca.21:00 Auer | Ettelbruck | 26 81 21 306 | 11€/Tarif normal, 5,50€/Tarif jeunes 1,50€/Kulturpass |

Wéi war et mat den Ufäng vun der Fotografie zu Lëtzebuerg a wéi huet se sech bis haut entwéckelt? Les débuts de la photographie au Luxembourg et ses évolutions. En langue luxembourgeoise avec traduction simultanée en français.



ON NE NAÏT PAS PARENTS, ON LE DEVIENT / MAN WIRD NICHT ALS ELTERN GEBOREN

voir descriptif
ME 19:00-21:00 hrs

Maternité du CHdN
Ettelbruck

Fondation Kannerschlass -
Eltereschool Janusz Korczak
621 343 271

Isabelle Schon-
Schonckert
gratuit

Cours pour futurs parents et parents de bébés > 6 mois. Éduquer un enfant-condition pour bien grandir? Le rôle père/mère-ressources et compétences. Couple parental- nouveau défi? Vie familiale-gérer le quotidien. Échange et discussion. Cours en français: 10.01., 18.04., 18.07., 24.10. Cours en luxembourgeois: 28.02., 06.06., 12.09., 05.12.

NÄHKURS

nach Vereinbarung
MO 19:00-21:00 Uhr

Kindergarten
Dahlem

Chantal Longhino-Koster
661 417 532

Chantal Longhino-Koster
180€/Trimester

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

NÉPAL, DE KATMANDU AU MUSTANG

30.01.
MA 20:00-ca.22:00 hrs

CAPE
Ettelbruck

CAPE Ettelbruck
26 81 21 306

Guy Cousteix
16€/Tarif normal, 8€/Tarif
jeunes, 1,50€/Kulturpass

Népal, de Katmandu au Mustang par Guy Cousteix. Quatrième film-conférence du cycle Exploration du Monde en langue française.

UN ESPACE POUR PARENTS / ENG PLATZ FIR ELTEREN

offre permanente
sur rendez-vous

Resonord
Clervaux

Fondation Kannerschlass -
Eltereschool Janusz Korczak
621 343 271

Isabelle
Schon-Schonckert
gratuit

Questions, réponses et informations sur l'éducation et le développement des enfants. Soutien éducatif pour la vie avec les enfants. Cours en luxembourgeois et français.

PHILOSOPHISCHE GESPRÄCHE

10.01.-21.03.
MI 16:00-17:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Georges Mathieu
85€/10 Einheiten

Hier einige unserer Themen: Globalisierung und Individualisierung in der scheidenden(?) Moderne. Ist der wild gewordene Kapitalismus eine Religion, oder eine Folgeerscheinung religiöser Sinngebungsagenturen?

STURKÄPP, FEELEND INFRASTRUKTUR AN HAART KONKURRENZ MAM MARC BIRCHEN

25.01.
DO 20:00-ca.21:30 Auer

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
621 510 370 /-372

Marc Birchen
gratis

Konferenz: Stuerkäpp, feelend Infrastruktur an haart Konkurrenz: Déi Lëtzebuerger Eisenindustrie um Virowend vun der industrieller Revolutioun.



TRIPLE P: PROGRAMM ZUR POSITIVEN ERZIEHUNG (FÜR ELTERN VON KINDERN ZWISCHEN 2-10 JAHRE)

13.01.-03.02.
SA 09:00-11:30 Uhr

Hall Omnisports
Ettelbruck

Fondation Kannerschlass -
Eltereschoul Janusz Korczak
621 343 271

Maryse Greivelding
100€/Einzelperson
150€/Elternpaar

Tipps und Anregungen, die helfen, das Kind in seiner Entwicklung zu unterstützen. Im Austausch mit Eltern und der Triple P Trainerin geht es darum, den Erziehungalltag stressfreier zu gestalten. Anschliessend noch freiwillige Telefontermine möglich. Arbeitsbuch Triple P im Preis enthalten. Termine: 13.01., 20.01., 27.01., 03.02.

BABYSITTING

12.02.
MO 08:00-18:00 Uhr

Jugendhaus
Wiltz

elisabeth
27 44 97 46 27

Nathalie Schmitz
25€

Wir bringen dir alles bei um als Babysitter zu jobben. Neben Spielen mit Kindern behandeln wir Themen wie Hygiene, Sicherheit und Beziehungen zu Kind und Eltern. Als Partner der Babysitting.lu Plattform helfen wir dir deinen ersten Job zu finden. Im Preis enthalten sind die Fortbildung, ein Babysitterportofolio mit der Bildungsdokumentation, und die Einführung und Unterstützung bei der Registrierung bei Babysitting.lu.

CONSTITUER UN DOSSIER DE CANDIDATURE

21.02.-28.03.
ME 19:00-20:30 hrs

Lycée technique
Ettelbruck

Lycée Technique d'Ettelbruck
81 92 01 300 /-305

Philippe Patricia
40€

Apprendre à constituer un dossier de candidature: - curriculum vitae classique (français, allemand, anglais), - Europass, - lettre de motivation (français, allemand, anglais) - réponse à une offre d'emploi - demande d'emploi spontanée.

COURS D'APPUI DOMAINE COIFFURE

offre permanente
17:30-19:30 hrs
selon besoins

Lux Feel Good
Mamer

Luxfeelgood
691 485 431

S. Jack
à convenir

Réussir votre projet d'apprentissage. Ce cours propose d'initier les participants aux méthodes de coiffure africaines à travers un apprentissage qui associe la théorie et la pratique. Un lien sera établi entre découverte des extensions au tressage et au tissage et connaissance de la culture africaine. Nous proposons de revoir avec les participants, les notes du cours pour faciliter la compréhension et la préparation aux examens.

FORMATION ZUM ANIMATEUR - BREVET A

07.04.-08.04. &
14.04.-15.04.

SA&SO 08:00-17:00 Uhr

Centre de Jeunesse
Weicherdange

elisabeth
27 44 97 46 27

k.A.
350€

An 2 Wochenenden vermitteln wir Jugendlichen mit viel Freude was es bedeutet Animateur zu sein. Dazu gehört unter anderem das Planen und Durchführen von Aktivitäten, das Anlegen eines Spielerepertoires und Sicherheit in der Arbeit mit Kindern. Die Übernachtung von Samstags auf Sonntags ist Pflicht. Im Preis enthalten sind die Fortbildung, die Bildungsdokumentation, das Praktikum, die Übernachtung so wie die Verpflegung.



LA COMPTABILITÉ GÉNÉRALE : LES OPÉRATIONS COURANTES (C2001)

22.02.-31.05.

ME&JE 18:30-20:30 hrs

Lycée Josy Barthel

Mamer

LLC - Luxembourg

Lifelong Learning Center

27 49 46 00

Carvoyeur Laure

170€

C2001 La comptabilité générale : les opérations courantes. Pour débutants qui souhaitent s'initier au fonctionnement d'une comptabilité. Prix réduit de 75€ pour demandeurs d'emploi, moyennant une attestation récente de l'ADEM.

LA COMPTABILITÉ GÉNÉRALE : LES OPÉRATIONS DE FIN D'EXERCICE (C2003)

28.02.-30.05.

LU&ME 18:30-20:30 hrs

Lycée technique

Ettelbruck

LLC - Luxembourg

Lifelong Learning Center

27 49 46 00

Lambert

Marie-Thérèse

170€

C2003 La comptabilité générale : les opérations de fin d'exercice. Pour les personnes souhaitant approfondir leurs connaissances en comptabilité. Prix réduit de 75€ pour demandeurs d'emploi, moyennant une attestation récente de l'ADEM.

LA COMPTABILITÉ GÉNÉRALE : LES OPÉRATIONS DE FIN D'EXERCICE (C2003)

20.02.-31.05.

MA&JE 18:30-20:30 hrs

Lycée Josy Barthel

Mamer

LLC - Luxembourg

Lifelong Learning Center

27 49 46 00

Bottin Virginie

170€

C2003 La comptabilité générale : les opérations de fin d'exercice. Pour les personnes souhaitant approfondir leurs connaissances en comptabilité. Prix réduit de 75€ pour demandeurs d'emploi, moyennant une attestation récente de l'ADEM.

LA COMPTABILITÉ GÉNÉRALE : LES OPÉRATIONS DE FIN D'EXERCICE (C2003)

20.02.-30.05.

MA&ME 18:30-20:30 hrs

Lycée du Nord

Wiltz

LLC - Luxembourg

Lifelong Learning Center

27 49 46 00

Pereira Rebelo Carlos

170€

C2003 La comptabilité générale : les opérations de fin d'exercice. Pour les personnes souhaitant approfondir leurs connaissances en comptabilité. Prix réduit de 75€ pour demandeurs d'emploi, moyennant une attestation récente de l'ADEM.

SOUDURE SEMI-AUTOMATIQUE (SCHUTZGAS)

15.01.-19.03.

LU 17:00-20:00 hrs

Lycée Technique

Ettelbruck

Lycée Technique

d'Ettelbruck

81 92 01 300 /-305

Ries Georges

162€ + fournitures à

régler sur place

Introduction théorique, consignes de sécurité, croquis, exercices pratiques.

WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

permanent buchbar

k.A.

Naxi - Centre de formation

Mamer

NAXI

40 71 51-1

k.A.

kostenlos

Naxi bietet eine Aktivität zur beruflichen Wiedereingliederung für RMG-Empfängerinnen in seinem Wasch- und Bügelatelier an. Diese Maßnahme beinhaltet theoretische Kurse. Einschreibung über ADEM (durchgehende Aufnahme).



ÉCOLE SUPÉRIEURE DU TRAVAIL
Aller Bewerben an der Weiterbildung... gratis!
 Alle Bewerben an der Weiterbildung... gratis!
 Alle Bewerben an der Weiterbildung... gratis!

Am Profit:

- Ausbildung (Beruf) oder Weiterbildung (Beruf)
- Beratung und Unterstützung
- Kostenlose Kurse und Schulungen
- Persönliche Betreuung

Ein Course-Programm:

- Einmalige oder wiederholende Kurse
- Einmalige oder wiederholende Kurse
- Einmalige oder wiederholende Kurse

Die regionalen Bildungszentren:

- Esch/Alzette
- Esch/Alzette
- Esch/Alzette



LE GOUVERNEMENT
 DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
 Ministère du Travail, de l'Emploi et
 de l'Économie sociale et solidaire

École supérieure du travail

All eis Cours'en si gratis fir all
 Matbierger an Matbiergerin

École supérieure du travail

I, Porte de France – L- 4360 Esch/Alzette

Tél. : 247-86202 – Fax. : 247-86131

Helpline : +352 621 569 388



estinfo@est.etat.lu

www.est.public.lu

Facebook : ESTNetwork



COMPUTERKURS: DAS INTERNET, DIE FEHLENDE GEBRAUCHSANWEISUNG

nach Vereinbarung
 10:00-14:00 Uhr

bei ihnen Zuhause
 k.A.

COMPUTERHELPEF
 DOHEEM
 52 38 60

Philip Pauly
 100€

Das Internet, die fehlende Gebrauchsanweisung. Der Kurs nimmt Sie mit auf die abenteuerliche Reise durch die Wunderwelt des Internet. Hierbei lernen Sie das Internet zu bändigen und den Gefahren aus dem Weg zu gehen.

DIGITALE BILDBEARBEITUNG

23.01.-20.03.
 DI 18:30-20:30 Uhr

SISPOLO
 Hosingen

Landakademie
 89 95 68-28

Romain Tranchida
 80€/8 Einheiten

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. Anmeldung bis zum 10.01.18.

EXCEL FÜR FORTGESCHRITTENE

23.01.-20.03.
 DI 20:00-22:00 Uhr

Internetstuff
 Wincrange

Landakademie
 89 95 68-28

Haas Armand
 80€/8 Einheiten

Festigen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Excel Basiskurs und lernen Sie neue Formeln und Funktionen kennen. Fügen Sie Grafiken und Zeichenobjekte ein und legen Sie Format- und Mustervorlagen fest. Anmeldung bis zum 10.01.18.



EXCEL

22.01.-19.03.

MO 19:00-21:00 Uhr

23.01.-20.03.

DI 19:30-21:30 Uhr

Ecole "Vir Weller"

Eischen

Alte Primärschule

Niederfeulen

Landakademie

89 95 68-28

Christiane Gnad

80€/8 Einheiten

Tom Schintgen

80€/8 Einheiten

Sie lernen die Grundlagen des Programms kennen, wie Sie Zellen, Spalten und Zeilen formatieren, Berechnungen ausführen, kleine Statistiken und Budgets aufstellen und Ihre Arbeitsblätter mit Grafiken aufpeppen. Anmeldung bis zum 08.01.18.

FACEBOOK FÜR MENSCHEN AB 50

26.03.

MO 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Steve Reiffers

22€/1 Einheit

Facebook ist ein soziales Netzwerk mit ca. 1,8 Mrd. Nutzern. Diese Plattform ist eine Art Treffpunkt im Internet, an dem man mit Bekannten kommuniziert und so auch alte Schulfreunde wiederfinden kann. Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene.

INDIVIDUELLE SCHULUNG BEI IHNEN AUF DER ARBEIT ODER ZU HAUSE

nach Vereinbarung

MO-FR 10:00-12:00 Uhr

k.A.

k.A.

COMPUTERHELLEF DOHEEM

52 38 60

Philip Pauly

110€/Stunde

Es stehen verschiedene Kurse zur Auswahl wie z.B. Umgang mit dem Rechner (Windows, Mac), Mail schreiben, Word, usw. Dabei können Sie ihre Wünsche gezielt anbringen. Wir verbessern und festigen ihr Wissen so wie Umgang mit ihrem Computer. Bei ihnen auf der Arbeit oder zu Hause, max. 8 Teilnehmer.

INITIATION À L'INTERNET EN FRANÇAIS

22.01.-23.01.

LU&MA 19:00-22:00 hrs

Ancienne école

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Steve Reiffers

44/€2 unités

Ce cours d'initiation à l'Internet vous aidera de vous approprier les connaissances nécessaires afin de développer une utilisation qui répond à vos besoins (sécurité à l'internet, recherches sur internet, utilisation de l'internet de façon pratique).

INTERNETFÜHRERSCHEIN

15.01.-26.03.

MO 19:00-21:00 Uhr

16.01.-27.03.

DI 19:00-21:00 Uhr

Internetstuff

Wincrange

Atert-Lycée

Redange

Landakademie

89 95 68-28

Bas Breedijk

60€/10 Einheiten

Bas Breedijk

60€/10 Einheiten

Was sind Hardware & Software, wozu brauche ich Maus und Tastatur? Was sind Dateien und Ordner. Wie speichere ich einen Brief auf dem PC? Was ist das Internet? Wie finde ich Informationen im Netz? Wie funktioniert eine E-Mail? Anmeldung bis zum 03.01.18.

INTERNETKURS FÜR MENSCHEN AB 50

26.02.-27.02.

MO&DI 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Steve Reiffers

44€/2 Einheiten

Dieser Kurs beinhaltet folgende Themen:- Sicherheit im Internet, - Das Internet praktisch nutzen (Einkaufen, Routenplaner, Hotels buchen, aktuelle Nachrichten, usw.), - Informationen mit der Suchmaschine (Google) finden.



IPAD FÜR ANFÄNGER

09.01.-06.02.

DI 10:00-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Alex Greenwood
90€/5 Einheiten

Sie lernen die Einstellungen und das Einrichten Ihres Gerätes kennen, Bedienen und Steuerung durch Fingergesten, Textverarbeitung, Emails verschicken, Surfen im Internet und die Welt der Apps entdecken.

IPAD FÜR FORTGESCHRITTENE

20.02.-20.03.

DI 10:00-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Alex Greenwood
90€/5 Einheiten

Sie haben bereits einen guten Überblick über ihr iPad? Es gibt noch viele interessante Apps, die wir zusammen entdecken können. Ab iOS 10, bitte eigenes iPad und Apple ID mitbringen.

L'ESSENTIEL SUR LE TRAITEMENT DE TEXTE : MS-WORD (C1310)

06.02.-12.06.

MA 18:00-21:00 hrs

Lycée du Nord
Wiltz

LLC - Luxembourg Lfelong Learning Center
27 49 46 00

Zuidberg François
160€

L'essentiel sur le traitement de texte: MS-Word. Pour toute personne désireuse de se familiariser avec les fonctionnalités de base du traitement de texte. Prix réduit de 75€ pour demandeurs d'emploi, moyennant une attestation récente de l'ADEM.

SMART GENERATION (BERATUNG)

erster Dienstag im Monat
DI 17:00-18:00 Uhr

Mierscher Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Berater vom
Jugendhaus
kostenlos

Sie haben Fragen oder fühlen sich unsicher im Umgang mit dem Smartphone oder Tablet? Die smarten Berater vom Jugendhaus Mersch gehen auf Ihre Fragen ein und zeigen, wie es geht.

UMGANG MIT DEM APPLE-IPHONE FÜR MENSCHEN AB 50

12.03.-13.03.

MO&DI 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Steve Reiffers
44€/2 Einheiten

Sie erfahren Nützliches über die grundlegenden Funktionen Ihres iPhones: u.a. Kontakte abspeichern, SMS an mehrere Personen senden, Fotos verschicken, Termine im Kalender speichern, nützliche Apps herunterladen, Musik auf das iPhone laden, E-Mails.

WORD

29.01.-26.03.

MO 18:30-20:30 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Landakademie
89 95 68-28

Mirko Brüls
80€/8 Einheiten

Im Basiskurs Word lernen Sie, mit dem Programm Word umzugehen, Textteile kopieren und verschieben, Schriften ändern, Grafiken einbauen und Tabellen erstellen. Umgang mit Dateien und Ordnern. Anmeldung bis zum 15.01.18.



BACKEN MIT HEFETEIG - TAGESWORKSHOP

03.02.

SA 10:00-16:00 Uhr

Maison 4

Maulusmühle

Club Haus op der Heed

99 82 36

Adele Fuchs

56€ Mittagessen inkl.

Sie backen mit Adele Teilchen (Schnecken mit Zimt und Zucker), Hefetorte und herzhaftes Brötchen mit Zwiebel oder Knoblauch und auch Ciabatta. Lassen Sie sich einfach auf das Abenteuer Hefeteig ein.

BROT BACKEN TRADITIONELL - WORKSHOP

03.03.

SA 10:00-14:00 Uhr

Club Haus op der Heed

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Marlen Schanck

42€

Das Ansetzen des Vorteigs sowie die Zubereitung des Hauptteigs wird gezeigt. Während der Teig für das Hefe-Mischbrot aus Weizenvollkornmehl und Dinkelweißmehl aufgeht, werden die Teilnehmer Brötchen formen und verschiedene Brotaufstriche zubereiten.

GESUND UND FIT INS NEUE JAHR

23.01.

DI 19:00-ca.22:00 Uhr

Festsaal

Merscheid

Club Haus op der Heed

99 82 36

Sam Vossen

45€ Zutaten inkl.

Eine Hilfestellung mit gesundem Essen und Bewegung um die guten Vorsätze umzusetzen. Nach der Erstellung eines Fitnessplans, bereiten Sie mit Sam Vossen: Salade gourmande/Poulet basse temp. mit Gemüse/Quinoa/Powerdrinks mit Früchten und Gemüse zu.

INDONESISCH KOCHEN MIT CYNTHIA VAN RAAIJ (MIT NEUEN REZEPTEN)

27.03.

DI 19:00-ca.22:00 Uhr

Club Haus op

der Heed

Hupperdange

Club Haus op

der Heed

99 82 36

Cynthia Arend-Van Raaij

42€ Zutaten inkl.

Bereiten Sie an diesem Abend folgende indonesische Leckereien zu: Frikadel djagung: Maisküchlein, Sambal goreng telor: Eier in pikanter Soße, Smoor djawa: würziges Rindfleisch, Sayur Lodeh: Gemüse in Kokosmilch.

KOCH-ATELIER MIT ISABELLE WEISEN

19.02.-19.03.

