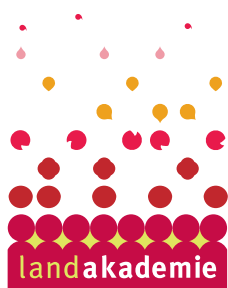


SEPTEMBER-DEZEMBER

N°3 | 18

landakademie



**WEIDEBILDUNG
AN DER REGION**

www.landakademie.lu

INFOS ZUR DATENBANK / <i>INFOS BANQUE DE DONNÉES</i>	2
ALLGEMEINBILDUNG / <i>CULTURE GÉNÉRALE</i>	5
ARBEIT UND BERUF / <i>EMPLOI ET PROFESSION</i>	7
COMPUTER UND INTERNET / <i>INFORMATIQUE ET INTERNET</i>	11
ESSEN UND TRINKEN / <i>BOIRE ET MANGER</i>	15
KINDER / <i>ENFANTS</i>	17
KULTUR UND FREIZEIT / <i>CULTURE ET LOISIRS</i>	26
MENSCH UND GESUNDHEIT / <i>HOMME ET SANTÉ</i>	50
NATUR & UMWELT / <i>ENVIRONNEMENT</i>	68
SENIOREN / <i>SENIORS</i>	72
SPORT UND BEWEGUNG / <i>SPORT ET MOUVEMENT</i>	74
SPRACHEN / <i>LANGUES</i>	86
KURSANBIETER / <i>OFFREURS DE FORMATIONS</i>	96

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

Note:

Les offreurs 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

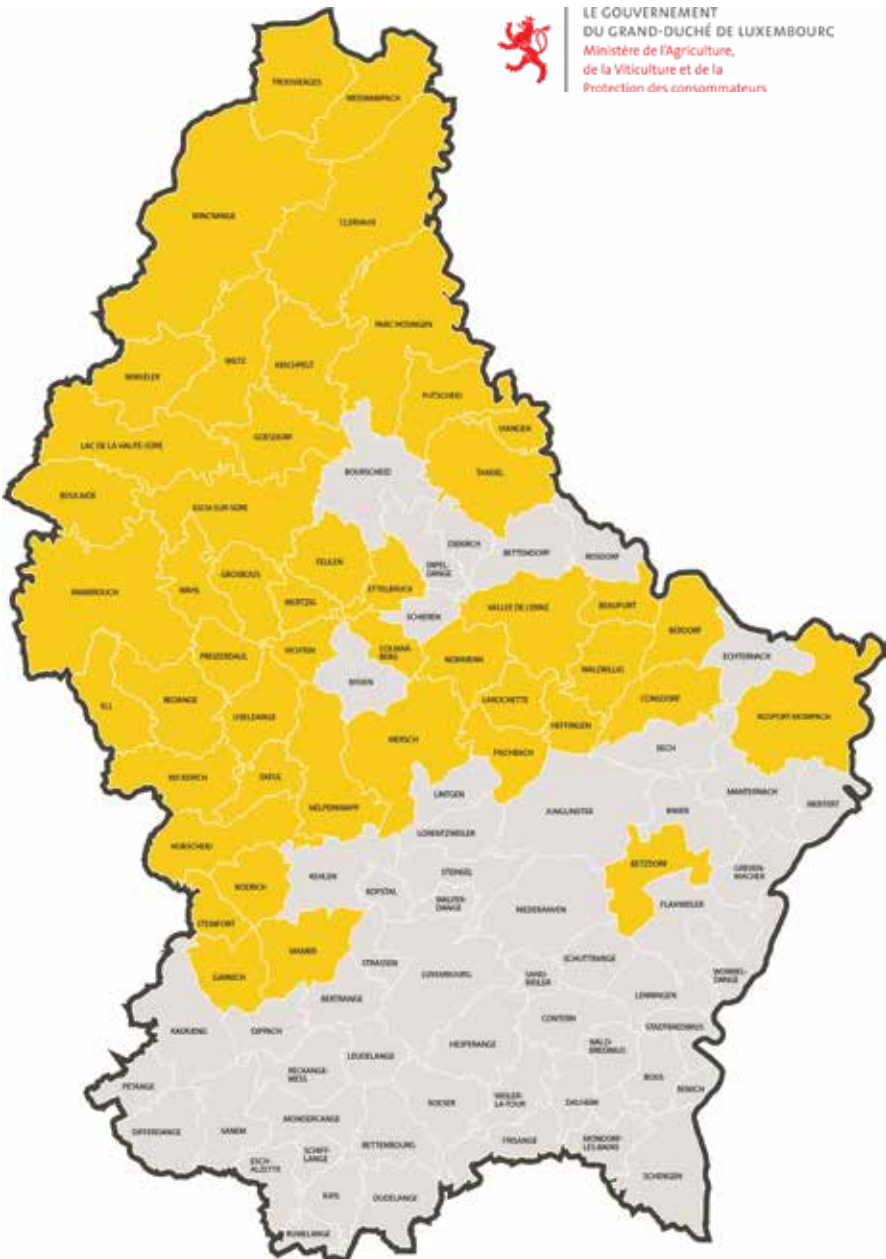
- bietet Ihnen einen Überblick über die Bildungsangebote in den ländlichen Räumen Luxemburgs.
- will die Akteure aus dem Bereich der Weiterbildung vernetzen.
- will einen besseren Zugang zu den regionalen Kursen und Workshops schaffen.
- will neue Impulse für die Region setzen.