MO 09:30-13:00 Uhr

Maison des Générations

Hobscheid

Treff Aal Schoul

Hobscheid

39 01 33 501

Isabelle Weisen

50€/Kurs

90€/2 Kurse

Verkostung inkl.

Mit ihren einfallsreichen Menüs hat sich die Köchin Isabelle Weisen in kurzer Zeit einen Namen gemacht. In ihrem Koch-Atelier bringt sie Ihnen spannende Rezepte, Zubereitungsweisen und Zutaten aus verschiedenen Küchen dieser Welt näher.

SAUERKRAUT SELBST HERSTELLEN - TAGESWORKSHOP

13.01.

SA 10:00-16:00 Uhr

Maison 4

Maulusmühle

Club Haus op der Heed

99 82 36

Adele Fuchs

56€ Mittagessen inkl.

Es wird gezeigt wie man Weißkohl zu Sauerkraut verarbeitet. Vor Ort können Sie Sauerkraut herstellen. Adele zeigt Ihnen auch, wie Sie Sauerkraut in sterilisierte Gläser einmachen können. Mitbringen: 10-Liter Steintopf mit Rille.



SUSHI FÜR ANFÄNGER

In der japanischen Küche spielt Sushi seit vielen Jahrhunderten eine herausragende Rolle. Der Kursleiter zeigt uns, wie unkompliziert die „Hohe Kunst“ der Sushi-Zubereitung ist, unter Berücksichtigung der wichtigen hygienischen Voraussetzungen.

| | | | |
|---------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| 27.02. DI 19:00-ca.22:00 Uhr | Centre Culturel Hosingen | Club Haus op der Heed 99 82 36 | David de Dood 49€ Zutaten inkl. |
| 06.03. DI 19:00-ca.22:00 Uhr | Vereinsaal Hachiville | Club Haus op der Heed 99 82 36 | David de Dood 49€ Zutaten inkl. |

LES ATELIERS FOOD' VITALITÉ

| | | | |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 18.01. JE 18:30-21:00 hrs | Club Haus am Brill Capellen | Club Haus am Brill 30 00 01 | Nancy Grandjean 50€/atelier |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|

“Atelier Smoothie Bowl” Le petit-déjeuner ou le goûter le plus tendance du moment. Apprenez à réaliser vous-même vos smoothie bowls avec des fruits frais, des fruits mixés et une multitude de garnitures saines et gourmandes au choix.

LES ATELIERS FOOD' VITALITÉ- "COMMENT PRÉPARER VOS BOCAUX DE LÉGUMES LACTO-FERMENTÉS"

| | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------|
| 22.02. JE 18:30-ca.21:00 hrs | Club Haus am Brill Capellen | Club Haus am Brill 30 00 01 | Nancy Grandjean 60€ |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------|

Les aliments lactofermentés favorisent la digestion des nutriments, régularisent l'acidité de l'estomac et activent la flore intestinale.

LES ATELIERS FOOD' VITALITÉ- "LES BIENFAITS DU CHOCOLAT CRU"

| | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------|
| 22.03. JE 18:30-ca.21:00 hrs | Club Haus am Brill Capellen | Club Haus am Brill 30 00 01 | Nancy Grandjean 60€ |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------|

A travers cet atelier, vous découvrirez ce délicieux chocolat cru, ses nombreux bienfaits et vous apprendrez à confectionner vous-même votre tablette de chocolat pur ou aromatisée selon vos goûts ainsi que des truffes et des pralines.

ATHLETIC-KIDS

| | | | |
|---|----------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| permanent buchbar siehe Beschreibung | 41b, rte d'Arlon Brouch | Cauke a Kumquats 661 745 527 | k.A. 200€/10 Einheiten |
|---|----------------------------|---------------------------------|---------------------------|

Die Kinder werden auf spielerische Weise die ersten Begegnungen mit der Leichtathletik machen. Während die Psychomotorik des Kindes im Mittelpunkt steht, versuchen wir auch soziale Kontakte sowie das Selbstbewusstsein Ihres Kindes zu stärken. 4 Monate-1 Jahr: MI 09:45-10:30 Uhr; 1-2 Jahre: MO 09:45-10:30 Uhr; 2-3 Jahre: MO 10:45-11:30 Uhr; 3-4 Jahre: MI 08:30-09:15 Uhr.

BABY GYMNASTIK (2-4 JAHRE)

| | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|---|---|
| 03.01.-28.03. MI 14:30-15:30 Uhr | Krounebiert Mersch | Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1 | Romy 95€/Trimester + 10€ Kautions |
|-------------------------------------|-----------------------|---|---|

Sanfte Gymnastik für Kinder von 2 bis 4 Jahren (in Begleitung eines Erwachsenen). Kombination von Spiel und Bewegung, Kontakt zu Gleichaltrigen, Verbesserung der motorischen Fähigkeiten. Schnupperkurs 12€.



BABYSCHWIMMEN SWIM & SMILE

| | | | |
|--|--------------------------------|-----------------------------------|---|
| 02.01.-31.03. siehe Beschreibung | AquaNat'Our Hosingen | AquaNat'Our 24 51 99 00 | k.A. 149€/10er Abo, 15€/Einzel |
|--|--------------------------------|-----------------------------------|---|

Babyschwimmen, von 6 Wochen bis 33 Monate. Die Kinder werden spielend an das Wasser gewöhnt und machen, ihrem Alter entsprechend, leichte Übungen (mit Begleitung eines Elternteils). DI 09:30-10:35 Uhr / MI 16:45 Uhr / SA 08:30-10:45 Uhr. Die genauen Uhrzeiten werden, dem Alter und der Fähigkeit der Babys entsprechend angepasst. Weitere Informationen und Anmeldung unter 24 51 99 00 und www.aquanatour.lu.

BABYSCHWIMMEN

| | | | |
|--|------------------------------|--|------------------------------|
| 02.01.-27.03. siehe Beschreibung | Krounebiërg Mersch | Centre aquatique Krounebiërg 32 88 23-1 | k.A. 95€/Trimester |
|--|------------------------------|--|------------------------------|

Babyschwimmkurse sind gut für die gesunde körperliche, motorische, geistige, seelische und soziale Entwicklung Ihres Kindes. DI 08:30-09:00 Uhr (1-2 Jahre) / DI 09:00-09:30 Uhr (3-6 Monate) / DI 09:30-10:00 Uhr (7-12 Monate) / DI 10:00-10:30 Uhr (2-4 Jahre).

BAMBINI SCHWIMMKURS

| | | | |
|---|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
| permanent buchbar DI&DO 17:30 Uhr | AquaNat'Our Hosingen | AquaNat'Our 24 51 99 00 | k.A. 75€/10 Einheiten |
|---|--------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|

Nach dem Kinderschwimmkurs lernen die Kinder in der Gruppe, das erlernte Schwimmen zu festigen und zu sichern. Ziel dieses Schwimmkurses ist das Erlangen vom Seepferdchen.

BALLETT / JAZZ

| | | | |
|----------------------------------|------------------------------|--|--|
| 06.01.-31.03. Samstags | Krounebiërg Mersch | Centre aquatique Krounebiërg 32 88 23-1 | Samantha und Patrycja 142,50€/Trimester + 10€ Kaution |
|----------------------------------|------------------------------|--|--|

Ballett / Jazz kombiniert mit moderner Musik. Mittelstufe: 09:00-10:30 Uhr (ab 6-10 Jahren) / Perfektion: 10:30-12:00 Uhr (ab 10 Jahren) / Anfänger 1: 12:00-13:30 Uhr (ab 4-5 Jahren) / Anfänger 2: 13:30-15:00 Uhr (ab 4-5 Jahren) / Anfänger: 15:00-16:30 Uhr (ab 6-8 Jahren) / Anfänger: 16:30-18:00 Uhr (ab 4-10 Jahren).

COURS DE THÉÂTRE POUR ENFANTS (13 ANS)

| | | | |
|--|-----------------------------|---|---|
| 11.01.-22.03. JE 16:30-18:00 hrs | Kulturhaus Mersch | Mierscher Kulturhaus 26 32 43-1 | Natalia Sanchez 200€/10 cours |
|--|-----------------------------|---|---|

Les participants seront invités à découvrir le jeu théâtral, l'expression corporelle, la voix sur scène, la créativité, la concentration, le travail en groupe et la conscience de soi.

COURS DE THÉÂTRE POUR ENFANTS "JOUER ET APPRENDRE"

| | | | |
|--|-----------------------------|--|--|
| 12.01.-30.03. JE 17:00-18:30 hrs | Kulturhaus Mersch | Theaterschoul Yolandin 621 389 102 | Natalia Sanchez 200€/trimestre |
|--|-----------------------------|--|--|

Les participants découvriront le jeu théâtral, l'expression corporelle et la voix sur scène. Le cours est une introduction au théâtre, aidant à développer la créativité, la concentration, le travail en groupe et la conscience de soi.



COURS DE PATINAGE POUR ENFANTS À LA PATINOIRE DE BEAUFORT

16.01.-01.03.

MA&JE voir descriptif

Patinoire
Beaufort

Syndicat d'Initiative et du
Tourisme Beaufort
83 60 99-300

M. Arnold-Post
40€/session

Cours de patinage pour enfants à la patinoire de Beaufort. MA 14:00-14:50 hrs / 15:00-15:50 hrs / 16:00-16:50 hrs, JE 15:00-15:50 hrs / 16:00-16:50 hrs / 17:00-17:50 hrs. Prix: 50€/session si vous louez des patins à la patinoire.

DEN BAUERNHOF ERLEBEN

permanent buchbar
halb- oder ganztags

Ferme pédagogique
Eppeldorf

Appelbléi
691 722 884

Carine Clemens,
Marc Friederes
auf Anfrage

Ihr entdeckt Pflanzen und Tiere auf dem Bauernhof, erfahrt mehr über ihre Bedürfnisse und ihren Nutzen - mal spielerisch, forschend oder experimentell. Jeder darf mitanpacken. Auf Anfrage organisieren wir Aktivitäten für Schulen, Maison Relais, Crèche und sonstige Gruppen.

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

nach Vereinbarung
09:30-15:30 Uhr

Tipi
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnisse-
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.

EIN FROSCH AUF DER LEITER

27.03.
DI 14:30-17:00 Uhr

Naturparkhaus
Hosingen

Naturpark Our
90 81 88 635

Naturpark Our
5€

Verspricht der nächste Tag Sonnenschein oder naht ein Unwetter? Wie können wir das Frühlingswetter kurzfristig mittels Wolken, Pflanzen- und Tierwelt lokal vorhersagen? Wir erleben das Wetter mit allen Sinnen.

EIN TAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung
10:00-16:00 Uhr

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

k.A.
55€

Erlebnispädagogik. Kinder von 5-12 Jahren verbringen den Tag bei uns auf dem Ponyhof, erleben unsere Tiere und Ponys. Wissenswertes über Ponys und Tiere wird vermittelt. Jeder Tag steht unter einem bestimmten Thema z.B. Wilder Westen, Zirkus, Ponyakademie usw.

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

nach Vereinbarung
14:00-16:00 Uhr

Tipi
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnisse-
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.



PATINOIRE BEAUFORT

Patinoire Beaufort

Öffnungszeiten Schlittschuhlaufen:

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

Saison
2017 - 2018:
28.10.2017
04.03.2018

Ice Hockey Matches : www.ihcbe.lu
Ice Karting (mit Reservierung)

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

Eislaufkurse
für Kinder und Er-
wachsene: DI + DO
(mit Reservierung)



Weihnachtsferien :

24. & 31.12.17: 11-16 Uhr
25.12.17: geschlossen
16.12.17 - 01.01.18: 11-19 Uhr



Syndicat d'Initiative et du Tourisme Beaufort

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

www.patinoire-beaufort.lu • www.campingplage.lu

email: beaufort@pt.lu



KANNERATELIER

permanent buchbar
DI 14:30-15:30 Uhr
DI 15:30-16:30 Uhr

Duerftreff beim Lis
Roodt/Syre

Duerftreff beim Lis
691 719 013 /-14

k.A.
5€/Kand

All Dënsden bidden mir verschidden Kanneraktivitéiten un.

KARATE FÜR KINDER

Karate für Kinder: Auspowern bei Musik und Selbstverteidigungs- und Karate-Techniken werden genauso gelernt wie Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Kommt vorbei und probiert es aus! Infos auf www.darudo.com und www.kckd.net! Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

| | | | |
|---|--|--|-------------------|
| permanent buchbar MO 16:45 Uhr (Kinder 3-6 Jahre) | Centre polyvalent "Fräihof" Steinheim | Karate-Club Darudo +49 656 194 966 49 | k.A. 20€/Monat |
| permanent buchbar MO 18:15-19:15 Uhr (Kinder ab 7 Jahren) | Centre polyvalent "Fräihof" Steinheim | | k.A. 20€/Monat |

KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung
14:30-17:00 Uhr

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette de Roy-Weber
195€

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof, zusammen mit Ponys und Tieren. Ponys striegeln, schmuse, reiten, Ponyspiele. Getränke und Kuchen inkl. Spaß für die Kinder und Entspannung für die Eltern. Termine Sonntags oder in den Schulferien.

KINDERGEBURTSTAG MIT ALPAKAS, GALLOWAYS UND ZWERGZIEGEN

permanent buchbar
SA-DI: ab 14:00 Uhr

k.A.
Hovelange

Alpakatrekking Huewel
621 304 315

k.A.
auf Anfrage

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

KINDERLESUNG IM AQUATOWER

25.03.
SO 10:30-12:00 Uhr

Aquatower
Berdorf

Aquatower Berdorf Asbl
79 01 87 37

k.A.
5,50€/Person

Kinderlesungen mit Kremart Verlag für Kinder von 3-8 Jahre. Viele Elmar Geschichten und die neusten Kinderbücher werden vorgestellt und erzählt. Im Preis enthalten sind die Lesung, Aufstieg zum 15. Stock, 1 Tasse Kaffee/Tee oder 1 Glas Berdorfer Apfelsaft und 1 Croissant. Anmeldung ist erforderlich.



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

Charlotte,
 future présidente d'association



**BGL
 BNP PARIBAS**

La banque d'un monde qui change

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

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

BGL BNP PARIBAS S.A. (50, avenue J.F. Kennedy, L-2951 Luxembourg, R.C.S. Luxembourg: 80483) Communication Marketing Octobre 2008

KINDERSCHWIMMKURS

02.01.-29.03.

DI 15:00-18:00 Uhr

DO 15:00-18:00 Uhr

Krounebiertg

Mersch

Centre aquatique

Krounebiertg

32 88 23-1

k.A.

95€/Trimester +

10€ Kautiun

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. Anfänger ab 5 Jahren - Fortgeschrittene ab 6 Jahren - Perfektionierung ab 6 Jahren. Dauer jeweils 45 Minuten. Schnupperkurs 12€.

KINDERSCHWIMMKURS

Selbstständig mit Wasser umgehen, erste Schwimmbewegungen erlernen, dies sind die Ziele unserer Wasserkurse für Kleinkinder im Alter von 3-5 Jahren.

Der Kurs für Kinder von 5-10 Jahre ist für Nichtschwimmer um die Basis des Schwimmens zu erlernen. Der Perfektionskurs richtet sich an Kinder, die schwimmen können, aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen wollen (Kraul, Rücken usw.). Infos und Anmeldung unter: 24 51 99 00 oder www.aquanatour.lu.

| | | | |
|---|----------------------------------|--|-----------------------------|
| 03.01.-28.03. MI 17:15-18:00 Uhr MI 18:00-18:45 Uhr | Kleinkinder 3-5 Jahre | AquaNat`Our 24 51 99 00 Hosingen | k.A. 149€ (10 Einheiten) |
| 09.01.-08.02. DI&DO 15:00-15:45 Uhr | Kinder 5-10 Jahre | | k.A. 120€ |
| 20.02.-22.03. DI&DO 15:00-15:45 Uhr | Kinder 5-10 Jahre | | k.A. 120€ |
| 02.04.-13.04. MO-FR 10:00-10:45 Uhr | Kinder 5-10 Jahre (Crashkurs) | | k.A. 120€ |
| permanent buchbar DI&DO 18:15 Uhr | Perfektionskurs | | k.A. 75€ |

ANFÄNGERSCHWIMMEN FÜR KINDER (AB 6 JAHRE)

permanent buchbar
 DO 14:15-15:00 Uhr

Schwimmbad
 Steinfurt

Sportzentrum Steinfurt
 39 93 13 -400

Tracy Krieger
 62€/Trimester

Anfängerschwimmkurs für Kinder ab dem 1. Schuljahr (6 Jahre). Dieser Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer abgehalten.



KINDERSCHWIMMKURS

Schwimmen lernen für Kinder. Einschreibungen laufen jedes Trimester neu an.

| | | | |
|---|----------------------------------|---|------------------------|
| permanent buchbar DI 14:00-14:45 Uhr DI 15:00-15:45 Uhr DO 14:30-15:15 Uhr DO 16:30-17:15 Uhr | Level 1: Anfänger Colmar-Berg | Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341 | k.A. 100€/Trimester |
| permanent buchbar Di 14:00-14:45 Uhr DI 15:00-15:45 Uhr DI 17:00-17:45 Uhr DO 15:30-16:15 Uhr DO 16:30-17:15 Uhr DO 17:30-18:15 Uhr | Level 2 Colmar-Berg | | k.A. 100€/Trimester |
| permanent buchbar DI 16:00-16:45 Uhr DI 17:00-17:45 Uhr DO 14:30-15:15 Uhr DO 15:30-16:15 Uhr | Level 3 Colmar-Berg | | k.A. 100€/Trimester |

LEGASTHENIE UND DYSKALKULIE TRAINING LERNEN MIT PFERDEN

nach Vereinbarung
DO 14:00-18:00 Uhr
FR 16:00-18:00 Uhr
SA 08:00-12:00 Uhr

Ferme pédagogique
Brouch

Bricher Pärdsstall
691 611 425

Mazzone Denis
auf Anfrage

Wir bieten tiergestützte Interventionsmöglichkeiten bei diversen Lernproblemen an. Indem neue Rahmenbedingungen geschaffen werden, ermöglichen wir mit allen Sinnen das Gehirn zu trainieren. Das spezifische EREL Teilleistungstraining bietet viele Übungen für Buchstaben, Wortbilder oder Zahlenerarbeitung. Abgestimmt auf die Bedürfnisse aller Teilnehmer.

LES AVENTURES PASSIONNANTES DE COCONELLE ET LULUBELLE

11.03.
MA 14:00 hrs

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
621 510 370 /-372

Marianne GOEDERT
5€/enfants*

Venez découvrir les aventures de Coconelle et de Lulubelle, les personnages attachants tirés des livres de M. Goedert. Pour les enfants de 3 à 5 ans. Maximum 15 enfants à la fois. Inscription obligatoire. La lecture se fera en langue française (*- les parents accompagnateurs ne paient pas).

NATURE-KIDS

permanent buchbar
DI 09:45-11:30 Uhr

41b, rte d'Arlon
Brouch

Cauke a Kumquats
661 745 527

k.A.
40€/Einheit
200€/10 Einheiten

Die Kinder erleben ein abwechslungsreiches Programm rund um die Natur. In kleinen Gruppen wird den Kindern jede Woche ein neues Erlebnis rund um das Thema Natur angeboten. Mehr Informationen finden sie auf unserer Homepage www.ergo-therapie.lu.



NATURE-KIDS-PLUS

permanent buchbar
In den Schulferien

41b, rte d'Arlon
Brouch

Cauke a Kumquats
661 745 527

k.A.
40€/Einheit

Die Kinder erleben ein abwechslungsreiches Programm rund um die Natur. In kleinen Gruppen können die Kinder in den Schulferien zu uns kommen und an Aktivitäten rund um das Thema Natur teilnehmen. Mehr Informationen finden sie auf unserer Homepage www.ergo-therapie.lu.

PONYSCHNUPPERSTUNDE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Ponyhaff
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

k.A.
35€/Einheit
150€/5er Karte

Für ponybegeisterte Kinder. Wissenswertes über Ponys erfahren, achtsamen Umgang mit Ponys lernen, streicheln, bürsten, führen, reiten, füttern auch einzeln buchbar, z.B. als Geburtstagsgeschenk.

PONYSPIELGRUPPE

SA&DO
1,5-2 Stunden

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette de Roy-Weber
25€/Einheit
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.

RECYCLING ART

01.02.
DO 14:30-17:00 Uhr

Vereinsbau
Stolzembourg

Naturpark Our
90 81 88 635

Naturpark Our
5€

Recycling Art für kreative Kinder. Aus Papierrollen witzige Gestalten und Masken formen.

STAGE SPORTIF ET CRÉATIF POUR ENFANTS DE 5 À 13 ANS PENDANT LES VACANCES DE PÂQUES

09.04.-13.04.
09:00-16:00 hrs

Centre sportif
Troisvierges

Commission des
sports Troisvierges
621 211 465

Schwamm a Spass Èlwen
85€/5 jours

Stage sportif et créatif pour enfants de 5-13 ans. Combination de Multi sports et ateliers artistiques. Avec surveillance sur le temps de midi. Les participants doivent apporter leur propre casse-croûte pour midi. Les rafraichissements sont inclus dans le prix.

THEATER FÜR KINDER (7-10 JAHRE)

ab 02.01.
DO 14:00-15:30 Uhr

sana via institut
Schwebach

sana via institut
23 63 94 33

Tammy Reichling
280€ (2.Trimester)

Spielen bedeutet Freiheit. Besonders im Theater, wo keine Grenzen durch die Wirklichkeit gesetzt sind. Spielerisch lernen Kinder hier den Umgang mit ihrem Körper, ihrer Wahrnehmung, ihrer Stimme und Mimik sowie ihren Emotionen.



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

nach Vereinbarung
1-2 Stunden

1, am Eck
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies- an Indi-
anerwelten; Chu'mani asbl
26 10 31 96

k.A.
auf Anfrage

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

WELTWASSTERTAG - EXKLUSIVE FÜR SCHULKLASSEN

22.03.
Donnerstag

Aquatower
Berdorf

Aquatower Berdorf Asbl
79018737

k.A.
3€/Schüler inkl.
Rätselheft

Weltwassertag für Schulklassen. Spielerisch lernen: Genau darum geht es im AQUATOWER. In der interaktiven Ausstellung tauchen sie ein in die Welt des WASSERS, der GEOLOGIE und der GESCHICHTE. Für Schulklassen mit Voranmeldung. Wanderführer: 75€ pro Gruppe (max. 20-25 Kinder).

WIR GESTALTEN SPECKSTEIN

22.02.
DO 14:30-17:00 Uhr

Treffpunkt: Schulhof
Stolzembourg

Naturpark Our
90 81 88 635

Naturpark Our
5€

Aus verschiedenen Formen von Speckstein gestalten wir selbst eine Figur. Uns sind keine Grenzen gesetzt, wir lassen unserer Kreativität freien Lauf.

WIR GESTALTEN MIT LEHM

08.03.
DO 14:30-17:00 Uhr

Vereinsbau
Stolzembourg

Naturpark Our
90 81 88 635

Naturpark Our
5€

Lehm, das Erlebnis des Formens mit den Händen. Mit einem Batzen Lehm der Phantasie Gestalt geben.

YOGA FÜR KINDER

ab 02.01.
siehe Beschreibung

sana via institut
Schwebach

sana via institut
23 63 94 33

Tammy Reichling
180€ (2.Trimester)

Yoga für Kinder schafft einen positiven Ausgleich zu den Anforderungen des schulischen und sozialen Alltags. Die Yogaübungen werden in (ent)spannende Geschichten verpackt und spielerisch umgesetzt. DO 16:00-17:00 Uhr (Alter 6-9 Jahre) / DO 17:15-18:15 Uhr (Alter 3-5 Jahre).

YOGA FÜR KINDER (5-9 JAHRE), PRETEENS (9-13 JAHRE), TEENS (13-18 JAHRE)

permanent buchbar
siehe Beschreibung

Lotus Balance Studio
Enscherange

Michaela und Silvio
Resch
621 349 791

Silvio Resch
16/Einheit 10er Karte

Ashtanga, Vinyasa oder Hatha Yoga, oft mit geführter Meditation. Eine zeitgleiche Yoga Klasse für die Eltern kann auf Wunsch eingerichtet werden. Bitte informieren Sie sich auch unter www.lotusbalance.lu. Kinder/Kids Yoga (4-9 Jahre) DI 14:00-15:00 Uhr, SA 13:30-14:30 Uhr / Pre-Teens (9-13 Jahre) DO 14:45-15:45 Uhr / Teens Yoga (13-16 Jahre) FR 17:30-19:00 Uhr, SA 17:30-19:00 Uhr. (Kurs auf Deutsch/Englisch).



ZUMBA FÜR KINDER

Zumba besteht aus Tanzelementen und fördert bei Kindern besonders die Koordination und Ausdauer.

| | | | |
|---|--|----------------------------|--|
| 08.01.-09.07. LU 17:30-18:30 hrs (7-12 ans) | Centre sportif Filano Larochette | M.E.C. asbl 26 72 00 35 | Gisèle 115€ |
| 04.01.-29.03. DO 15:00-16:00 Uhr (8-12 Jahre) | Centre aquatique Krounebiertg Mersch | Krounebiertg 32 88 23-1 | Sara 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs |

ACRYL-MALKURS

| | | | |
|-------------------------------------|---|---|--|
| 26.01.-23.02. FR 14:00-16:00 Uhr | Maison des Générationes Hobscheid | Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501 | Christiane Thoma 94€/Person zzgl. Material |
|-------------------------------------|---|---|--|

Gemeinsam mit Christiane Thoma von MadArt tauchen Sie ein in die Kunst des Malens mit Acryl. Unter dem Motto "Einstein" (anhand des berühmten Bildes Einsteins) unterstützt sie Sie bei Ihrer ganz eigenen Umsetzung und Ihren Ideen. Anmeldung bis zum 22.01.

ATELIER DE DANSE TRADITIONNELLE - DANSES DU MONDE

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

Nous nous rencontrons les lundi soir de 19:30-21:30 h (avec pause) dans la salle polyvalente de Buschrodt durant les périodes couvertes par l'enseignement primaire. Renseignements complémentaires au 83 87 67 ou 88 90 81.

EMOL MENG SEEF SELWER MAACHEN

| | | | |
|-------------------------------|---------------------------------|---|-----------------------------|
| 06.03. DE 18:00-20:00 Auer | Institut St. Joseph Betzdorf | Duerftreff beim Lis 691 719 013 /-14 | Marie-Josée Gonzalez 30€ |
|-------------------------------|---------------------------------|---|-----------------------------|

Hei kennt dir emol hannert d Kulissen luussen wei hei am Seefenatelier geschafft gett an och selwer är Seef maachen. Dir gesidd dei verschidden Prozesser dei beneidegt ginn fir Seefen hierzustellen.

ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL IHRER DIGITALEN SPIEGELREFLEXKAMERA (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

| | | | |
|------------------------------|--------------------|---|----------------------------------|
| 17.03. SA 10:00-17:00 Uhr | POSSIBLE Mersch | Possible äere Fotostudio & Fotofachgeschäft 26 32 22 06 | Tom C.V. Schintgen 85€/Termin |
|------------------------------|--------------------|---|----------------------------------|

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



FARBTHEORIE SOWIE FARB MISCHEN IN ACRYL

permanent buchbar
Tageskurs (5 Stunden)

Atelier CMN-art
Useldange

CMN-ART
691 191 068

Claudine Maillet
auf Anfrage

Erklärung der Farbtheorie, sowie praktische Beispiele in Acrylfarbe mischen. Für Anfänger sowie Fortgeschrittene in Acrylmalerei. Uhrzeiten: 09:30-12:00 Uhr und 13:30-16:00 Uhr.

FOTOSCHOU

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Jugendtreff Norden
Troisvierges

elisabeth
27 44 97 46 27

k.A.
kostenlos

Kamera, Stativ, Iso, Blende, Goldener Schnitt: Wir zeigen dir wie du schnell und einfach den Umgang mit der Kamera erlernst und tolle Bilder machen kannst. Wir vermitteln dir ein Basiswissen und Basiskompetenzen in Sachen Fotografie.

FRÜHWANDERUNG MIT FRÜHSTÜCK IM AQUATOWER

28.01.
SO 06:00 Uhr

Aquatower
Berdorf

Aquatower Berdorf Asbl
79 01 87 37

k.A.
siehe Beschreibung

Frühwanderung mit Frühstück. Im Morgengrauen geht es zu einer Wanderung durch die Berdorfer Schluchten und Felsen. Genießen Sie die ersten Sonnenstrahlen in 50 Meter Höhe und bestaunen einen unvergesslichen Sonnenaufgang. Anmeldung erforderlich. Preis: 14€/Erwachsene 10€/Kinder und Jugendliche (bis 18 Jahre). Im Preis enthalten sind der Eintritt Aquatower, das Frühstück und die geführte Wanderung.

FUSSREFLEXZONENTHERAPIE MIT FARB THERAPIE

nach Vereinbarung
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Reckange
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
70€

Ziel ist eine körperliche und seelische Entspannung und gleichzeitig eine Stimulation des gesamten Organismus, damit die Selbstheilungskräfte im Körper angeregt werden. Erfahren Sie, wo die verschiedenen Organe im Fuss wiederzufinden sind und warum welche Zonen mit den entsprechenden Farben stimuliert, respektiv beruhigt werden.

GANZHEITLICHE FARBBERATUNG

nach Vereinbarung
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Redeschberg 10 A
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
160€ Farbpass inkl.

Im Alltag und Business führt oft allein das richtige Outfit zum Erfolg. Erfahren Sie Ihre optimalen Farben. Gönnen Sie sich das Erlebnis, sich neu zu entdecken, lassen Sie sich ein auf das Wunder FARBE.

GEFÜHRTE BESICHTIGUNG IM AQUATOWER

siehe Beschreibung
15:00 Uhr

Aquatower
Berdorf

Aquatower Berdorf Asbl
79 01 87 37

k.A.
6€/Erwachsene
4€/Kinder ab 7 Jahre

Führung durch die interaktive Ausstellung zum Thema Wasser und Geologie, für Klein und Groß. Zusätzlich finden Sie auf 50 Meter höhe eine Aussichtsplattform mit touristischen Informationen zur Region Müllerthal – Kleine Luxemburger Schweiz. Freier Eintritt für Kinder bis 6 Jahre. Termine: 01.04., 02.04., 01.05., 10.05., 23.06.



GUIDE DANS VOTRE DÉMARCHE ARTISTIQUE

**offre permanente
sur rendez-vous**

**Atelier CMN-art
Useldange**

**CMN-ART
691 191 068**

**Claudine Maillet
50€/heure**

Vous avez besoin d'un conseil au sujet de la composition ou du choix des couleurs dans votre peinture, je vous guiderai.

HOLZDRUCK - EIGENE BILDER AUF HOLZ VEREWIGEN

**02.03.-30.03.
FR 14:00-16:00 Uhr**

**Maison des Générations
Hobscheid**

**Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501**

**Jessica Theis
60€/5 Kurse
zzgl. Material**

Gemeinsam mit der Fotografin Jessica Theis erstellen Sie mit einem Transferverfahren einen einzigartigen Holzdruck. So können Sie alten und neuen Fotos einen neuen Look geben. Lassen sie sich vom Effekt überraschen. Anmeldung bis zum 26.02.

KRIMI-LESUNG MIT JEFF HERR

**26.01.
FR 19:00 Uhr**

**Maison des Générations
Hobscheid**

**Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501**

**Jeff Herr &
Isabelle Chaussy
9,50€/Person**

Spannende Krimi-Lesung mit dem Autor Jeff Herr und der Akkordeonistin Isabelle Chaussy aus seinem "Uelzechtdallkrimi" im Treff Aal Schoul. Im Preis enthalten sind Getränke und Fingerfood. Wir freuen uns auf einen spannenden Abend mit Ihnen. Anmeldung bis zum 24.01.

INTUITIVES MALEN

**nach Vereinbarung
14:00-17:00 Uhr**

**39, rue du Grundhof
Berdorf**

**Create and Connect
621 493 336**

**Miranda
van den Heuvel
150€/3 Kurse
235€/5 Kurse
zzgl. Material**

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 <http://www.createandconnect.org>.

LESECLUB

**permanent buchbar
FR 10:00-11:30 Uhr**

**Maison des Générations
Hobscheid**

**Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501**

**k.A.
kostenlos**

Im Leseclub lesen wir jeder für sich daheim (in Etappen) Neuheiten oder Klassiker der Literatur in deutscher oder luxemburgischer Sprache, um uns in gemütlicher Atmosphäre darüber auszutauschen und gegebenenfalls die Verfilmungen zu schauen. Der Leseclub freut sich jederzeit über neue Teilnehmer und jeden, der einfach mal vorbeischauchen möchte.



LESEZIRKEL - BÜCHER IM GESPRÄCH

alle 2 Monate

MI 19:00-ca.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. Wir freuen uns darauf, mit Buchliebhabern ins Gespräch und den Geheimnissen viel versprechender Texte auf die Spur zu kommen. Genießen Sie den Austausch mit anderen Buchliebhabern.

LITERAMUS - GESPRÄCHSRUNDE ÜBER LITERATUR UND MUSIK

alle 2 Monate

MI 19:00-ca.21:00 Uhr

Mierscher Lieshaus

Mersch

Mierscher Lieshaus

26 32 21 13

Marcel Bamberg

kostenlos

Freier Austausch über Bücher und Musik. Thema bitte der Homepage entnehmen: www.mierscher-lieshaus.lu oder Facebook "Mierscher Lieshaus".

LIS' CAFE

jeden Mittwoch

13:30-16:00 Uhr

Duerftreff beim Lis

Roodt/Syre

Duerftreff beim Lis

691 719 013 /-14

k.A.

k.A.

Genießen Sie im netten Beisammensein eine Tasse Kaffee und lassen Sie es sich gut gehen. Hier gibt es eine Auswahl an leckeren Desserts und Kuchen aus der Küche des Institut St. Josephs in Betzdorf.

MALEREI FÜR ANFÄNGER

permanent buchbar

MO,DI, MI

nach Vereinbarung

Um Reebou 13

Useldange

CMN-ART

691 191 068

Claudine Maillet

auf Anfrage

Der Kurs richtet sich an Anfänger, die bereit sind die Freude an der Malerei und ihre Kreativität zu entdecken. 'Kurs auf Mass' - individuell oder in kleiner Gruppe (Dauer 2 Stunden).

MIR BITZEN E PETZI

17.01.-07.02.

ME 18:00-20:30 Auer

Institut St. Joseph

Betzdorf

Duerftreff beim Lis

691 719 013 /-14

Mme Zeimet-Hoffmann

Josée

65€/Cours zzgl. Material

Ufänger Cours, a 4 Owenter kritt dir gewisen wéi dir ären eegenen Petzi bitzt a richtig zesammesetzt. De Petzi ass 40 cm gross. Jiddereen geet ganz secher nom Cour mat sengem eegenen Petzi heem. Material 40€ - max.50€.

« RACONTE TOI ! »

05.01.-06.07.

VE 09:00-12:00 hrs

Ancienne caserne

Useldange

A'Musée Kanner

Musée Letzebuerg asbl

691 854 504

Cécile Bidault Thill,

Bénédicte de Gruben

"Au chapeau" voir descriptif

Ateliers alliant des moments de création personnelle et d'interactivité, autour du conte, de l'écriture créative et de la gestion constructive de conflits. Un moment pour soi, avec les autres, sans forcer, en gardant un profond respect. Dates: 05.01., 02.02., 02.03., 23.03., 04.05., 01.06., 06.07. Prix: "Au chapeau", chacun donne ce qui lui semble juste pour lui et les formatrices.



SCHLÖSSERRUNDFAHRT

permanent buchbar
auf Anfrage

k.A.
k.A.

ORTAL
26 95 05 66

k.A.
auf Anfrage

Unter fachkundiger Begleitung eines Fremdenführers, besichtigen Sie während dieser Busrundfahrt durch die Ardennen bis zu fünf verschiedene Burgen und Schlösser (in Bourscheid, Clervaux, Esch-sur-Sûre, Vianden und Wiltz). Genaue Termine & Zeiten beim Veranstalter anfragen.

STRÉCKCOURS / COURS DE TRICOTAGE

permanent buchbar
DI 18:00-20:00 Uhr

Am Keller
Dahlem

Duelemer Leit
38 05 23 / 691 975 679

Annelie Back
10€/Abend

Frau Back wird Ihnen bei Ihrem Strickprojekt helfen oder Ihnen das Stricken beibringen. Auch ohne Anmeldung möglich. Ein Getränk ist im Preis enthalten (5€ gehen an ein Projekt in Indien).

STRICKTREFFEN

alle 14 Tage
DI 15:30-17:30 Uhr

Am Keller
Dahlem

Duelemer Leit
38 05 23 / 691 975 679

k.A.
kostenlos

Hast du Lust gemeinsam mit anderen zu stricken, anstatt alleine zu Hause? Dann bist du bei uns richtig. Wir treffen uns 2 Mal im Monat (jeden 2. und 4. Dienstag im Monat) und stricken, tauschen uns aus, lernen einer von dem anderen. Auch andere Handarbeiten sind möglich.

SONNENUNTERGANG IM AQUATOWER

siehe Beschreibung
ab 18:00 Uhr

Aquatower
Berdorf

Aquatower Berdorf Asbl
79 01 87 37

k.A.
6,50€/Person

Die erste "Nocturne" findet am 05.04. statt, d.h. der Aquatower ist bis zum Sonnenuntergang geöffnet. Lassen Sie Ihren Tag bei einem Glas Sekt ausklingen & genießen aus einer Höhe von 50 Metern, einen atemberaubenden Sonnenuntergang. Termine: 05.04., 05.07., 19.07., 02.08., 16.08., 30.08., 04.10.

CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

„DEN TIGERCHEN MISCHI“ - LIESUNG MAM HENRIETTE NITTEL

15.02.
DO 14:30-18:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Henriette Nitte
kostenlos

An dëser Liesung geet et em den Tigerchen Mischi. Hien ass e gesträifte Kueder a wunnt mat senger Famill zesammen. Eng spannend Geschicht mat Happy End fir Kanner ab 3 Joer.

DIE SCHLAGERNACHT DES JAHRES 2018 IN KÖLN

21.04.
SA 16:00-ca.03:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
115€ Bus & Ticket
Kat.1 inkl.

Mit den Top-Stars der Branche eröffnet „Die Schlagernacht des Jahres 2018“ das Frühjahr. Die erfolgreichste Veranstaltungsreihe des deutschen Schlagers lässt mit mitreißender Musik das Herz jedes Schlager-Fans höher schlagen.



DJEMBÉ

10.01.-21.03.

MI 19:00-22:00 Uhr

Centre Culturel
Lieler

Club Haus op der Heed
99 82 36

Sada Diagne
120€/10 Einheiten

Ursprünglichkeit und Erdverbundenheit charakterisieren diese Musik. Trommeln macht nicht nur Spaß, es ist auch ein guter Weg zu körperlich-seelischer Ausgeglichenheit. Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene.

GEMÜTLICHER STRICKTREFF IM CLUB HAUS OP DER HEED

17.01.-28.02.

MI 19:00-21:30 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Ursula Wirtz
65€/6 Einheiten

Wir laden alle ein, die Spaß am Stricken haben, sich bei uns in gemütlicher Runde zu treffen. Bringen Sie ihre angefangene Strickarbeit mit und tauschen Sie sich während der Arbeit aus. Auch Strickanfänger sind willkommen.

GOLDSCHMIEDEN - 2 -TAGESWORKSHOP

17.03.-18.03.

SA&SO 10:00-16:30 Uhr

Atelier der Künstlerin
Beho/Gouvvy

Club Haus op
der Heed
99 82 36

k.A.
145€ Mittagessen,
Kaffee und Kuchen
inkl.

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

HOLZSCHNITZEN

09.01.-13.03.