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:





Le Lycée Edward Steichen

> propose

- » l'enseignement secondaire classique
- » l'enseignement secondaire général
- » l'enseignement secondaire européen

> prépare ton avenir

- » en promouvant les compétences du 21^e siècle
- » en incluant l'usage de la tablette tactile dans le curriculum quotidien
- » en intégrant l'éducation aux médias, images et technologies de l'information et de la communication
- » en inculquant des connaissances et des comportements de citoyen responsable et d'acteur social

> améliore tes chances de réussite

- » en t'assurant un enseignement et un accueil de qualité
- » en te désignant un coach personnel
- » en te proposant un enseignement et un soutien éducatif adapté à tes besoins
- » en t'accompagnant dans la construction de ton projet scolaire et professionnel

> offre un cadre propice à l'apprentissage

- » en disposant de salles de classe modernes et d'équipement à la pointe du progrès
- » en mettant à disposition des espaces de collaboration, de préparation et de repos
- » en suggérant de nombreux ateliers de découverte
- » en bénéficiant d'installations sportives variées

> crée des liens

- » en collaborant avec les acteurs culturels et sportifs de la région
- » en impliquant les familles et les parents des élèves d'une manière institutionnelle
- » en réalisant des échanges avec le monde économique
- » en entretenant le réseau des écoles européennes

> te souhaite la bienvenue

- » en t'offrant un encadrement de 7 à 19 heures
- » en te mettant à disposition des structures accueillantes et modernes
- » en te favorisant le vivre ensemble dans le respect mutuel
- » en te garantissant une alimentation saine, équilibrée et de qualité dans notre restaurant scolaire





ACHTSAMKEIT KOMMUNIKATION

10.11.
SA 14:30-17:30 Uhr

Epicerie am Duerf
Schrandweiler

being mindful
621 491 723

Berenice Boxler
65€/3 Stunden
zzgl. Material

Achtsamkeit in der Kommunikation ermöglicht Einblicke in unsere Denk- und Sprechmuster und gibt so mehr Flexibilität, Klarheit und Mitgefühl. Der Workshop führt ein in die Grundzüge der Achtsamen Kommunikation mit vielen praktischen Übungen.

COUTURE

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

Cours Intermédiaire: Choix d'un modèle, découpe, couture, essayage, retouches, finition et repassage (prérequis cours avancé 3).