DI 19:00-21:00 Uhr

Gemeindehaus
Weiswampach

Club Haus op der Heed
99 82 36

Pol Brachtenbach
150€/10 Einheiten

Pol Brachtenbach führt Sie mit viel Geduld und Fachwissen in die Kunst der Holzbildhauerei ein. Mit diesem Angebot richten wir uns sowohl an die bisherigen Teilnehmer als auch an Neu-Einsteiger.

KARIKATUREN ZEICHNEN FÜR ANFÄNGER

06.02.-27.02.

DI 19:00-21:00 Uhr

Atelier des Künstlers
Stockem

Club Haus op der Heed
99 82 36

Christophe Poissonier
80€/3 Einheiten
Material inkl.

In diesem Kurs zeigt Ihnen der renommierte Maler und Zeichner Christophe Poissonier wie Sie ohne Vorkenntnisse, Karikaturen anhand von Fotos und Portraits zeichnen.

KREATIVE MALTECHNIKEN AUSPROBIEREN

17.01.-18.04.

19:30-22:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Carlo Muller
90€/6 Einheiten

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an fortgeschrittene Hobby-maler. Wenn Sie schon länger malen, können Sie hier mit Techniken wie z.B. Collagen, Aquarell, Spachteln mit Acryl- und Ölfarben experimentieren.



MANDALA MALEN IM KLOSTER FÜNFBRUNNEN - 2-TAGESSEMINAR

23.02.-25.02.
FR-SO

Kloster Fünfbrunnen
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

Elisabeth Demmer
155€

In diesem Intensiv-Seminar lassen wir aus dem tiefen Inneren heraus ein farbiges Kreisbild entstehen, während wir uns gleichzeitig auf einen achtsamen Weg zur eigenen Mitte begeben.

MOUTARDERIE DE LUXEMBOURG UND IKEA

27.03.
DI 09:00-ca.17:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
52€
Mittagessen inkl.

Wir besuchen die Moutarderie de Luxembourg und erhalten einen exklusiven Einblick in die Produktion. Nach einer Verkostung, essen wir gemeinsam zu Mittag um anschließend zum IKEA in Arlon zu fahren.

MUDAM UND REHAZENTER

22.02.
DO 08:15 Uhr

Bahnhof
Clervaux

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
40€ Mittagessen inkl.

Erfahren Sie bei der Museumsführung mehr über die Architektur des Mudam sowie über die aktuellen Ausstellungen. Nach dem Mittagessen besuchen wir das Rehazenter auf dem Kirchberg.

NÄHEN FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

16.01.-06.02.
DI 14:30-16:30 Uhr

Gemeindehaus
Weiswampach

Club Haus op der Heed
99 82 36

Gretchen Boersen
58€/4 Einheiten

Wenn Ihre Nähmaschine Ihnen mehr oder weniger vertraut ist, können Sie in diesem Kurs lernen, wie man selbst kleine Umänderungsarbeiten erledigen kann, z. B. Röcke oder Hosen kürzen, weiten oder enger machen, einen Reißverschluss einsetzen.

SCHACHTREFF FÜR ALLE!

05.01.-23.03.
15:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Ken Schroeder
kostenlos

Hier erlernen Sie das Spiel der Könige. Den Anfängern werden die Grundzüge des Schachspiels Schritt für Schritt erklärt und fortgeschrittene Spieler können sich hier treffen und in geselliger Runde die eine oder andere Partie bestreiten.

SCHMUCK FILZKURS

03.02.
SA 10:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Marie-Josée
Hoffmann-Welsch
60€

Unsere Kursleiterin zeigt Ihnen wie Sie mit Nass- und/oder Trockenfilzen ausgefallene Schmuckstücke für sich selbst oder zum Verschenken herstellen können. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.



SCHREIBATELIER - TAGESWORKSHOP

10.03. **Kloster Fünfbrunnen** **Club Haus op der Heed** **Elisabeth Demmer**
SA 10:00-16:00 Uhr **Troisvierges** **99 82 36** **40€ Kaffee, Tee inkl.**

An diesem Tag lassen wir uns von dem beeindruckenden, was uns an diesem Ort begegnet und bringen schreibend zum Ausdruck, was sich aus unserem Inneren löst. Außer Lust am Schreiben auf Deutsch oder Luxemburgisch sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

STAMMTISCH NUR FÜR MÄNNER

In einer gemütlichen Runde treffen wir uns einmal pro Monat zu einem guten Essen unter Männern, mittags in einem Restaurant in der Region. Sie lernen neue Leute kennen und tauschen sich aus.

| | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| 16.01. DI 12:00-ca.16:00 Uhr | «Bistro 1865» Clervaux | Club Haus op der Heed 99 82 36 | k.A. je nach Menü |
| 06.02. DI 12:00-ca.16:00 Uhr | Brasserie «The View» Eselborn | | k.A. je nach Menü |
| 06.03. DI 12:00-ca.16:00 Uhr | Brasserie «Massen» Wemperhardt | | k.A. je nach Menü |

STEINBILDHAUER-KURS - 2-TÄGIGER WORKSHOP

17.02.-18.02. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **Esther Wiswe**
SA&SO 11:00-16:30 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **130€**

Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie mit Hammer, Meißel und gleichmäßigen Schlägen, aus Eifler Sandstein, neue Formen entstehen. Von rustikal bis filigran, von figürlich bis abstrakt ist alles möglich. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

TAGESFAHRT NACH AACHEN

18.01. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
DO 08:00-ca.18:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **70€ Busfahrt, Mittagessen, Führung, Begleitung inkl.**

Zuerst erkunden wir die Aachener Altstadt und lassen uns durch die Geschichte führen. Nach dem Mittagessen besuchen wir die bekannte Aachener Printenbäckerei Klein. Anschließend bleibt Zeit für einen Stadtbummel.

TIERE HÄKELN

20.02.-27.03. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **Christiane Meyer**
DI 19:00-21:30 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **40€/6 Einheiten**

Unter der fachkundigen Anleitung von Christine Meyer häkeln Sie in diesem Kurs kleine Tiere, die sich zum Spielen, zum Sammeln und natürlich auch zum Verschenken eignen. Dieser 6-teilige Kurs richtet sich an alle Häkelbegeisterten mit Vorkenntnissen.



CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

ALL-IN-ONE - CHOEUR DE MIDI

08.01.-26.03. Kinneksbond Club Haus am Brill Nicolas Billaux
 LU 12:30-13:30 hrs Mamer 30 00 01 35€/trimestre

Profitez pleinement de votre pause de midi et venez vous ressourcer au Kinneksbond, Centre Culturel Mamer! Sous la direction de Nicolas Billaux, le « Chœur de Midi » vous permettra de démarrer la semaine en chansons.

BRIDGEAFTERNOON

08.01.-26.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill k.A.
 MO 14:00-16:00 Uhr Capellen 30 00 01 kostenlos

Vor 3 Jahren hat sich eine kleine Gruppe zusammengefunden, die unter der Anleitung zweier englischer Damen das Bridgespiel gelernt hat und sich jeden Montag trifft. Neue Teilnehmer mit Bridgekenntnissen sind herzlich willkommen.

BUCHBINDEN - ATELIER DE RELIURE

18.01.-08.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Fons Hirtz
 DO 14:00-16:30 Uhr Capellen 30 00 01 88€/7 Einheiten
 zzgl. Material

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

CARTONNAGE

22.02.-08.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Fons Hirtz
 DO 14:00-16:30 Uhr Capellen 30 00 01 42€ zzgl. Material

Fons Hirtz zeigt Ihnen wie man Schatullen, Geschenkboxen und andere Schachteln anfertigt. Bitte mitbringen, falls vorhanden: Pinsel, Cutter, Schneidematte, Messer, Falzbein, Schere, Metalllineal, Bleistift, Radiergummi, Zirkel, Schürze.

COURS DE PEINTURE / MALEN

03.01.-14.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Asun Parrilla
 ME 09:30-12:00 hrs Capellen 30 00 01 120€

Ce cours est destiné aux débutants aussi bien qu'aux personnes qui veulent avoir une expérience pratique et technique de la peinture acrylique. Vous trouveriez la liste du matériel sur notre site internet.

COURS DE TRICOTS

26.01.-23.02. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Laure Faber
 VE 10:00-12:00 hrs Capellen 30 00 01 49€

Croissants de lune et triangles: donnez forme à vos châles. Apprenez tous les secrets des augmentations, diminutions et rangs raccourcis pour donner des formes originales à vos châles. Vous pourrez choisir un modèle sur place et vous serez guidé pas-à-pas à travers les techniques employées.



FLORISTIK

Bitte eine Gartenschere, ein Messer und zum Thema entsprechendes Gefäß mitbringen. Material wird extra mit der Kursleiterin verrechnet.

| | | | |
|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| 15.01. MO 14:30-ca.16:30 Uhr | Club Haus am Brill Capellen | Club Haus am Brill 30 00 01 | Sandra Funez 15€ zzgl. Material |
| 19.03. MO 14:30-ca.16:30 Uhr | | | Sandra Funez 15€ zzgl. Material |

KORBFLECHTEN

10.03.-11.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Gabriele Jacqué
SA&SO 09:00-17:00 Uhr Capellen 30 00 01 130€ Material inkl.

Alle Basistechniken finden sich in einem Einkaufskorb wieder. Mehr als ein Taschenmesser und eine Gartenschere werden Sie nicht brauchen.

KUNSTEINTOPF

09.01-20.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Ursula Scheuern-Huppertz
DI 09:30-12:00 Uhr Capellen 30 00 01 110€/10 Einheiten
zzgl. Material

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

LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES : CANADIAN BLUES

05.02. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Ben Boulanger
LU 18:30 hrs Capellen 30 00 01 8€

La scène 'blues' au Canada n'a, bien entendu, pas l'envergure ni le charisme de son voisin américain, mais elle a le mérite d'exister.

LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES : UNE HISTOIRE DE FAMILLE

12.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Ben Boulanger
LU 18:30-20:00 hrs Capellen 30 00 01 8€

Un peu à l'instar de ce qui se produit dans l'univers country, le blues propose une kyrielle de familles où la musique est transmise de génération en génération. Au fils (ou à la fille) de se forger un prénom.

RANKSTÄBE GEFLOCHTEN

17.03. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Gabriele Jacqué
SA 09:00-13:00 Uhr Capellen 30 00 01 35€ Material inkl.

Die Technik ist leicht, daher sind keine Vorkenntnisse erforderlich. An Werkzeug braucht es nur eine Gartenschere und ein Taschenmesser. Weide, als altes Handwerksmaterial, kommt hier zu neuer Geltung. Maximal 8 Teilnehmer. Anmeldeschluss ist der 16.02.



WORKSHOP: LE PASTEL STEP BY STEP

10.03.-11.03.

SA&DI 10:00-17:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
100€ + matériel

Nous allons faire la découverte de cette belle technique en l'appliquant au dessin d'animaux. Des poils, des fourrures, des plumes seront des sujets formidables pour nous exercer et nous amuser avec les pastels.

ROBBESSCHEIER

T.: 92 17 45 1

ALLES RUND UM UNSER ARDENNER

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

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

BEWEGUNGSSPIELE IN DER GRUPPE

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

Robbesscheier
auf Anfrage

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

EINMAL SELBST IMKER SEIN

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

Wie wird aus dem goldfarbenen Blütenstaub Honig? Solche Fragen beantworten wir in unserem Bienenatelier. Und dann geht es für Mutige in echten Imkeranzügen hinaus in ein summendes Volk, wenn wir einen Bienenstock öffnen. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

GARTENARBEIT FÜR TECHNIKFANS

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

Da soll mal jemand sagen, dass Gartenarbeit langweilig ist. Mit Fingerspitzengefühl geht es an die Feinarbeiten, wie das Ernten von Gemüse und anschließend kocht ihr gemeinsam eine leckere bunte Suppe. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

KUTSCHER- UND RÜCKERLEHRGANG

permanent buchbar
auf Anfrage

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

Einleitung in die Arbeit, Pflege und Umgangsformen mit den Zugpferden bis hin zur Basis der Kutschenfahrt und des Rückens. Auf Anfrage Abendkurse, Wochenende oder Kurswoche. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.



KOOPERATIVE ABENTEUER UND TEAMBUILDINGSPIELE

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

Robbesscheier
auf Anfrage

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

NATURATELIERS

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

Robbesscheier
10€/Halbtags,
15€/Ganztags

In diesen bekannten Ateliers der Robbesscheier dreht sich alles um Gemüse, Getreide, Tiere und ländliche Berufe. Neben praktischen Erklärungen legen die Kinder, sowie Erwachsene selbst mit Hand an.

RÜCKEN, SÄGEN UND BAUEN

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

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

UNSER BACK- UND KOCHSTUDIO

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

Wir laden euch zum Backen und Kochen ein. Hier könnt ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen und manches selber ausprobieren. Aus den einfachsten Zutaten entsteht z. B. eine leckere Pizza ganz nach eurem Geschmack (Dauer 2 Stunden). Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

VOM MÜLLERHANDWERK ZUR BACKSTUBE

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

k.A.
auf Anfrage

Für Liebhaber alter Technik oder auch nur zum Staunen, wie viel hinter der Mehlherstellung steckt. Nach der Mühlenbesichtigung geht es nach Munshausen in die Backstube, denn aus dem Mehl soll noch Leckerer entstehen. Auf Anfrage für Gruppen ab 10 Personen möglich.

WISSENS- UND LOGIKATELIERS

nach Vereinbarung
10:00-17:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

Robbesscheier
92 17 45-1

Robbesscheier
auf Anfrage

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



MIERSCHER KULTURHAUS T.: 26 32 43 1

ATELIERS DE DANSE II POUR PERSONNES AVEC ET SANS HANDICAP PHYSIQUE

Cycle 2
20.02.-10.07.
MA 18:30-20:30 hrs

Kulturhaus
Mersch

Mierscher
Kulturhaus
26 32 43-1

Annick Pütz, Thierry Raymond,
Giovanni Zazzera
135€/Cycle, 15€/Cours d'essai

Un rendez-vous bimensuel attendu pour créer l'inattendu. C'est un moment d'expérimenter le mouvement dansé pour s'offrir vitalité, plaisir et richesse d'une présence attentive à soi et à l'autre. Dates: 20.02., 13.03., 27.03., 24.04., 15.05., 29.05., 26.06., 10.07.

ATELIERS DE DANSE POUR PERSONNES AVEC ET SANS HANDICAP PHYSIQUE (BLANCONTACT)

12.02.-24.06.
SA/DIM 10:00-16:00 hrs

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Annick Pütz,
Thierry Raymond
160€

Ces ateliers de création artistique pour personnes avec et sans handicap physique sont dirigés par des chorégraphes professionnels et mènent progressivement à des rencontres avec le public sous forme d'Instants Rencontres.

COURS D'EXPRESSION CORPORELLE ADULTES

11.01.-22.03.
JE 19:30-21:00 hrs

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Natalia Sanchez
150€/10 cours

Dans ce cours vous apprendrez à utiliser votre corps comme un instrument fondamental d'expression, à développer le geste corporel, la communication non verbale, le travail en équipe et la créativité.

DANSE DES 5 RYTHMES

09.01.-10.07.
MA 20:00-22:00 hrs

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Virginia Della Valentina
20€

La vague des 5 rythmes nous invite à nous abandonner à la danse, à laisser notre corps s'exprimer et à permettre à nos émotions d'exister et de donner forme à notre danse. Nous devenons réceptif, conscient et confiant en nos ressentis.

DJEMBÉ POUR ADULTES ET ENFANTS

09.01.
voir descriptif

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Sada Diagné
voir descriptif

Né dans une famille griot, Sada a commencé la percussion depuis son enfance. Dans ses cours il revisite le répertoire de la musique traditionnelle de l'Afrique de l'Ouest, ses propres créations et celles des maîtres qui l'ont précédé. Enfants et adultes débutants (à partir de 12 ans): MA 17:00-18:00 hrs, 100€/trimestre + 5€ carte membre. Adultes avancés: MA 18:00-19:30 hrs, 120€/trimestre + 5€ carte membre.



STORYTELLING POUR ADULTES

11.01.-22.03.
JE 18:00-19:30 hrs

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Nataltia Sanchez
200€/trimestre

Dans ce cours vous apprendrez différentes techniques théâtrales pour raconter des histoires: storytelling, jeux d'improvisation, expression corporelle, technique vocale, maquillage de théâtre et création de personnage.

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

ATELIERS DÉCO-RELOOKING AVEC BETTY BOURGEOIS

20.01.-26.05.
SA 14:00-17:30 hrs

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Betty Bourgeois
60€/cours
matériel inclus

Ne jetez plus vos anciens objets, donnez leur une nouvelle vie en participant aux ateliers de relooking de mobilier avec madame Betty Bourgeois. Chaque atelier est indépendant des autres. Inscription obligatoire. Dates: 20.01., 24.02., 17.03., 21.04., 26.05.

ATELIER DE PEINTURE POUR ADULTES

12.01.-30.03.
VE 09:00-12:00 hrs

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
621 252 979

Françoise Bande
95€/trimestre

Sur le thème du retour de voyage, nous allons traduire le quotidien, exploiter l'environnement qui nous entoure et les objets qui font partie de notre vie. Aucun prérequis n'est demandé.

ATELIER DE RECYCLAGE DE MOBILIER ET D'OBJETS ANCIENS AVEC ANIK BOLTZ

11.01.-12.04.
JE 14:00-17:30 hrs

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Anik BOLTZ
60€/personne par atelier
matériel compris

Anik Boltz vous apprendra toutes les techniques nécessaires pour recycler votre mobilier ou des petits objets avec des peintures à la craie qui ne sont absolument pas toxiques mais aussi avec des pochoirs, des serviettes décorées, etc. Dates: 11.01., 08.02., 15.03., 12.04.

ATELIER DE RELIURE

27.01.
SA 10:00-17:00 hrs

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
621 252 979

Véronique Van Mol
30€

Réalisation de 2 cahiers souples, blanco, selon la technique de la reliure japonaise après l'apprentissage de plusieurs points de couture traditionnels. Créations personnelles de points d'attache selon le désir de chacun. A partir de 14 ans.

6 COURS DE CALLIGRAPHIE CLASSIQUE ET CONTEMPORAINE

08.01.-26.03.
LU 09:00-12:00 hrs

Moulin - Millen 2
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Stéphane Alfonsi
140€/6 cours

S. Alfonsi, professeur de calligraphie depuis plus de 10 ans, vous fera découvrir le monde fabuleux des belles écritures. Aucun prérequis demandé. Ambiance détendue pour découvrir une nouvelle passion. Dates: 08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 19.03., 26.03.



COURS DE CALLIGRAPHIE LATINE ET CONTEMPORAINE AVEC STÉPHANE ALFONSI

08.01.-26.03.

LU 14:00-17:00 hrs

Moulin - Millen 2

Beckerich

d'Millen asbl

621 510 370 /-372

Stéphane Alfonsi

140€/6 cours

Aucun prérequis n'est demandé. S. Alfonsi vous fera découvrir le monde fascinant des écritures tant modernes que classiques. A chacun son rythme et sa créativité pour se plonger dans le monde des écritures.

COURS DE DJEMBÉ POUR ADULTES ET ADOLESCENTS AVEC SADA

18.01.-29.03.

JE 18:00-19:00 hrs (débutants)

JE 19:00-20:30 hrs (avancés)

Centre culturel

Nic Bosseler

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 /-372

Sada

90€/débutants

110€/avancés

Le musicien Sada vous fera découvrir la beauté de la musique africaine grâce au djembé. De beaux moments musicaux en perspective. Adolescents à partir de 14 ans.

COURS DE GRAVURE

10.01.-21.03.

ME 17:00-20:00 hrs

Moulin - "Atelier"

Beckerich

d'Millen asbl

621 252 979

Françoise Bande

180€ matériel de base compris

Nous allons aborder les techniques de la pointe sèche, la xylogravure (gravure sur bois) et la linogravure. Trois techniques très simples à apprendre pour des résultats immédiats! Dates: 11.01., 24.01., 07.02., 21.02., 07.03.

CONCERT DE PIANO AVEC JULIA BELANOVA

20.01.