Cours Avancés: Choix d'un modèle, découpe, couture, essayage, retouches, finition et repassage (prérequis cours avancé 4). Nombre de places disponibles: 10. Inscription: 27.09. de 19:00-20:00 hrs au Forum du Lycée.

02.10.-28.05. Débutant MA 18:00-21:00 hrs	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 351€
04.10.-30.05. Intermédiaire JE 18:00-21:00 hrs	Lycée du Nord Wiltz		k.A. 351€
04.10.-30.05. Avancé JE 14:00-17:00 hrs	Lycée du Nord Wiltz		k.A. 351€

NÄHKURS

nach Vereinbarung
MO 19:00-21:00 Uhr

Kindergarten
Dahlem

Longhino-Koster Chantal
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.

ENG PLATZ FIR ELTEREN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Resonord
Clervaux

Fondation Kannerschlass
621 343 271

Isabelle
Schon-Schonckert
kostenlos

Möglichkeit zur Unterstützung im erzieherischen Alltag. Fragen, Antworten und Informationen über Erziehung und Entwicklung des Kindes. Informationen und Austausch. Termine nach Absprache.

GRUNKURS WARTUNGSARBEITEN MOTORRAD

10.10.-13.03.
MI 18:00-21:00 Uhr

Lycée Technique
Ettelbrück

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

Van den Heuvel Pascal
243€

Allgemeine Instandhaltungsarbeiten am Motorrad. Pflege- und Inspektionsintervalle bei der Wartung. Betriebsflüssigkeiten prüfen und wechseln. Fahrwerk, Antrieb, Reifen und Bremsen (Einstellungen, Kette, Räder, Bremsbelege), Elektrik und allgemeine Reparaturen. Einschreibung am 25.09. um 19:00 Uhr.



KULTURGESCHICHT LËTZEBUERG - KONFERENZZYKLUS UNI.LU

15.10.-03.06.

ME 19:00-20:30 Auer

CAPE

Ettelbrück

Centre des Arts Pluriels

Ettelbrück asbl

26 81 26 81

siehe Beschreibung

110€

Ausgehend vun engem oppene Kulturbegrëff, féieren déi eenzel Konferenzen an d'Geschicht vun der Sprooch, der Literatur, dem Theater als Institutioun, der Musek, der Molerei, der Fotografie, dem Kino an der Press an. Teminer: 15.10. Michel Pauly, 12.11. Fernand Fehlen, 10.12. Ian de Toffoli, 14.01. Jeanne E. Glesener, 11.02. Edmond Thill, 11.03. Paul Di Felice, 01.04. Damien Sagrillo, 29.04. Alain Nitschké, 13.05. Paul Lesch, 03.06. Yves Steichen.

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

permanent buchbar

MI 19:00-21:00 Uhr

Maternité CHdN

Ettelbrück

Fondation

Kannerschlass

621 343 271

Isabelle

Schon-Schonkert

kostenlos

Kurs für werdende Eltern mit Babys bis zu 6 Monaten. Inhalt: Ein Kind erziehen, eine Bedingung zum Wachsen? Die Rolle des Vaters und der Mutter. Stärken und Kompetenzen. Das Elternpaar, eine neue Herausforderung? Den Alltag in der Familie gestalten.

PHILOSOPHISCHE GESPRÄCHE ÜBER DIE FREIHEIT DES MENSCHEN

26.09.-05.12.

MI 16:00-17:30 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Georges Mathieu

85€/10 Einheiten

In diesem Kurs geht es darum, uns mit den Argumenten der Freiheitsleugner auseinanderzusetzen und einen differenzierten Begriff von Freiheit zu diskutieren.

RÉFLEXIONS SUR LA VIE DE L'ESPRIT

Etude participative des textes bahá'ís concernant des thèmes universels tels que la notion de vérité, la manière dont il est souhaitable de se conduire, les torts que peuvent causer les sources de discordes, la prière et l'âme (Dates et heures à définir avec les participants, en général 2 heures par semaine, en soirée, 20 heures de formation).

offre permanente 19:30-21:30 hrs	Mersch Mersch	Institut de Formation Baha'i Lëtzebuerg 691 334 210	Jean-Marie Nau 15€
offre permanente 19:30-21:30 hrs	Oberdonven Betzdorf		Janet Kaber 10€

SPILLEN ASS WUESSEN

12.11.