SA 20:00 hrs

Moulin - "Scheier"

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 /-372

Julia BELOVA

15€/personne
10€/étudiant

La pianiste renommée Julia Belanova vous proposera des morceaux de Rachmaninov, de Chopin et de Rameau dans le cadre enchanteur de la Scheier au moulin de Beckerich. Une grande première à ne manquer sous aucun prétexte.

"RIMBAUD ... COMME LA POÉSIE!"

10.02.

SA 20:00-22:30 hrs

Moulin

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 /-372

Philippe Conter,

Françine Hesbois
10€

L'asbl Millen vous convie à une soirée poétique dans l'ancienne cave du moulin. Un beau moment de poésie et de musique à partager. Le succès en septembre 2017 a été tel que cette soirée est reproposée une deuxième fois. Inclus dans le prix l'entrée, un verre au choix et quelques mignardises.

JAPANISCHE TEEZEREMONIE MIT MANAMI OZAWA

24.03.

SA 15:00-17:00 Uhr

Moulin

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 /-372

Manami Ozawa

kostenlos

Die Deutsch-Japanische Gesellschaft Trier präsentiert eine Teezeremonie der Enshu Teeschule aus Tokyo, eine der besten und geachtetsten Schulen in Japan. Der Tee und die Süßigkeiten werden der Hauptbestandteil der Teezeremonie sein.



© Danny Amazonas

8. International

QUILTFESTIVAL

Luxembourg



10.- 13. MAI 2018

Ascension | *Christi Himmelfahrt*

8. INTERNATIONAL

QUILTFESTIVAL LUXEMBOURG

in Wilwerwiltz



ANTI -STRESS UND BURNOUT-PRÄVENTION

nach Vereinbarung
siehe Beschreibung

feel your body
Gesondheetscenter
Ernzen

feel your body
Gesondheetscenter
621 191 101

Tanja Schiertz
auf Anfrage

Zur Auswahl stehen: Tibetanische Klangschaalenmassage (60 Minuten), Lomi Lomi Nui Massage (90 Minuten), Fuss-Polarity (60 Minuten), Phonophorese (60 Minuten). MO 14:00-16:30 Uhr, MI 14:00-16h30 Uhr, FR ab 17h00 Uhr, SA 10:00-18:00 Uhr.

AQUABACK GELENKTRAINING IM WASSER

08.01.-05.02.
MO 10:00-10:45 Uhr
MO 18:00-18:45 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
60€/5er Karte

Gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser. Geeignet für Menschen mit Rückenproblemen. Gelenkbeschwerden oder Übergewicht. Weitere Infos und Anmeldung unter 24 51 99 00 oder aqanatur.lu.

BALLANCE

nach Vereinbarung
DI 10:15-10:45 Uhr
MI 19:00-19:30 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
235€/10er Karte

Die „BALLance“-Methode baut auf den von der Natur aus vorgegebenen Entlastungsmechanismen für Muskeln, Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke auf.

CONSULTATION THÉRAPEUTIQUE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

47, rue d'Asselborn
Troisvierges

Consultation thérapeutique
691 584 760

Isabelle Nilles
60€/Sitzung

Ein einfacher Weg, es sich besser gehen zu lassen. Stress abbauen und Lebensfreude aufbauen. Emotionaler Stressabbau hilft bei allen aktuellen und individuellen Themen von Kindern und Erwachsenen und führt zu einem guten Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele.

CHAKRENMEDITATION

24.01.-21.03.
MI 19:30-21:00 Uhr

PPG
Ettelbruck

Praxis vir psychesch
Gesondheet
691 133 124

Martine Bram
100€/8 Abende

Durch Meditation gegenwärtig im Hier und Jetzt sein, einfach da sein ohne Ziele, Absichten etwas erledigen zu müssen zur Stressreduzierung. Wir meditieren auf jedes einzelne Chakra um die Lebensenergie wieder frei fließen zu lassen.

DENK DICH FIT

siehe Beschreibung
MO 14:30-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
5€/Kurs

Wie lange jemand geistig fit bleibt, lässt sich zum Teil beeinflussen. Neugierig bleiben, Neues ausprobieren, gut ist alles was dem Gehirn neue Eindrücke verschafft. Viel Spaß mit unseren "Denk Dich fit Übungen"! Termine: 08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 05.03., 19.03.



ENERGETISCHE WIRBELSÄULENDEHNUNG

nach Vereinbarung
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Reckange
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel, Heilpraktikerin
70€

Die Wirbelsäulendehnung, nach BREUSS, wirkt begünstigend auf die Wirbelsäule und die Bandscheiben. Gestaute Energie wird wieder zum Fließen gebracht und führt zu einer ungewöhnlich tiefen und sofortigen Entspannung. Die Entgiftung des Körpers wird angeregt.

ENTSPANNUNG MIT FARB THERAPIE

nach Vereinbarung
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Reckange
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel, Heilpraktikerin
70€

Diese Ätherische Ölmischungen haben eine bestimmte Schwingung – genauso wie die Farben des Regenbogens und unser Körper. Mit persönlich ausgewähltem Farböl, und passender Farbklangermusik werden Blockaden gelöst, sowie Wohlbefinden und Harmonie hergestellt. Sie erfahren warum gerade diese Farbe für Sie die Richtige ist.

ENTSPANNUNGS- UND MEDITATIONSKURS

permanent buchbar
DO 20:00-21:00 Uhr

Mamerhaff-Familylab
Mamer

Dunja Biesdorf-Grunow
621 507 077

Dunja
Biesdorf-Grunow
150€/Trimester

Entspannungs- und Meditationstechniken können Dir helfen abzuschalten, Stress abzubauen, Ruhe zu finden und deine Ressourcen wieder aufzufüllen, um zu Deiner mentalen und physischen bzw. inneren Kraft zu kommen und auch zu bleiben.

INNERE BALANCE DURCH KLANGREISEN

20.01.-21.07.
SA 15:00-17:00 Uhr

Kulturhaus
Mersich

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Enrico Eulzer
25€/Person

Bauen Sie Stress ab und kommen Sie zur Ruhe durch die KlangReisen von Enrico Eulzer. Diese nachweislich sehr positiv auf den Organismus wirkenden Klänge, können Sie im Sitzen sowie im Liegen genießen und somit ganz entspannt Ihr Immunsystem stärken. Termine: 20.01., 24.02., 21.04., 19.05., 16.06., 21.07.

INOCHI THERAPIE

offre permanente
sur rendez-vous

22, rue de savelborn
Medernach

Solange Guégan
26 78 04 52

Solange Guégan
70€/séance

Mme Guégan suit les principes de Médecine chinoise en acupuncture magnétique (aimants), du Shiatsu et moxas. Elle associe diététique chinoise, phytothérapie, compléments alimentaires. Elle vous soutient en psychologie pour retrouver et conserver un mental apaisé. Inochi Therapie soulage du burn-out et des douleurs chroniques.

MEDITATION ZEN ET KOTOTAMA

02.01.-11.12.
MA 19:30-21:00 hrs

Am Duerf - Epicerie
Schrondweiler

Solange Guégan
26 78 04 52

Solange Guégan
150€/trimestre

Qu'est ce que l'énergie, le CHI? Nous en sommes constitués? Venez apprendre à la ressentir en vous et autour de vous pour ensuite vous asseoir en méditation Zen.



Allergien erfolgreich überwinden



ECHTE HEILUNG KOMMT VON INNEN

Das **NAET® Programm** ist ein innovatives, sanftes und effizientes Verfahren um Ihren Körper neu zu programmieren und Unverträglichkeiten sowie Überempfindlichkeiten gegenüber Nahrungsmittel, Pollen, Gräsern... zu überwinden.

Steigen Sie jetzt ins Programm ein und lassen Sie sich von der Kraft dieses Verfahrens überraschen!

<http://gesond.vpweb.de>

Gesundheitsberodung
Sven Majerus
Diététicien licencié en sciences de la santé publique
Praticien NAET®
☎ 621 743 892 ✉ sven.majerus.sm@gmail.com

MH KINAESTHETICS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

vor Ort, bei Ihnen
zuhause
Nothum

Fischbach-Liitz
Viviane
691 255 560

Fischbach-Liitz
Viviane
40€/Stunde

Pflegen Sie einen Angehörigen zuhause? Haben Sie bereits Rückenschmerzen? Mit einem tieferen Verständnis für Bewegung, sowie durch praktische Anwendung vor Ort lernen Sie sofort, rückschonend und autonomiefördernd zu unterstützen.

OHRENKERZENBEHANDLUNG

nach Vereinbarung
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Reckange
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel, Heilpraktikerin
40€

Ohrkerzen werden bei Naturvölkern schon sehr lange eingesetzt und ist eine der angenehmsten Therapien für Kopf und Ohren. Sie führt zu innerer Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, besonders in der Erkältungszeit zu empfehlen. Lernen und erfahren Sie wie die Ohrkerzen angewandt werden um Sie später selbst zu Hause anwenden zu können.

OJEE, IWWERT D'FEIERDEEG HUNNE ECHERËM SOUVILL BÄIGEHOLL...

20.01.
SA 09:00-12:00 Uhr

rue du Curé
Boulaide

Zenner Françoise-
Meta-Morphose
661 300 287

Zenner Françoise
25€/Person inkl.
Kursunterlage

Bei vielen Leuten steigt das Gewicht am Jahresende an. Während der Wanderung erhalten die Teilnehmer psychologische Tipps, um ihr Gewicht dauerhaft zu verringern. Mehr Information finden Sie unter www.meta-morphose.lu. Anmeldung bis zum 12.01. Treffpunkt Parkplatz vor der Kirche Boulaide.

REITTHERAPIE, REITPÄDAGOGIK, ERLEBNISORIENTIERTES REITEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette De Roy-Weber
auf Anfrage

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



TIEFENENTSPANNUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

k.A.
Mamer

Dunja Biesdorf-Grunow
621 507 077

Dunja Biesdorf-Grunow
ab 75€

In Einzelsitzungen wird eine Tiefenentspannung herbeigeführt, um deinen Stresspiegel zu senken, deine Regeneration zu unterstützen um dich dir wieder näher zu bringen und dich zu stärken.

SHIATSU

nach Vereinbarung
08:30-18:00 Uhr

Kinésithérapie &
Ostéopathie Peters
Mersch

SHIATSU MARISA
691 835 265

k.A.
75€/60 Min, 105€/90 Min,
65€/Kinder

Shiatsu ist eine Druckmassage nach fernöstlicher Tradition, die Körper, Geist und Seele harmonisiert. Durch sanften, tief wirkenden Druck nimmt die Massage positiven Einfluss auf Ihre Lebensenergie. Termine: DI-FR (ausser DI&DO Nachmittags).

TUINA

nach Vereinbarung
DI-FR 07:00-15:00 Uhr

Reckange
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel, Heilpraktikerin
70€

Tuina ist eine selbständige chinesische Akupressurmethode und eine der fünf Hauptsäulen der traditionellen chinesischen Medizin. Sie erfahren in welchen Meridianen ihre Energie blockiert ist. Besonders hilfreich bei Nacken-, Schulter-, und Rückenverspannungen.

TU DEINEM KOPF ETWAS GUTES!

19.02.-28.03.
MO 10:00-11:30 Uhr
MI 14:30-16:00 Uhr

52D, rue principale
Vichten

Simone Delivuk
691 667 660

Simone Delivuk
90€/6 Einheiten
Material inkl.

Egal wie alt – ein gutes Gedächtnis steigert die Lebensqualität und bereichert den Alltag! Erleben Sie im Gedächtnistraining, wie Sie gemeinsam mit Anderen Ihre grauen Zellen mit Spaß aktivieren können. Einzeltrainings/Hausbesuche auf Anfrage.

WATSU (WATER SHIATSU)

offre permanente
ME,VE (après-midi)

Oa6
Oberfeulen

Oa6 S.A.
24 84 48 48

Gilles Wunsch
70€/60 min

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

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

nach Vereinbarung
SA/SO 10:00-13:00 Uhr

feel your body
Ernzen

feel your body
Gesondheitscenter
621 191 101

Tanja Schiertz
80€

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



YOGA

08.01.-26.03.

MO 14:30-16:00 Uhr

Maison des Générations

Hobscheid

Treff Aal Schoul

Hobscheid

39 01 33 501

Perla Ghidale

10€/Kurs,

110€/11 Kurse

Mit Unterstützung der erfahrenen Yoga-Lehrerin Perla Ghidale erlernen Sie gemeinsam Yoga oder bilden Ihre bereits erlernten Fähigkeiten weiter aus. Sie sind jederzeit dazu eingeladen, für eine Probestunde vorbeizuschauen. Wir bitten Sie, sich bis zum 5. Januar anzumelden.

YOGA FLOW UND HEILENDES YOGA MIT SILVIO

permanent buchbar

DI, FR, SA 10:30-12:00 Uhr

DO 19:00 Uhr, SA 16:00 Uhr

Lotus Balance Studio

Enscherange

Michaela und Silvio

Resch

621 349 791

Silvio Resch

16€/Einheit mit

10er Karte

Synchrone Atmung und Bewegung, Stress abbauen, in Balance zu kommen, entgiften und verjüngen. Wir werden schrittweise Ausdauer, Flexibilität und Kraft aufbauen. Gut für Nacken, Rücken, Hüften und Schultern. Mit Tiefenentspannung. Preise: 22€/Drop-in. Mehr Informationen unter: www.lotusbalance.lu.

YOGA IN THE MORNING

permanent buchbar

WE 08:15-09:15 hour

Mamerhaff-Familylab

Mamer

Dunja

Biesdorf-Grunow

621 507 077

Dunja

Biesdorf-Grunow

150€/Trimester

Start in your day with a mix of yoga positions, healthy gymnastik and relaxation-exercises to feel fresh and fit for your day.

YOGA UND GESUNDHEITSSPORT

permanent buchbar

DO 19:00-20:00 Uhr

Mamerhaff-Familylab

Mamer

Dunja

Biesdorf-Grunow

621 507 077

Dunja

Biesdorf-Grunow

150€/Trimester

In diesem Kurs ergänzen sich Körper- und Yogaübungen sowie Prinzipien aus verschiedenen anderen Methoden wie z.B. der Rückenschule, Eutonie, QiGong und werden zu einem ganzheitlichen Trainingskonzept verbunden.

CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

BEWEGLICHKEITSTRAINING

13.03.

DI 19:00-ca.21:00 Uhr

Club Haus op der Heed

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Sandy Hoffmann

20€

Wenn auch Sie von Rücken- und Gelenkschmerzen geplagt sind, bieten wir Ihnen hier die Möglichkeit, etwas dagegen zu unternehmen. Sie erlernen Dehnübungen, die Ihre Schmerzen lindern und weiteren Beschwerden vorbeugen können. Übungen für zuhause.

BURN OUT - INFOABEND

01.03.

MI 19:00-ca.22:00 Uhr

Club Haus op der Heed

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Andrea Knoche

12€

Andrea Knoche informiert über das Thema "Ausgebrannt sein".



CLEAN EATING TAG - KOCHEN SIE SICH GESUND UND GLÜCKLICH

24.02. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **Miia-Susanna Klein**
SA 11:00-ca.17:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **82€**

Sie interessieren sich für einen gesunden Lebensstil ohne industriell verarbeitete Lebensmittel? Clean-Eating ist eine moderne Interpretation der vollwertigen Küche. Vorstellung des Konzeptes, gemeinsames Kochen, Tipps für den Alltag, Rezepte.

DIE FELDENKRAISMETHODE - TAGESSEMINAR

20.01. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **Liette Wirth**
SA 10:00-ca.15:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **65€**

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

EEN NEIEN WEE GOËN - VORTRAG

20.03. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **Guillaume Streveler**
DI 19:00-ca.22:00 Uhr **Hupperdange** **Heed** **8€**
99 82 36

Die Referenten sind ausgebildet als Transformations-Coachs nach Diplomp. R. Betz. Sie zeigen einen neuen Weg in ein entspanntes, glückliches und erfülltes Leben. E neie Wee goen zeigt einen Weg vom „normalen“ zu einem „glücklichen Menschen“.

FETT - BESSER ALS SEIN RUF - INFOABEND

23.02. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **Miia-Susanna Klein**
FR 19:00-ca.21:00 Uhr **Hupperdange** **Heed** **35€**
99 82 36

Fette sind in hohem Maße an guter Gesundheit beteiligt. In diesem Kurs gehen wir der Sache auf den Grund. Was sind gute und schlechte Fette und wie wirkt sich Fett auf unseren Körper aus.

GROSSELTERN UND IHRE ENKEL EINE BESONDERE BEZIEHUNG - INFOABEND

30.01. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **Isabelle Schon**
DI 19:00-ca.22:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **kostenlos**

Großeltern gestern und heute. Welche Rolle spielen „Großeltern“ heute in einer veränderten Gesellschaft? Was macht die Beziehung zu den Enkeln so wertvoll? Großeltern treffen sich um sich auszutauschen, Informationen und Anregungen zu erhalten.

POMANDER

10.03. **k.A.** **Club Haus op der Heed** **Marianne Erasmus**
SA 10:00-13:00 Uhr **Hautbellain** **99 82 36** **36€**

Es gibt 17 verschiedene Pomander bei Aura-Soma, welche diese alte Tradition wieder beleben. Die farbigen Düfte wirken sich schützend, stärkend und nährend auf das elektromagnetische Feld aus, welches unseren Körper umgibt. Vorstellung von 6 Pomander.



KLASSISCHES YOGA

Yoga ist ein Jahrtausende altes indisches Übungssystem zur Entwicklung der gesamten Persönlichkeit. Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

| | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|
| 09.01.-20.03. DI 09:30-10:45 Uhr | Club Haus op der Heed Hupperdange | Club Haus op der Heed 99 82 36 | Georgette Halmes 120€/10 Einheiten |
| 09.01.-27.03. DI 19:00-20:30 Uhr | Judo-Saal Wincrange | | Silvio Resch 168€/12 Einheiten |
| 11.01.-29.03. DO 15:00-16:30 Uhr | Judo-Saal Wincrange | | Silvio Resch 168€/12 Einheiten |

SALZGROTTE - HARMONIE VON KÖRPER UND GEIST

20.02.
DI 13:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
32€

Erleben Sie Wellness, Entspannung und Gesundheit der besonderen Art im Salt House in Roost. Der 45-minütige Aufenthalt in dieser Himalaya-Salzgrotte wirkt wie ein Tag am Meer. Mitbringen: Normale Kleidung und zusätzlich ein Paar Socken. Decken vorhanden.

SCHÜSSLER SALZE - DIE SALZE DER HEILUNG - AUFBAUSEMINAR

24.03.
10:00-ca.17:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Juliane Neu
58€

Die Eigenschaften und die Anwendung der 15 Ergänzungsmittel in Verbindung mit der Antlitz-Diagnose werden vorgestellt und die 12 Hauptmittel nochmals kurz erklärt.

WOHLFÜHLTAG IN CLERVAUX

23.01.
DI 10:00-ca.17:00 Uhr

Eingangsbereich
Hotel Koerner
Clervaux

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
50€ Mittagessen inkl.

Ein Wohlfühltag im 4-Sterne-Hotel in Clervaux. Zugang zum Wellnesscenter mit Sauna, Dampfbad, Türkischem Bad, Schwimmbad und Fitnessraum. Zum Mittagessen wahlweise ein Salat mit Fisch oder Fleisch. Benutzung von Bademantel, Handtüchern, Badeschlappen inklusive.

ZUMBA GOLD

ZUMBA GOLD bietet ein ganzheitliches Training zu Rhythmus lateinamerikanischer Musik. Zumba Gold kann in jedem Alter erlernt werden.

| | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| 02.02.-30.03. FR 09:30-10:30 Uhr | Club Haus op der Heed Hupperdange | Club Haus op der Heed 99 82 36 | Sabine Kinzinger 96€/8 Einheiten |
| 02.02.-30.03. FR 10:45-11:45 Uhr | Club Haus op der Heed Hupperdange | | Sabine Kinzinger 96€/8 Einheiten |



CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

ACHTSAMKEITSTRAINING UND MEDITATION

| | | | |
|---|---|--|---|
| 03.01.-21.03. MI 19:30-20:30 Uhr | Centre Culturel Capellen | Club Haus am Brill 30 00 01 | Angelika Nettemann 100€/10 Einheiten |
|---|---|--|---|

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

ALLER MIEUX AVEC LA MUSICOTHÉRAPIE

| | | | |
|--|--|--|-------------------------------------|
| 18.01. JE 18:30-20:00 hrs | Club Haus am Brill Capellen | Club Haus am Brill 30 00 01 | Olivier Mallach 8€ |
|--|--|--|-------------------------------------|

Venez découvrir cette thérapie alternative, relaxation individuelle, revalidation d'handicaps physiques ou mentaux, par l'aide aux personnes atteintes de maladies dégénératives, par l'accompagnement de personnes en fin de vie.

EUTONIE

| | | | |
|--|----------------------------------|--|--|
| 01.02.-22.03. DO 10:00-11:30 Auer | Festsall Holzem | Club Haus am Brill 30 00 01 | Jean-Marie Huberty 112€/7 Unitéiten |
|--|----------------------------------|--|--|

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

FACEYOGA

| | | | |
|--|--|--|--|
| 20.01.-17.03. SA 10:00-11:30 hour | Club Haus am Brill Capellen | Club Haus am Brill 30 00 01 | Kim Marel-Ronin 20€/atelier |
|--|--|--|--|

Detox Your Face, Face Yoga, Basics Smile. More informations on our website.

JIN SHIN JYUTSU - JAPANISCHES HEILSTRÖMEN

| | | | |
|---|--|--|--|
| 31.01.-21.03. ME 14:00-16:00 hrs | Club Haus am Brill Capellen | Club Haus am Brill 30 00 01 | Jean-Marie Huberty 112€ |
|---|--|--|--|

Le Jin Shin Jyutsu est un art d'harmonisation et de revitalisation de l'énergie au niveau physique, émotionnel et mental par le toucher.

QI GONG

| | | | |
|---|--|--|--|
| 09.01.-27.03. MA 10:30-11:30 hrs | Club Haus am Brill Capellen | Club Haus am Brill 30 00 01 | Anne Zachary 150€/10 unités |
|---|--|--|--|

Le Qi Gong est une gymnastique de santé chinoise pratiquée depuis des millénaires. Accessible à tous, à tout âge, elle nous aide à développer nos propres ressources physiques et mentales et à vivre sereinement.



REFLEXOLOGIE DU DOS

23.02.-31.05.
10:30 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Lucie Charles
62€/50 Min.

Des pressions statiques et glissées permettent d'équilibrer et de détendre les tissus, la zone des omoplates est aussi une zone de choix pour détendre et détacher le corps. Dates: 27.01., 16.02., 14.03.

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

30.01.-07.06.
10:30 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Lucie Charles
37€/30 minutes
57€/50 minutes

La réflexologie plantaire définit les pieds comme la carte du corps. Par stimulation des zones réflexes sur les PIEDS, les toxines du CORPS sont évacuées. Dates: 30.01., 08.02., 15.03., 18.05., 07.06.

SOPHROLOGIE ET SOMMEIL

10.01.-28.03.
voir descriptif

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Patricia Ferrante
112€/6 unités

Conditionner positivement son sommeil/son réveil. Le tout en prenant soin de ses journées en diminuant son état de stress, car un bon sommeil se prépare dès le réveil. Horaires: 10.01. ME 18:30-19:30 hrs et 24.01., 07.02., 28.02., 14.03., 28.03. ME 19:00-20:00 hrs.

SOPHROLOGIE-LE BURNOUT OU BIEN LORSQUE LE STRESS DEVIENT CHRONIQUE

29.01.-19.02.
LU 18:15-20:45 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Coleen Besch
95€/3 unités

Le participant prendra conscience de l'amont et de l'aval, des dangers, des mécanismes et des effets du syndrome de burnout pour l'entreprise, famille et l'individu. Techniques de prévention et de gestion des symptômes. Dates 29.01., 05.02., 19.02.

VINI YOGA

09.01.-20.03.
DI 10:45-11:45 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelika Nettemann
100€/10 Einheiten

Körper und Geist können entspannen und Kraft tanken. Die Muskeln werden in ihrer Funktion harmonisiert und gekräftigt, die Beweglichkeit verbessert sich. Die Übungen erfordern keine Vorkenntnisse und werden bei Bedarf individuell angepasst.

YOGA

08.01.-26.03.
LU 17:30-18:30 hrs
LU 19:00-20:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Annick Simonet
100€/1 heure

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.



YOGA NACH MASS

03.01.-21.03.
k.A.

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelika Nettemann
70€/Stunde

Mit der Yogalehrerin Angelika Nettemann entwickeln Sie eine Yogapraxis, die Sie über mehrere Wochen selbstständig zu Hause ausführen. Einzelunterricht.

PRAXIS UND SCHULE FÜR GANZHEITLICHES HEILEN

T.: 26 61 02 59

TIBETISCHE KLANGSCHALENBEHANDLUNGEN NACH WALTER HÄFNER

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
80€/Sitzung

9-13 tibetische Klangschaalen 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.

DIE ENERGETISCHE WIRBELSÄULENBEGRADIGUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

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.

RECONNECTIVE HEALING (HEILUNG DURCH RÜCKVERBINDUNG) NACH DR. ERIC PEARL

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

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.

INTEGRATIVE SEELENARBEIT

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
70€/Stunde

Aufspüren und Verbinden meiner dualen Seelenanteile zugunsten eines neuen ganzheitlichen Selbsts, Integration abgespaltener Seelenanteile, Integration des Inneren Kindes, Anerkennen und Erlösen verborgener, nicht gewürdigter Gefühle. Mit geführter Meditation 100€ (1,5 Stunden).



EINFÜHRUNGSSEMINAR IN DIE KLANGSCHALEN (MODUL I)

nach Vereinbarung
nachmittags

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
150€

Die Klangschalen werden am eigenen Körper erfahren. Die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten einer Klangschale werden gezeigt und ausprobiert. Die Wirkungsweise der Klangheilung wird erörtert. 200€ in Einzelbegleitung.

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

nach Vereinbarung
12:30-17:30 Uhr

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
350€

Seminar zur Anwendung des 5-Schalen-Systems nach N. De Lorenzi. Gezielte Einweisung je nach Population. Für Helfer im pflegenden Bereich, Erzieher, Sozialarbeiter. Mit Abschlussdiplom. Teilnahmebedingung: Einführungsseminar in die Klangschalen. 400€ in Einzelbegleitung.

HEILENERGETIK-AUSBILDUNG (MODUL I)

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

k.A.
210€/Treffen
Einzelbegleitung

In dem Kurs werden die energetischen Systeme des Menschen erklärt, die Einweisung zur energetischen Raumklärung und zur Klärung von Beziehungen sowie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte gegeben. Die Wahrnehmung wird trainiert (150€ /2 Auszubildene).

AUSBILDUNG ZUM ENERGYPRACTICIONER (MODUL II)

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
210€/Treffen
Einzelbegleitung

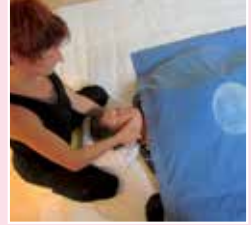
Einweisung in meine Energiebehandlungsmethode. Ein speziell ausgearbeitetes Heilsystem, das sowohl "hands-off" als auch mit Handauflegen den Menschen ganzheitlich behandelt. Die Ausbildung richtet sich an alle Helfer- und Pflegeberufe (150€ /2 Auszubildene).



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

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

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



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



SHIATSU (AKUPRESSUR) & ELEMENTE AUS DER CRANIOSACRALEN METHODE

**permanent buchbar
nach Vereinbarung**

**rue Guillaume
Ettelbruck**

**Gabrielle Heintz
81 25 18**

**Gabrielle Heintz
90€/Behandlung**

Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode zur Vitalisierung der eigenen Lebenskraft. Stimulierung der körperlich-seelisch-geistigen Selbstheilungsintelligenz, durch sanfte Körperberührung am Meridian- & craniosacralen System (115€ im eigenen Lebensumfeld, Vorteilsabo erhältlich).

HATHA YOGA-DIE KUNST DER KÖRPERSTELLUNG

Hatha Yoga, „Da Sein im inneren stillen Raum“; die Schulung des Geistes die Körperstellung erspüren - achtsam & bewusst den Atem zu führen - den Energiefluss im Körper wahrzunehmen. Einzelsitzung auf Anfrage 75€, in ihrem eigenen Lebensumfeld 85€. Der Einstieg jederzeit möglich. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.

| | | | |
|---|-----------------------------|------------------------------|---|
| 08.01.-09.07. MO 18:45-20:15 Uhr MO 20:30-22:00 Uhr | Rue Guillaume Ettelbruck | Gabrielle Heintz 81 25 18 | Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten) |
| 09.01.-10.07. DI 18:00-19:30 Uhr | Pfarrsaal Grosbous | | |
| 09.01.-10.07. DI 20:15-21:45 Uhr | DI (Kiné Diris/ Mathieu) | | |
| MI 18:15-19:45 Uhr | MI (Kulturhaus) Mersch | | |
| 12.01.-13.07. FR 09:30-11:00 Uhr | MS Day Center Bill | | |



NIDRÂ YOGA - "DER MEDITATIVE SCHLAF DES YOGI"

Nidra Yoga; "der meditative/wache Schlaf des Yogi": bewußte Tiefenentspannung, Neuordnung des Denkens & Fühlens, Freisetzung von nicht bewusstem Lebenspotential; Erfahrung der "Körper-Geist" Einheit und dem "inneren stillen Raum". Einzelsitzung auf Anfrage 75€, in Ihrem Lebensumfeld 85€. Mehr Informationen finden Sie auf meiner Internetseite.

| | | | |
|---|-----------------------------|------------------------------|---|
| 08.01.-21.06. MO 09:30-11:00 Uhr DO 09:30-11:00 Uhr | rue Guillaume Ettelbruck | Gabrielle Heintz 81 25 18 | Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten) |
| 22.09.-13.07. MI 19:50-21:10 Uhr | Kulturhaus Mersch | | |

PRANÂ KRIYÂ YOGA - DIE "8 ATMUNGEN"

permanent buchbar
nach Vereinbarung

rue Guillaume
Ettelbruck

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
75€/Einzelskurs

Pranâ Kriyâ Yoga oder "die 8 Atmungen"; unsere Lebensenergie in den Fluss bringen. Atemtechniken zur Reinigung der physischen, emotionalen und mentalen Körperebenen. Wiederherstellung des "Gleichklangs" mit sich selbst, durch gezielt gelenktes Atmen. Einzelkurs bei Ihnen zu Hause 85€. Auch in Kleingruppen bis zu max. 4 Personen möglich. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.

HATHA YOGA INTENSIF II : MEINE WURZELN, MICH IM LEBENDIGEN „SEIN“ VERANKERN

28.01.
SO 09:30-12:30 Uhr

Kulturhaus
Mersch

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
60€/Frühbucher

Hatha Yoga Intensif II : Meine Wurzeln, mich im lebendigen „Sein“ verankern (Fokus: Bauch, Becken, Beine und Füße). Preis: 60€/Frühbucher bis 21.01. (Datum Überweisung), 65€ ab 22.01. Nächster Workshop dieser Reihe: Hatha Yoga Intensif III 29.04. : der Atem des Lebens, die Leichtigkeit des „Seins“.

HATHA YOGA INTENSIF III : DER ATEM DES LEBENS, DIE LEICHTIGKEIT DES „SEINS“

29.04.
SO 09:30-12:30 Uhr

Kulturhaus
Mersch

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
60€/Frühbucher

Hatha Yoga Intensif III : Der Atem des Lebens, die Leichtigkeit des „Seins“ (Fokus: Oberkörper, Brustkorb, Hals, Arme und Hände). Preis: 60€/Frühbucher bis 21.04. (Datum Überweisung), 65€ ab 22.04.

MATINÉE YOGA II : „DER WEG DES HERZENS - UNSERE GÖTTLICHE ESSENZ“

11.03.
DI 09:30-12:30 Uhr

Pfarrsaal (1. Stock)
Grosbous

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
60€/Frühbucher

11.03. Matinée Yoga II : „Der Weg des Herzens - unsere göttliche Essenz“. Die Herzenergie in den Fluss bringen. Preis: 60€/Frühbucher bis 01.03. (Datum Überweisung), 65€ ab 02.03.

10.06. Matinée Yoga III : „Unsere Intuition - die Quelle der inneren Weisheit.“ Die Energien Hals, Stirn und Kopf in Fluss bringen und zentrieren.



DÉCOUVRIR BIEKERECHER GEMÉISGAART

avril-novembre
DI 14:00-17:00 hrs

Geméisgaart
Beckerich

Biekerecher Geméisgaart
691 197 748

Klein Wilhelm Thessy
gratuit

A partir d'avril - novembre 2017 chaque premier dimanche du mois est un dimanche ouvert. Venez découvrir le Biekerecher Geméisgaart en nous donnant un coup de main, en posant des questions et surtout en passant une agréable après-midi ensemble.

FAHRT ZUM EIFEL LITERATUR FESTIVAL - LESUNG MIT PETER WOHLLEBEN

13.04.
FR 17:30-ca.22:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
32€ Ticket,
Busfahrt inkl.

In Prüm spricht Peter Wohlleben über seinen Bestseller "Das geheime Leben der Bäume". Anmeldung bis spätestens 12.01.18.

HUNDETRAINING

06.01.-31.03.
SA&SO

Trainingsterrain
Dahlem

NiceDogs Muppenschoul
26 88 96 07

Sylvie Neis
90€

Hundetraining für Welpen bis erwachsene Hunde. Mehr Informationen und die Uhrzeiten finden Sie auf www.nicedogs.lu.

INFORMATIONENABEND ZUM WALDFÜHRERSCHEIN

24.01.-10.10.
MI 19:30 Uhr

Centre Culturel
Larochette

Groupement des
Sylviculteurs a.s.b.l.
89 95 65 10

k.A.
kostenlos

Wo liegt mein Wald? Welche Waldarbeiten sollten erfolgen? Im Waldführerschein erfahren die Teilnehmer alles zum Thema Wald. Anmeldungen zum Infoabend, bei welchem das detaillierte Programm vorgestellt wird, werden im Büro von Lëtzebuurger Privatbesch entgegen genommen.

PUPPY CLASS

permanent buchbar
jeden Samstag

Trainingsterrain
Dahlem

NiceDogs Muppenschoul
26 88 96 07

Sylvie Neis
19€/Stunde

NiceDogs Muppenschoul bietet jeden Samstag Welpenkurse für Welpen zwischen 8 und 16 Wochen an. Für mehr Informationen und Uhrzeiten, besuchen Sie unsere Internetseite www.nicedogs.lu oder schicken Sie uns eine Email an info@petlogic.lu.

SCHATZSUCHE AN DER KALBORNER MÜHLE

nach Vereinbarung
09:00-16:00 Uhr

natur&ëmwelt
Kalborn

natur&ëmwelt
26 90 81 27 1

k.A.
kostenlos

Wir bieten für Gruppen ab 10 Personen eine lehrreiche Schatzsuche an der Kalborner Mühle rund um das Thema Natur an. Die Schatzsuche richtet sich sowohl an Schulklassen als auch an private Gruppen wie Kindergeburtstage. Anmeldung unter 26 90 81 27 -1.



WASSERTIERE IN DER OUR ERFORSCHEN

nach Vereinbarung
09:00-16:00 Uhr

Mühle
Kalborn

natur&emwelt
26 90 81 27 1

k.A.
kostenlos

Wir bieten Aktivitäten im Wassererlebniszentrum Kalborner Mühle an. Sie erfahren etwas über das aquatische Leben in der Our. Anschließend können Sie die Wasserlebewesen unter dem Mikroskop betrachten. (Dauer nach Absprache, ab 2 Stunden).

WAASSERVERSUERGUNG AM WESTEN A SÜDEN VU LÉTZEBUERG MAM LUC BERENS

22.02.
DO 20:00-22:00 Auer

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Luc BERENS
gratis

Eng Konferenz mat engem Spezialist vum Waasser iwwert d'Waasser, dem Här Luc Berens. Konferenz op Lëtzebuergesch. De Virtrag get Opschloss zur Geologie, dem Lëtzeburger Sandsteen, sengen villen Quellen, der Waasserqualität, der Ausweisung vun den Waasserschutzonen, der Geschicht vum Kaercher Waasserwerk asw.

FEIERUNG IWWERT D'WAASSER MAM LUC BERENS

24.02.
SA 14:00-17:00 Auer

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Luc BERENS
gratis

Eng flott Féierung mam Luc Berens iwwert d'Waasserversuergung zu Lëtzebuerg.

ZERTIFIKATSLEHRGANG KRÄUTERPÄDAGOGE - KRÄUTERWISSEN UND PFLANZENERLEBNISSE

11.03.18-24.03.19
09:00-17:00 Uhr

Maison Relais
Beaufort

Gundermann
Naturerlebnisschule
0049 2157 128520

k.A.
siehe Beschreibung

Der Kräuterpädagoge/in erlernt traditionelle Kräuterkunde und moderne wissenschaftliche Erkenntnisse: Artenkenntnis, Biologische Grundlagen, Praxis, Hintergrundwissen, pädagogische Vermittlung und Selbstvermarktung. Teilnahmegebühr: 2.151,26€ zzgl. gesetzlicher deutscher 19% MwSt. = 2.560€ inkl. Prüfungsgebühr (entspricht 232,73€ pro Modul = 2 Tage). Die Kursgebühr ist in vier Raten zahlbar oder nach besonderer Vereinbarung.

ZERTIFIKATSLEHRGANG NATURCOACH - NATURVERSTÄNDNIS - GESUNDHEITSVORSORGE

03.03.18-21.10.18
09:00-17:00 Uhr

Maison Relais
Beaufort

Gundermann
Naturerlebnisschule
0049 2157 128520

Michael Sehr und
weitere Dozenten
siehe Beschreibung

Wie die Natur als Coach wirkt: bilden Sie auf Basis von Natur- und Umweltbildung in der praktischen Umsetzung aus. Durch Erleben und Erfahren vermittelt Ihnen dieser Lehrgang eigene Kenntnisse und Fähigkeiten eigene Programme durchzuführen. Teilnahmegebühr: 1.495,80€ zzgl. gesetzlicher deutscher 19% MWST = 1.780€ Die Seminargebühren von 1.780€ werden in drei Raten berechnet. Sondervereinbarungen sind ohne Mehrkosten möglich.

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 anderen. Termine bitte im Clubhaus nachfragen.

REGELMÄSSIGE WANDERUNGEN

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

Schließen Sie sich unserer begeisterten Wandergruppe an (8-10 km, mittlerer Schwierigkeitsgrad). Auch Neulinge sind bei uns herzlich willkommen. Den jeweiligen Treffpunkt erfahren Sie im Clubhaus.

RUMMIKUB-NACHMITTAG

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

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

SPAZIEREN

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

Auf Wunsch bieten wir jetzt zusätzlich einen regelmäßigen Spaziergang an, dessen Strecken und Tempo an die Teilnehmer angepasst werden (5-6 km).

AQUABACK GELENKTRAINING IM WASSER

| | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------|
| 19.02.-19.03. MO 10:00-10:45 Uhr | AquaNat'Our Hosingen | AquaNat'Our 24 51 99 00 | k.A. 60€/5er Karte |
|-------------------------------------|-------------------------|----------------------------|-----------------------|

Gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser. Geeignet für Menschen mit Rückenproblemen. Gelenksbeschwerden oder Übergewicht. Weitere Infos und Anmeldung unter 24 51 99 00 oder aquanatur.lu.