ME 19:30 Auer

Kannerhaus am Wëldpark

Hosingen

Fondation Kannerschlass -

Eltereschool Janusz Korczak

621 343 271

Klaus Elgas

gratis

Wéi wichteg ass d'Spillen fir d'Kand? Wéi beaflosst d'Spillen seng Entwécklung an säi Wuelbefanne? Wéi soll säin Entourage sin? Wat as d'Roll vun den Elteren? Waat fir eng Spillsachen fir eist Kand? Aschréiwung via: eltereschool-nord@kannerschlass.lu oder iwwert den 621 343 271.



SOUDURE

03.10.-15.05.

ME 18:00-21:00 hrs

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

k.A.
321€

Réalisation de diverses constructions métalliques. Inscription: 27.09. de 19:00-20:00 hrs au Forum du Lycée.

SOUDURE AUTOGÈNE MODULE DE BASE

18.10.-06.12.

JE 17:00-20:00 hrs

Lycée Technique
Ettelbrück

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

Reis Georges
108€

Introduction théorique, connaissance des matériaux, prévention d'accidents, croquis et exercices pratiques. Soirée d'inscription 25.09. à 19:00 hrs.

TEMPS D'ADO - TEMPS DE CHANGEMENTS

01.10.-15.10.

LU 19:00-21:00 hrs

Maison Resonord
Clervaux

Fondation Kannerschlass -
Eltereschoul Janusz Korczak
621 343 271

Isabelle
Schon-Schonckert
gratuit

L'adolescence est une phase de changements pour toute la famille. Comment s'y adapter? Comment préserver la relation avec son jeune? Comment aborder les dépassements de limites? Comment leur donner de la liberté, sans les laisser tomber?

WÉI D'KANNER HIR ELTEREN ERZÉIEN

02.10.

DE 19:00 Auer

Maison relais
Packatuffi
Reuler

Fondation Kannerschlass -
Eltereschoul Janusz Korczak
621 343 271

Gilbert Pregno
gratuit

Et stellt een sech vi, et géng een d'Kanner erzéien a beaflossen. Mais si hun och groussen Afloss drop, wéi een reagéiert an seng Roll versteet. Dësen Owend weisst wat an der Erzéiung wichteg ass a wat d'Bedürfnisser vun de Kanner sinn. Aschréiwung erfuerderlech: eltereschoul-nord@kannerschlass.lu oder 621 343 271.

AGENCE IMMOBILIERE SOCIALE- INFOABEND

23.10.

DI 19:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Agence Immobilière
Sociale
kostenlos

An diesem Abend erklären die Mitarbeiter der AIS welche Aufgaben und welche Rolle sie bei der Wohnungssuche auf dem luxemburgischen Wohnungsmarkt haben. Zudem wir Ihnen erläutert, welche Vorteile Sie als Vermieter oder Mieter haben.

5G (ANCIENNE 9ETE/PO) & 5AD (ANCIENNE 9EPR)

01.10.-12.07.

18:30-21:10 hrs

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

k.A.
gratuit

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



BABYSITTING

20.10.

SA 09:00-18:00 Uhr

Jugendtreff

Troisvierges

elisabeth

45 07 74 60 20

Nathalie Schmitz

75€

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 Babysitterportfolio mit der Bildungsdokumentation und die Einführung und Unterstützung bei der Registrierung bei Babysitting.lu.

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 d'un apprentissage qui associe la théorie et la pratique. Un lien sera établi entre découverte des extensions au tissage 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.

ENSEIGNER DES CLASSES D'ENFANTS, 1ÈRE ANNÉE

Transmettre une solide assise morale et spirituelle afin que les enfants développent des des comportements vertueux, dans un monde qui aujourd'hui a besoin d'individus dôtàs d'un caractère noble, louable et capables de bonnes actions (40 heures de formation).

offre permanente sur demande	Mamer Mamer	Institut de Formation Baha'i Lëtzebuerg 691 334 210	Martha Khadem-Missagh 15€
offre permanente sur demande	Vichten Vichten		Jean-Marie Nau 10€

GOLDSCHMIEDEN (2 TÄGIGER WORKSHOP)

24.11.-25.11.

SA&SO 10:00-16:30 Uhr

Atelier der Künstlerin

Beho

Club Haus op der Heed

99 82 36

Diana Prokot

145€

zgl. Edelmetalle

Kreative Gestaltung und handwerkliches Arbeiten mit verschiedenen Techniken und Materialien ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstücks (Edelmetalle werden bei der Kursleiterin bezahlt). Einsteiger und Fortgeschrittene können die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten und Schmieden erlernen und vertiefen. Anmeldung erforderlich.

HOLZ

Erlernen der Grundfertigkeiten in der Holzverarbeitung sowie der üblichen Holzverbindungen. Einschreibung am 27.09. von 19:00-20:00 Uhr im Forum.

03.10.-22.05. MI 18:00-21:00 Uhr	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 324€
04.10.-16.05. DO 18:00-21:00 Uhr	Lycée du Nord Wiltz		k.A. 324€

- › éducation de l'enseignement européen primaire et secondaire
- › éducation multilingue dans un environnement multiculturel
- › éducation différenciée adaptée à l'élève, ses talents et ses capacités
- › éducation aux technologies modernes | *project 121 – lesc goes mobile* |
- › éducation promouvant les valeurs de respect et d'ouverture sur le monde
- › éducation mettant en valeur l'idée européenne

› une école publique

- » sans frais d'inscription
- » ouverte à tous

› une école internationale

- » curriculum des écoles européennes
- » 3 sections linguistiques :
francophone, germanophone, anglophone
- » Baccalauréat européen reconnu partout en Europe

› une école innovante

- » valorisant les différences et les talents
- » promouvant les compétences du 21^e siècle
- » sorties et voyages scolaires
- » échanges avec des écoles nationales et européennes

› une école à plein temps

- » ouvert du lundi au vendredi de 7 à 19 heures
- » heures de classe obligatoires de 8.30 à 14.45/16.30 heures
- » offre d'activités parascolaires variées
- » salles d'études surveillées
- » facilité d'accès par les transports publics





LIBÉRER LES POUVOIRS DES PRÉJEUNES: FORMATION D'ANIMATEURS DE GROUPES DE JEUNES DE 12 À 14 ANS

offre permanente
voir descriptif

k.A.
Useldange

Institut de Formation
Baha'i Lëtzebuerg
691 334 210

Nicolas Tesch
15€

Formation interactive qui met l'accent sur le développement des qualités intellectuelles et spirituelles, permettent aux jeunes de faire face à leurs responsabilités et de se mettre au service d'autrui (Dates et horaires à définir avec les participants, souvent en soirée, une fois par semaine ou les weekends, 80 heures de formation).

METAL

02.10.-21.05.
DI 18:00-21:00 Uhr

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

k.A.
324€

Arbeiten auf Dreh- und Fräsmaschinen. Basiswissen auf CNC-gesteuerten Werkzeugmaschinen. Einschreibung am 27.09. von 19:00-20:00 Uhr im Forum.

WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

permanent buchbar
auf Anfrage

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).

Die Finanzwelt und Ich

Eine Fortbildungsreihe von **etika** in Kooperation mit der **Landakademie**

Die Finanzindustrie hat einen starken Einfluss auf Politik und Gesellschaft, gerade hierzulande. Deshalb möchten wir mit Ihnen aus einer analytischen und kritischen Perspektive heraus uns der Frage widmen, welche Probleme das mit sich bringt und wie Lösungen aussehen können.