COURS AQUABIKE

| | | | |
|------------------------|--------------------------------------|---|--|
| 16.01.-27.03. MA/SA | Piscine en plein air Troisvierges | Commission des sports Troisvierges 621 211465 | Schwamm a Spass Èlwen 120€/10 cours |
|------------------------|--------------------------------------|---|--|

Cours Aquabike. Les cours auront lieu le mardi soir et samedi matin, selon demande. Les personnes intéressées sont priées de s'inscrire à la piscine couverte de Troisvierges ou au 621 211 465 ou +32 497 99 00 44.



AQUABIKE

02.01.-31.03.

siehe Beschreibung

Krounebiurg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiurg
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester
+ 10€ Kaution

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

AQUAGYM

permanent buchbar
MO 09:00 Uhr
MI&FR 19:00 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
12€/Kurs
99€/10er Karte

Aquagym ist ein Bewegungstraining im brusttiefen Wasser und trainiert hauptsächlich das Herzkreislaufsystem und die Beweglichkeit. Weitere Infos auf www.aquanatour.lu und unter 24 51 99 00.

AQUAGYM DOUCE

nach Vereinbarung
DO 18:45-19:30 Uhr

Schwimmbad
Steinfort

Sportzentrum Steinfort
39 93 13-400

Krieger Tracy,
Momper Charlie
70€/Trimester

Aqua-Gymnastik für Damen. Kursus speziell für Einsteigerinnen bzw. für das 3. Alter. Dieser Kurs wird im niedrigen Teil des Beckens abgehalten so, dass auch Nichtschwimmerinnen teilnehmen können. Kein Publikumsbetrieb zu dieser Zeit.

AQUAGYM POUR TOUS

offre permanente
MA 09:00-10:00 hrs
JE 19:30-20:30 hrs
VE 17:00-18:00 hrs

Piscine
Troisvierges

Commission des sports
Troisvierges
621 211 465

k.A.
6€/séance,
55€/10 séances,
50€/trimestre

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau et procure une sensation de légèreté. C'est un sport qui peut être pratiqué sans limite d'âge, permettant de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules.

AQUAGYMNASTIK UND AQUAPILATES

permanent buchbar
siehe Beschreibung

feel your body
Ernzen

feel your body
Gesondheitscenter
621 191 101

Tanja Schiertz
12€/1 Einheit,
115€/10 Einheiten,
132€/13 Einheiten

Aquagym (MO&DO 10:10-11:00 Uhr, DI 20:00-20:50 Uhr), Konditionstraining als Einstieg, Muskelaufbau mit Aquanudel, Aquahantel oder Aquapads und Entspannung zum Schluss. Aquapilates (DO 19:00-19:45 Uhr): langsame Bewegungen mit Sticks gegen den Wasserwiderstand.



AQUA FITNESS

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.

| | | | |
|---|-----------------------------|---|--|
| Permanent buchbar DI 18:30-19:15 Uhr | Den Nordpool Colmar-Berg | Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341 | k.A. 100/Trimester |
| 02.01.-29.03. DI-DO 19:00-19:45 Uhr | Krounebiert Mersch | Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1 | k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautio 12€/Schnupperkurs |

AQUA-HIIT

| | | | |
|---|-------------------------|----------------------------|----------------------|
| permanent buchbar DO 20:00-20:45 Uhr | AquaNat'Our Hosingen | AquaNat'Our 24 51 99 00 | k.A. 99€/10er Abo |
|---|-------------------------|----------------------------|----------------------|

Aqua-HIIT ist ein hochintensives Intervall-Training von 45 Minuten mit kurzen Regenerationsphasen. Das Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau. 10er Karte: 12 Monate Gültigkeit ab Kaufdatum. Infos und Anmeldung unter 24 51 99 00 oder www.aquanatour.lu.

AQUA-JOGGING

| | | | |
|-------------------------------------|-----------------------|---|---------------------------------------|
| 08.03.-26.03. MO 19:00-19:45 Uhr | Krounebiert Mersch | Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1 | k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautio |
|-------------------------------------|-----------------------|---|---------------------------------------|

Aqua-Jogging im tiefen Wasser, das Tragen des Ballastgürtels erlaubt in senkrechter Stellung zu laufen. Muskelstärkendes Training, konditionsfördernd, gelenkschonend. Schnupperkurs: 12€.

AQUA-POWER

| | | | |
|---|-----------------------------|--|-----------------------|
| permanent buchbar MI 18:30-19:15 Uhr | Den Nordpool Colmar-Berg | Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341 | k.A. 100/Trimester |
|---|-----------------------------|--|-----------------------|

Aquapower steigert die Kondition und den Muskelaufbau. Das Training ist für Schwimmer und Nicht-Schwimmer geeignet. Einschreibungen laufen jedes Trimester neu an.

AQUA-SENIOREN

| | | | |
|---|-----------------------------|--|------------------------|
| permanent buchbar MO 16:15-17:00 Uhr | Den Nordpool Colmar-Berg | Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341 | k.A. 100€/Trimester |
|---|-----------------------------|--|------------------------|

Sportliche Bewegungen im Wasser. Einschreibungen laufen jedes Trimester neu an.

BAUCHBEINEPO-PLUS

| | | | |
|---|--|---|-------------------|
| permanent buchbar DO 19:30-20:30 Uhr | Centre polyvalent "Fräihof" Steinheim | Karate-Club Darudo asbl +49 656 194 966 49 | k.A. 20€/Monat |
|---|--|---|-------------------|

Übungen für Bauch, Beine, Po, um die Figur zu verbessern. Flacher Bauch, starker Rücken und fit bleiben. Kommt vorbei und probiert es aus. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.



BAUCH BEINE PO

| | | | |
|--|-------------------------------|---|--|
| 02.01.-30.03. siehe Beschreibung | Krounebiertg Mersch | Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1 | Romy, Marie-Jeanne 95€/Trimester + 10€ Kauttion |
|--|-------------------------------|---|--|

Training der Problemzonen, speziell Bauch, Beine, Po. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes. MO 12:15-13:15 Uhr / MO 18:00-19:00 Uhr / DI 09:00-10:00 Uhr / FR 10:00-11:00 Uhr. Schnupperkurs: 12€.

BEWEGLICH DURCH DEN ALLTAG

| | | | |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|
| 05.01.-23.03. FR 09:30-10:30 Uhr | Club Haus am Brill Capellen | Club Haus am Brill 30 00 01 | Dunja Grunow 90€/10 Einheiten |
|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|

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

BREVET DE SAUVETAGE

| | | | |
|--|-------------------------------|---|--------------------|
| 06.01.-31.03. SA 08:00-10:00 Uhr | Krounebiertg Mersch | Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1 | k.A. 90€ |
|--|-------------------------------|---|--------------------|

Training und Rettungsschwimmer Examen Junior Life Saver. Termine finden Sie unter www.krounebiertg.lu. Anmeldungen unter www.flns.lu.

BODY ART

| | | | |
|--|-------------------------------|---|--|
| 03.01.-28.03. MI 18:00-19:00 Uhr | Krounebiertg Mersch | Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1 | Nicole 95€/Trimester + 10€ Kauttion |
|--|-------------------------------|---|--|

Das einzigartige Training für ein neues Körperbewusstsein. Schnupperkarte: 12€.

BODYSHAPE

| | | | |
|--|---------------------------------|---|--|
| permanent buchbar MO 18:20-19:20 Uhr DI 10:00-11:00 Uhr | feel your body Ernzen | feel your body Gesondheitszenter 621 191 101 | Tanja Schiertz 112€/13 Einheiten |
|--|---------------------------------|---|--|

Muskeltraining in der Gruppe mit Hanteln oder Gummiband auf Musik. Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

CROSS TRAINING-HIIT-ABDOS

| | | | |
|--|-------------------------------|---|---|
| 07.01.-25.03. SO 10:30-11:30 Uhr | Krounebiertg Mersch | Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1 | Tanja 95€/Trimester + 10€ Kauttion |
|--|-------------------------------|---|---|

Übungsmethode die den Muskelaufbau fördert. Die unterforderten Muskeln werden gestärkt. Ziel ist es ein Muskelgleichgewicht herzustellen. Schnupperkurs 12€.



DEEP WORK

03.01.-28.03.
MI 19:00-20:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Nicole
95€/Trimester
+ 10€ Kaution

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. Schnupperkurs: 12€.

EISLAUFKURS FÜR ERWACHSENE AUF DER EISBAHN IN BEAUFORT

10.01.-07.02.
MI 18:00-18:50 Uhr

Patinoire
Beaufort

Syndicat d'Initiative et du
Tourisme Beaufort
83 60 99-300

M. Arnold-Post
60€/Kurs

Eislaufkurs für Erwachsene auf der Eisbahn Beaufort. Preis: 60€/Kurs ohne Schlittschuhverleih, 75€/Kurs mit Schlittschuhverleih.

FIT MIT BABY

permanent buchbar
MO 08:30-09:30 Uhr (Innen)
MI 10:45-11:45 Uhr
(in der Natur)

41b, rte d'Arlon
Brouch

Cauke a Kumquats
661 745 527

k.A.
200€/10 Einheiten
350€/20 Einheiten

„Cauke a Kumquats“ bietet jungen Mütter die Möglichkeit nach der Geburt wieder fit zu werden. Zusammen mit Ihrem Baby können Sie zu uns kommen und sich während einer Stunde zusammen mit Ihrem Nachwuchs sportlich betätigen.

FUNCTIONAL TRAINING

02.01.-27.03.
DI 10:00-11:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester
+ 10€ Kaution

Functional Training besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind. Schnupperkurs: 12€.

HIP HOP / BREAKDANCE

28.01.-13.07.
siehe Beschreibung

Kulturhaus
Mersch

Mierscher
Kulturhaus
26 32 43-1

Marc Fol
130€/Baby AIM,
130€/Trimester Anfänger,
140€/Trimester Fortgeschrittene

Kreative Herausforderung, ein starkes Körpergefühl, jede Menge Spaß, Teamwork und viel Herzblut. In unseren Tanzkursen erwartet euch eine bunte Mischung aus Hip Hop Choreographien, Breakdance und jeder Menge anderer Tanzstile. Testkurs 10€, Rückertattung bei Anmeldung. Uhrzeiten: Baby AIM (3-7 Jahre) 16:30-17:10 Uhr / Anfänger 17:10-18:10 Uhr / Mittlere 18:15-19:15 Uhr / Fortgeschrittene 19:15-20:45 Uhr.

INDOORCYCLING

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

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
99€/10er Karte

Indoor Cycling.



KARATE UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

permanent buchbar
MO 20:15 Uhr

Centre Polyvalent "Fräihof"
Steinheim

Karate-Club Darudo asbl
+49 656 194 966 49

k.A.
30€/Monat

Unser Kurs steht für: - Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit - Kampfkunst - Selbstbeherrschung und Konzentrationsfähigkeit- Selbstverteidigung und Konfliktvermeidung. Infos auf www.darudo.com und www.kckd.net. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

PERFECT SCULPT / AERO

04.01.-29.03.
DO 09:00-10:00 Uhr

Krounebiert
Mersch

k.A.
32 88 23-1

Marco
95€/Trimester
+10€ Kautio

Ganzkörpertraining, Verbesserung der Kondition sowie Muskelaufbau aller Zonen des Körpers. Schnupperkurs: 12€.

POWER PLATE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

Sarah-Ann Becker
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). Immer nach Terminvereinbarung.

PILATES

Pilates ist eine Ganzkörper Trainingsmethode zur Kräftigung der Muskulatur. Unabhängig vom Alter und in schonender Weise verbessern Sie ihre Körperhaltung, Ausdauer, Muskulatur, Lungenvolumen, Koordination und Atmung.

| | | | |
|---|--------------------------|--|---|
| ab dem 08.01. MO 11:30-12:30 Uhr DI 09:00-10:00 Uhr MI 19:15-20:15 Uhr | Kass Haff Rollingen | Yoga Shanti 691 666 659 | Axinja Granier 90€/5 Kurse 22€/Drop-In 165€/11 Kurse |
| permanent buchbar MO 19:30-20:30 Uhr MI 09:00-10:00 Uhr | feel your body Ernzen | feel your body Gesundheitszenter 621 191 101 | Tanja Schiertz 112€/13 Einheiten |
| 02.01.-30.03. DI 17:45 -18:45 Uhr MI 10:00-11:00 Uhr DO,FR 12:15-13:15 Uhr | Krounebiert Mersch | Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1 | Romy 95€/Trimester + 10€ Kautio 12€/Schnupperkurs |
| offre permanente JE 19:00-20:00 hrs | Oa6 Oberfeulen | Oa6 S.A. 24 84 48 48 | Leandro Lalondriz Rivera 20€/unité 150€/10 unités |

PILOXING - DER NEUE FITNESS-TREND FÜR FRAUEN

permanent buchbar
MI 20:00 Uhr

Centre Polyvalent "Fräihof"
Steinheim

Karate-Club Darudo asbl
+49 656 194 966 49

k.A.
20€/Monat

Es ist der neueste Fitnesstrend aus Hollywood: Piloxing verbindet sehr effektive Übungen aus Pilates und Boxen. So baut Piloxing Muskeln auf und strafft den ganzen Körper. Und das Beste: Piloxing macht richtig Spaß. Infos auch auf www.kckd.net. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.



RÜCKENFITKURS SANFTES RÜCKENTRAINING

05.01.-16.03.

FR 10:45-11:45 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Dunja Grunow
90€/10 Einheiten

Dieser Kurs ermöglicht den schmerzfreen Wiederaufbau der Muskulatur, eine Schmerzreduzierung und der Körper wird ausbalanciert. Entspannungsübungen helfen den gesamten Muskeltonus zu senken um damit Verspannungen zu verringern.

SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK IM WASSER

permanent buchbar
MI 18:50-19:35 Uhr
FR 18:00-18:45 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
13€/Kurs,
60€/5er Karte

Stärkt die Abwehr, entlastet die müden Beine, gibt die Möglichkeit, sich besser bewegen zu können, kräftigt die Muskulatur, trainiert die Atmung, massiert die Haut.

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

Schwimmen lernen oder Unsicherheiten im Wasser abbauen. Der Perfektionskurs für Erwachsene richtet sich an diejenigen, die schwimmen können, aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen möchten.

| | | | |
|--|-----------------------------|--|--|
| 08.01.-26.03. MO 17:00-17:45 Uhr Fortgeschrittene 18:00-18:45 Uhr Anfänger | Krounebjerg Mersch | Centre aquatique Krounebjerg 32 88 23-1 | Diane 95€/Trimester + 10€ Kautions |
| permanent buchbar MI 20:00-20:45 Uhr Anfänger | Anfänger Steinfurt | Sportzentrum Steinfurt 39 93 13-400 | Christophe Wahl 74,50€/Trimester |
| offre permanente MA 18:30-19:15 hrs MA 19:15-20:00 hrs débutants et perfectionnement | Piscine Troisvierges | Commission des sports Troisvierges 621 211 465 | k.A. 150€ |
| permanent buchbar DI 18:00-18:45 Uhr | Level 1 Colmar-Berg | Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341 | k.A. 100€/Trimester |
| permanent buchbar DO 17:30-18:15 Uhr | Level 2 Colmar-Berg | Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341 | k.A. 100€/Trimester |
| permanenet buchbar MI 17:30-18:15 Uhr | Level 3 Colmar-Berg | Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341 | k.A. 100€/Trimester |
| permanent buchbar DI&DO 19:00-19:45 Uhr | Perfektionskurs Hosingen | AquaNat'Our 24 51 99 00 | k.A. 120€/10er Karte |



SPINNING

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung.

| | | | |
|--|------------------------|--|---|
| 02.01.-27.03. DI 18:45-19:45 Uhr (Anfänger) | Krounebiertg Mersch | Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1 | Romy 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs |
| 03.01.-28.03. MI 12:15-13:15 Uhr | Krounebiertg Mersch | Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1 | Romy 95€/Trimester + 10€ Kaution |
| 04.01.-29.03. DO 19:15- 20:15 Uhr SO 09:30-10:30 Uhr | Krounebiertg Mersch | Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1 | Jerry, Tanja 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs |

TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

| | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 04.01.-29.03. JE 09:30-11:00 hrs | Centre sportif Heffingen | M.E.C. asbl 26 72 00 35 | JP Nowacka 150€/13 séances |
|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------|

La relaxation chinoise grâce à des mouvements amples et lents. Entspannungstraining.

TAIJI (THAI CHI)

| | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|---|
| 29.01.-26.03. MO 10:30-11:30 Uhr | Maison des Générations Hobscheid | Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501 | Volker Bänsch 15€/Kurs 120€/8 Einheiten |
|-------------------------------------|-------------------------------------|---|---|

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

WANDERUNG

| | | | |
|------------------------|----------------------------|------------------------|---------------------|
| 28.01. SO 09:00 Uhr | Limpertsberg Luxembourg | ASIVEMA 621 276 344 | ASIVEMA asbl 10€ |
|------------------------|----------------------------|------------------------|---------------------|

Wanderung auf Luxembourg-Kirchberg. Wir werden uns das vorwiegend moderne Luxembourg ansehen mit seinen Anlagen und Parks, sowie Gebäude und die Tram. Treffpunkt: beim Theater, Rond-point Schuman.

WANDERUNG

| | | | |
|---------------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------|
| 25.02. & 25.03. SO 09:00 Uhr | Beckerich und Bissen | ASIVEMA 621 276 344 | k.A. kostenlos |
|---------------------------------|-------------------------|------------------------|-------------------|

25.02. Treffpunkt : Sporthalle zwischen Hovelange und Beckerich. Wanderung über Feld und Waldwege in der Umgebung von Beckerich. Dauer: 3 Stunden.
25.03. Treffpunkt: Parking beim Coiffeur Raths. Wanderung über Feld und Waldwege Bissen und Umgebung. Dauer 2 1/2 bis 3 Stunden.



WELLNESS-REITEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Ponyhaff
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette de Roy Weber
auf Anfrage

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 09:00-10:00 Uhr

feel your body
Ernzen

feel your body
Gesondheetszenter
621 191 101

Tanja Schiertz
112€/13 Einheiten

Mobilisierungs- und Muskelaufbauübungen auf dem Fitnessball für Rücken, Schultern, Arme, Bauch, Beine und Po. Präventiv aber auch bei bestehenden Rückenproblemen empfohlen.

HATHA YOGA - SICH SELBST BEWUSST SEIN DURCH YOGA

permanent buchbar
09:00-10:30 Uhr
10:30-12:00 Uhr
12:15-12:45 Uhr

0a6 S.A.
Oberfeulen

0a6 S.A.
24 84 48 48

Petra Buser
80€/Trimester 30 min
180€/Trimester 90 min

Sich selbst bewusst sein durch Yoga. Hatha Yoga kann mit "Bemühung" und "Stärke" übersetzt werden. In meinen Yogastunden verknüpfe ich Hatha Yoga mit Elementen aus dem YinYoga, Pranayama, Meditation und der Tiefenentspannung.

YOGA

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

| | | | |
|--|-------------------------|--|--|
| 08.01.-26.03. MO 19:00-20:45 Uhr | Krounebiereg Mersch | Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1 | Chrescht Cornette, Monique Schuster 165€/Trimester + 10€ Kautions 19,50€/Schnupperkurs |
| permanent buchbar MI&SO 09:00-10:30 Uhr | AquaNat'Our Hosingen | AquaNat'Our 24 51 99 00 | k.A. 12€/Kurs 99€/10er Karte |

ZUMBA® GOLD

02.01.-17.04.
DI 15:00-16:00 Uhr

Club Haus am Brill
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. Die Abfolge der Schritte und Drehungen ist leicht erlernbar.



ZUMBA

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

| | | | |
|---|--|---|--|
| 02.01. MA 19:00-20:00 hrs | Centre sportif Born | M.E.C. asbl 26 72 00 35 | Nadine Schroeder 135€ |
| 05.01.-30.03. DO 10:00-11:00 Uhr DO 18:15-19:15 Uhr FR 18:30-19:30 Uhr | Krounebiert Mersch | Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1 | k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautions 12€/Schnupperkurs |
| 08.01.-09.07. LU 19:00-20:00 hrs | Centre sportif Filano Larochette | M.E.C. asbl 26 72 00 35 | Gisèle 135€ (1x semaine) 195€ (2x semaine) |
| permanent buchbar FR 18:00-19:00 Uhr | AquaNat'Our Hosingen | AquaNat'Our 24 51 99 00 | k.A. 99€/10er Karte |

FORMATION EN ANGLAIS, ALLEMAND, FRANÇAIS. INDIVIDUELLE, EN GROUPE, EN ENTREPRISE OU PAR VIDÉO CONFÉRENCES

offre permanente
Programme d'études
flexible

Cours à domicile
Cours en ligne
Tuntange

BE SMART
691 313 432

k.A.
40€/session à domicile
35€/session cours en ligne

Formation en anglais, allemand, français individuelle, en groupe ou en entreprise. Communication: business, email, téléphone, échange au quotidien. Préparation aux présentations à l'oral ou candidature à un emploi (CV et préparation des entretiens). Programme d'études flexible. Evaluation gratuite du niveau. Cours à domicile et en ligne (Prix htva).

PREPARATION AUX TESTS

offre permanente
à convenir

21b Rue de Brouch
Tuntange

BE SMART
691 313 432

k.A.
40€/session à domicile
35€/session en ligne

Préparation aux tests: IELTS, TOEFL, TOEIC, GRE, SAT, PET, DELF, DALF, TCF. Programme d'études flexible à domicile ou en ligne (prix htva, sessions de 50 minutes).

DEUTSCH FÜR ANFÄNGER (A1.1) / ALLEMAND DÉBUTANT

16.01.-29.05.
DI 18:30-20:30 Uhr

Gemeindsaal
Weiswampach

Landakademie
89 95 68-28

Tondock Lisa
90€/15 Einheiten

Deutsch für Anfänger verschafft Ihnen den Einstieg in die deutsche Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Deutsch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 03.01.18.

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

04.01.-15.03.
DO 08:30-10:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Paul Pouwer
95€/10 Einheiten

Für diejenigen, die kein Englisch sprechen oder glauben alles vergessen zu haben. Der Kurs hat bereits im Oktober 2017 begonnen.



ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

10.01.-21.03.

MI 14:30-16:00 Uhr

Alte Schule

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Patty Dupong

155€/10 Einheiten

In diesem Kurs können Anfänger Englisch lernen.

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER (A1.1) / ANGLAIS DÉBUTANT

22.01.-07.05.

MO+MI 09:30-11:30 Uhr

Camping Fuussekaul

Heiderscheid

Landakademie

89 95 68-28

Dobrikova Dita

150€/25 Einheiten

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. Anmeldung bis zum 08.01.18.

ENGLISH CONVERSATION

04.01.-15.03.

TH 10:05-11:35 hour

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Paul Pouwer

95€/10 units

We can talk about current affairs, the latest movies, holiday destinations, your favourite food (including recipes!) your hobbies from A to Z, or anything else under the sun you wish to chat about with your fellow students and myself.

ENGLISCH KONVERSATION

05.02.-04.06.

MO 14:00-16:00 Uhr

Maison des Générations

Hobscheid

Treff Aal Schoul

Hobscheid

39 01 33 501

Rita Rommerskirchen

105€/12 Kurse

Die englische Sprache ist mittlerweile auch in unserem Alltag omnipräsent. Gerne würden wir Ihnen die Freude an dieser Sprache vermitteln. Der Kurs richtet sich genauso an Personen, welche bereits ein paar Vorkenntnisse besitzen. Anmeldung bis zum 02.02.

FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER (A1.1) / FRANÇAIS DÉBUTANT

Französisch für Anfänger verschafft Ihnen den Einstieg in die französische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Französisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 03.01.18.

| | | | |
|-------------------------------------|---|-----------------------------|--------------------------------------|
| 15.01.-14.05. MO 18:00-20:00 Uhr | Gemeindesaal (1. Stock) Weiswampach | Landakademie 89 95 68-28 | Kaboré Stanislas 90€/15 Einheiten |
| 18.01.-31.05. DO 18:00-20:00 Uhr | Atert-Lycée Redange | | Benni Mohammed 90€/15 Einheiten |

FRANÇAIS DÉBUTANTS INTENSIF A.1.2 - MATIN

02.01.-13.03.

09:30-11:30 hrs

k.A.

Beaufort

M.E.C. asbl

26 72 00 35

Meyada Bentalha

200€

Apprentissage de la langue française pour les personnes ayant des connaissances de base. Le premier cours sera mardi, le 2 janvier 2018. Cours 3 fois par semaine.



KONVERSATIONSTISCH FRANZÖSISCH

permanent buchbar
MI 19:30-ca.21:00 Uhr

Maison Resonord
Clervaux

Resonord
27 80 27

Französische Muttersprachler
kostenlos

Praktizieren Sie die französische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig können Sie neue Kontakte knüpfen.

ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER

10.01.-21.03.
MI 14:30-16:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelo Angioni
95€/10 Einheiten

Wer Italienisch kann, kann in einer der schönsten Sprachen sprechen. Italienisch prägt unseren Lebensstil. Der Kurs hat bereits im Oktober 2017 begonnen.

ITALIANO CORSO INTERMEDIO

10.01.-21.03.
ME 09:00-10:30 ora

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelo Angioni
95€/10 corsos

Il cammino intrapreso nel panorama della lingua e cultura italiana continua con un importante perfezionamento grammaticale che, unito alle nozioni già acquisite, permetterà di assimilare piacevolmente l'essenza e le sfumature della lingua di Dante.

CORSO DI CONVERSAZIONE IN ITALIANO CON ANGELO ANGIONI

10.01.-21.03.
ME 10:00-11:30 ora

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelo Angioni
95€

Scopo di questo corso è intraprendere un piacevole cammino nel panorama della lingua e cultura italiana con letture di vario genere, articoli di giornali, estratti di libri, etc. e continui perfezionamenti grammaticali.

LUXEMBURGISCH FÜR ANFÄNGER (A1.1) / LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANT

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. Anmeldung bis zum 03.01.18.

| | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| 15.01.-14.05. MO 19:00-21:00 Uhr | Grundschule Troisvierges | Landakademie 89 95 68-28 | Motovilova Julia 90€/15 Einheiten |
| 17.01.-16.05. MI 19:00-21:00 Uhr | Aal Spillschoul Goebblange | | Pierre Clees 90€/15 Einheiten |
| 18.01.-31.05. DO 19:00-21:00 Uhr | Millen Beckerich | | Müller Marianne 90€/15 Einheiten |



LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS A.1.1 - MATIN

04.01.-04.05.

JE&VE 09:00-11:00 hrs

Centre Culturel Fraïhof
Steinheim

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Marie Hoffmann
200€

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes n'ayant aucune connaissance de base. Premier cours jeudi, le 4 janvier 2018.

LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS SEMI-INTENSIF A.1.2 - SOIR

06.02.-14.06.

MA&JE 19:00-21:00 hrs

Ecole primaire
Born

M.E.C. asbl
26 72 00 35

k.A.
200€

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour débutants. Inscription valable après réception du paiement au numéro de compte: BGL BNP Paribas LU11 0030 1135 6012 1000.

LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS INTENSIF A.2.3 - MATIN

02.01.-12.03.

LU-ME 08:30-10:30 hrs

Centre culturel Fraïhof
Steinheim

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Isabelle Frisch
200€

Apprentissage intensif du luxembourgeois pour les personnes ayant des connaissances. Cours intensif 3 fois par semaine. Premier cours mardi, le 2 janvier 2018.

KONVERSATIONSTISCH LUXEMBURGISCH

permanent buchbar
DI 18:30-ca.20:30 Uhr

Gemeindehaus
Wilwerwiltz

Resonord
27 80 27

Luxemburgische
Muttersprachler
kostenlos

Praktizieren Sie die luxemburgische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig können Sie neue Kontakte knüpfen.

LUXEMBURGISCH A1 FÜR DIE LUXEMBURGISCHE NATIONALITÄT / LUXEMBOURGEOIS POUR LA NATIONALITÉ LUXEMBOURGEOISE

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die seit 20 Jahren im Land leben und die luxemburgische Staatsbürgerschaft erhalten möchten. Sie müssen einen Luxemburgischkurs von 35 Stunden absolvieren. Anmeldung bis zum 10.01.18.

| | | | |
|--|---|-----------------------------|-----------------------------|
| 14.01.-04.03. SO 09:00-12:00 Uhr + 13:00-17:00 Uhr | Gemeindesaal (1. Stock) Weiswampach | Landakademie 89 95 68-28 | Francine Bollendorf 105€ |
| 24.01.-02.05. MI 17:00-20:00 Uhr | Grundschule Colmar-Berg | | Gaby Frantzen-Heger 105€ |
| 25.01.-03.05. DO 17:00-20:00 Uhr | Festsaal Saeul | | Gaby Frantzen-Heger 105€ |

NÉERLANDAIS DÉBUTANTS A.1.1.2

03.01.-06.06.

ME19:00-21:00 hrs

k.A.
Beaufort

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Carla Leclerc
180€

Pratique de la langue néerlandaise pour des personnes ayant des connaissances basiques. Connaissance requise: pouvoir se présenter et tenir une conversation de base avec du vocabulaire très simple.



PORTUGIESISCH FÜR FORTGESCHRITTENE (B1.1) / PORTUGAIS AVANÇÉ

18.01.-31.05.

DO 18:30-20:30 Uhr

Vereinsbau

Tuntange

Landakademie

89 95 68-28

Marques Patricia

135€/15 Einheiten

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits über fundierte Kenntnisse in der portugiesischen Sprache verfügen. Er dient zur Vertiefung und zur Perfektionierung der Sprache, sowohl mündlich als auch schriftlich. Anmeldung bis zum 03.01.18.

SPANISCH / ESPAGNOL

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

| | | | |
|--|---|--------------------------------|--|
| 10.01.-21.03. MI 09:30-11:00 Uhr | Spanisch für Anfänger Capellen | Club Haus am Brill 30 00 01 | Virginia de la Concha 95€/10 Einheiten |
| 10.01.-21.03. ME 10:35-12:05 hrs | Espagnol débutant avancé Capellen | | Virginia de la Concha 95€/trimestre |
| 08.01.-19.03. LU 09:00-10:30 hrs & 10:35-12:05 hrs | Espagnol intermédiaire Capellen | | Virginia de la Concha 95€/10 unités |

ESPAGNOL - GRAMÁTICA EN PRÁCTICA

10.01.-18.04.

ME 14:00-15:30 hora

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Virginia de la Concha

95€/10 Einheiten

El objetivo es reforzar la gramática de una manera dinámica y comunicativa. Si tienes un nivel B2 y quieres ponerlo en práctica, te esperamos.

SPANISCHE KONVERSATION

02.01.-13.03.

DI 14:00-15:30 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Asun Parrilla

95€/10 Einheiten

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

Les cours de langues et informatiques, organisés par la Landakademie sont agréés par le Ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse.



Landakademie
2 am Fournicherwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-23
info@landakademie.lu

COURS POUR ADULTES AGRÉÉS PAR



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

Service de la formation des adultes



Joëlle Kasel

Redeschbierg 10 A
L-7597 Reckange
Tel.: 81 29 80; Fax: 81 29 80
Email: joellekasel@gmail.com

A'Musée Kanner Musée Letzebuerg

1, am Trémel
L-8705 Useldange
Tel.: 691 854 504
Email: info@amusee.net
www.amusee.net

Abenteuer- Erlefnis- an Indianerwelten; Chu'mani asbl

1, am Eck
L-7435 Hollenfels
Tel.: 26 10 31 96
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

Aquatower Berdorf Asbl

106A, rue de Consdorf
L-6551 Berdorf
Tel.: 79 01 87 37
Email: sandy.moulin@berdorf.lu
www.aquatower-berdorf.lu

ASIVEMA

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

BE SMART

Rue de Brouch 21 b
L-7481 Tuntange
Tel.: 691 313 432
Email: info@besmart.lu
www.besmart.lu

Biekerecher Geméisgaart

Ellerwee
L-8523 Beckerich
Tel.: 691 197 748
Email: fermekleinthessy@gmail.com
www.biobagg.com

Bricher Päerdsstall

15, am Zeep
L-7415 Brouch (Boevange-sur-Attert)
Tel.: 691 611 425; Fax: 26 61 06 73
Email: info@bricherpaerdsstall.lu
www.bricherpaerdsstall.lu

CAPE Ettelbruck

1, place Marie-Adelaïde
L-9063 Ettelbruck
Tel.: 26 81 21 306
Email: edmee.dopfeld@cape.lu
www.cape.lu

Cauke a Kumquats

8, rue de Greisch
L-7480 Tuntange
Tel.: 661 745 527
Email: c.bausch@ergo-therapie.lu
www.ergo-therapie.lu

Centre aquatique Krounebiërg

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

Club Senior Nordstad

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

CMN-ART

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

Commission des sports Troisviërges

9-11 Grand-rue
L-9905 Troisviërges
Tel.: 621 211 465; Fax: 99 82 38
Email: guy.schumacher@troisviërges.lu
www.troisviërges.lu

COMPUTERHELLEF DOHEEM

2-4, rue du Moulin
L-5638 Mondorf-les-Bains
Tel.: 52 38 60; Fax: 26 51 25 74
Email: info@chdh.lu
www.chdh.lu

**Consultation thérapeutique**

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

Create and Connect asbl

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

d'Millen asbl

103, Huewelerstrooss
L-8521 Beckerich
Tel.: 621 510 370 /-372
Email: info@dmillen.lu
www.dmillen.lu

Duelemer Leit

8, rue de l'école
L-8352 Dahlem
Tel.: 38 05 23 / 691 975 679
Email: renee.weiler@education.lu

Duertreff beim Lis

7, rue de la Gare
L-6910 Roodt/Syre
Tel.: 691 719 013 oder 691 719 014
Email: moien@beimlis.lu
www.beimlis.lu

Dunja Grunow

6, rue Marie-Jeanne Birckel
L-8241 Mamer
Tel.: 621 507 077
Email: info@dunja.lu
www.dunja.lu

elisabeth

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

Eppelbléi

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

feel your body Gesondheetszenter

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

Fischbach-Liltz Viviane

9A, Um Knupp
L-9678 Nothum
Tel.: 691 255 560
Email: vivianef67@gmail.com
www.kinaesthetics.lu

**Fondation Kannerschlass -
Eltereschoul Janusz Korczak**

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

Fotostudio POSSIBLE-SCHINTGEN

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

Gabrielle Heintz

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

Groupement des Sylviculteurs a.s.b.l.

2 am Fouchterwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 65 10; Fax: 89 95 68 40
Email: secretariat@privatbesch.lu
www.privatbesch.lu

Gundermann Naturerlebnisschule

Holbeinstr. 13
D-40667 Meerbusch
Tel.: +49 2157 128520;
Fax: +49 2157 128521
Email: gundermannschule@aol.com
www.gundermannschule.com

Karate-Club Darudo asbl

9, an der Uecht
L-6586 Rosport
Tel.: +49 6561 9496 649
Email: karate@darudo.com
www.darudo.com

Landakademie

2 am Fouchterwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-28; Fax: 89 95 68-40
Email: nicole@landakademie.lu
www.landakademie.lu

**LLC - Luxembourg Lifelong Learning
Center, la formation continue de la
Chambre des salariés - CSL**

13, rue de Bragançe
L-1255 Luxembourg
Tel.: 27 49 46 00; Fax: 27 49 46 50
Email: formation@llc.lu
www.llc.lu

Longhino-Koster Chantal

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



Luxfeelgood

51 rue de la libération
L-8245 Mamer
Tel.: 691 485 431; Fax: 48 54 31
Email: luxfeelgood4752@gmail.com

Lycée Technique d'Ettelbruck

71, avenue Salentiny
L-9080 Ettelbruck
Tel.: 81 92 01 300 /-305; Fax: 81 89 01
Email: education_adultes@ltett.lu
www.ltett.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

Michaela und Silvio Resch

A Geesswenkel 4
L-9747 Enscherange
Tel.: 621 349 791
Email: silvio@silvio.lu
www.lotusbalance.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'Égalité des
Chances, M.E.C. asbl**

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

natur&ëmwelt

Kierchstrooss 2
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 26 90 81 27 1
Email: m.schirtz@naturemwelt.lu

Naturpark Our

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

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

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

NiceDogs Muppenschoul

35 Cité Wuesheck
L-8351 Dahlem
Tel.: 26 88 96 07; Fax: 26 88 96 07
Email: info@petlogic.lu
www.nicedogs.lu

Oa6 S.A.

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

**Office Régional du Tourisme des
Ardennes Luxembourgeoises**

B.P. 12
L-9401 Vianden
Tel.: 26 95 05 66
Email: info@ortal.lu
www.visit-eislek.lu

Piscine „Den Nordpool“

Rue de l'école
L-7730 Colmar-Berg
Tel.: 83 55 43-341
Email: info@nordpool.lu
nordpool.lu/

**Praxis und Schule für ganzheitliches
Heilen**

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

Resonord

4, Résidence Al Post
L-9806 Hosingen
Tel.: 27 80 27
Email: evelyne.mertens@resonord.lu
www.resonord.lu

Robbesscheier

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

sana via institut

7, Bréckewee
L-8561 Schwebach
Tel.: 23 63 94 33
Email: info@sana-via.lu
www.sana-via.lu

**SHIATSU MARISA**

3 um Wandhaff
L-7435 Hollenfels
Tel.: 691 835 265
Email: marisaschei@pt.lu

Simone Delivuk

52d, rue principale
L-9190 Vichten
Tel.: 691 667 660
Email: simone.delivuk@gmx.at

Solange Guégan

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

Sportzentrum Steinfort

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

Syndicat d'Initiative et du Tourisme Beaufort

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

Theaterschoul Yolandin

4, Enneschtgaass
L-7435 Hollenfels
Tel.: 621 389 102
Email: yolandin@pt.lu
www.yolandin.lu

Thillevogtei - Danses du monde

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

Treff Aal Schoul Hobscheid

33A, Grand-Rue
L-8372 Hobscheid
Tel.: 39 01 33 501
Email: treff@hobscheid.lu

Yoga Shanti

E12 Centre Marisca
L-7560 Mersch
Tel.: 691 666 659
Email: namaste8@gmail.com
www.yogashanti.lu

Zenner Françoise - Meta-Morphose

7, rue St Hubert
L-9633 Boulaide
Tel.: 661 300 287
Email: info@meta-morphose.lu
www.meta-morphose.lu

Landakademie Broschüre 02/18

Die nächste Ausgabe der Broschüre wird Anfang April 2018 erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote die zwischen dem 16. April und dem 16. September 2018 stattfinden, darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens **2. März 2018** auf unserem Internetportal www.landakademie.lu in die Datenbank ein.


Falls Sie Ihre Kurse bis jetzt noch nicht über unsere Plattform beworben haben, können Sie sich jeder Zeit auf unserer Internetseite registrieren und ein Anbieterprofil erstellen. Bei Fragen stehen wir Ihnen auch gerne telefonisch (89 95 68 -23) oder per E-mail (info@landakademie.lu) zur Verfügung.

Brochure Landakademie 02/18

*La prochaine édition de la brochure sera publiée début avril 2018. Si vous souhaitez y publier vos offres de formation et de loisir, lesquels auront lieu entre le 16 avril 2018 et le 16 septembre 2018, nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web www.landakademie.lu jusqu'au **2 mars 2018** au plus tard.*

Si vous n'utilisez pas encore la plateforme pour promouvoir vos offres de cours, vous pouvez vous enregistrer à chaque moment sur notre site-web et y créer un compte. Nous nous tenons à votre disposition par téléphone (89 95 68-23) ou par e-mail (info@landakademie.lu), si vous avez besoin d'informations supplémentaires ou d'une assistance lors de votre inscription.

WO FINDEN SIE IHRE WEITERBILDUNG



LIFELONG-LEARNING.LU

Mehr als 8.000 Weiterbildungen,

um Ihre Kompetenzen auszubauen.

Wählen Sie die Weiterbildung, die zu Ihrem Projekt passt.

lifelong-learning.lu



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



IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Redaktion: Landakademie

Layout: Accentaigu

Druck: Techprint

Fotos: Titelbild: Bernd Kasper, 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.