Die Veranstaltung richtet sich an alle die eine neue Sicht auf die Finanzwirtschaft gewinnen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig (in luxemburgischer Sprache).

WANN: Mittwoch, den 10., 17. und 24. Oktober 2018

UHRZEIT: von 18:30 bis 20:30 Uhr
(Anmeldung jeweils 3 Tage vor der jeweiligen Veranstaltung erforderlich)

THEMEN:
10.10.: Die Finanzwelt verstehen
17.10.: Social Responsible Investment (SRI)
24.10.: Willkommen im Finanzcasino

ORT: Ettelbrück, Däichthal
(mehr Details zum Programm finden Sie unter: www.etika.lu)

KOSTEN:
10€ (1 Kurs), 25€ (3 Kurse)

Anmeldung per E-Mail: education@etika.lu, per Telefon: +352 29 83 53 oder online unter www.landakademie.lu.



ACCESS

16.10.-11.12.

DI 18:30-20:30 Uhr

Ate Schule

Hüpperdingen

Landakademie

89 95 68-28

k.A.

80€/8 Einheiten

Grundlagen des Datenbanksystems Access, das sich hervorragend für Berichte und Präsentationen eignet. Sie lernen den praktischen Umgang mit einer existierenden Datenbank, planen und erstellen dann Ihre eigene Datenbank. Anmeldung bis zum 04.10.

BILDBEARBEITUNG MIT PHOTOSHOP

14.10.

SO 10:00-17:00 Uhr

POSSIBLE

Mersch

Possible äere Fotostudio

& Fotofachgeschäft

26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen

125€

Sie lernen die Grundlagen von Photoshop und der Bildbearbeitung kennen. Wie unter anderem das Arbeiten mit Ebenen und Ebenen Masken, Bildoptimierung von Helligkeit und Kontrast und das retuschieren von Portraitaufnahmen. Anmeldung bis zum 30.09.

COMPUTERKURS: DAS INTERNET, DIE FEHLENDE GEBRAUCHSANWEISUNG

nach Vereinbarung

10:00-14:00 Uhr

bei Ihnen Zuhause

k.A.

Computerhëllef 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

16.10.-11.12.

DI 19:30-21:30 Uhr

Alte Primärschule

Niederfeulen

Landakademie

89 95 68-28

k.A.

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. Anmeldeung bis zum 01.10. möglich.

EXCEL

Anfänger-Kurs: 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.

Fortgeschrittene-Kurs: 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, beispielsweise für Rechnungen und Geschäftskorrespondenz.

Anmeldung bis zum 01.10. möglich.

16.10.-11.12. für Anfänger DI 20:00-22:00 Uhr	Internetstuf Wintger	Landakademie 89 95 68-28	80€/10 Einheiten
18.10.-13.12. für Fortgeschrittene DO 19:00-21:00 Uhr	Schule "Vir Wëller" Eischen		80€/8 Einheiten



FOTOBUCH AM COMPUTER ERSTELLEN FÜR MENSCHEN AB 50

15.11.-16.11.

DO&FR 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Steve Reiffers

44€/2 Einheiten

Der Kursleiter zeigt Ihnen Schritt für Schritt wie Sie später zu Hause ein Fotobuch entwerfen und es später bei CEWE bestellen können. Sie lernen das Layout der Seiten gestalten, Fotos bearbeiten und vieles mehr.

FOTOBUCH GESTALTEN INKL. FOTOBOK SOFTWARE

13.10.

FR 14:00-17:00 Uhr

POSSIBLE

Mersch

Possible äere Fotostudio &

Fotofachgeschäft

26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen

30€

Entdecken Sie die Faszination der Fotobücher. Gestalten Sie Ihr persönliches hochwertiges Fotobuch von der Fotobuch Manufaktur Fotobook. Anfänger sind bei uns willkommen. Mehr Informationen finden Sie unter www.possible.lu.

INDIVIDUELLE SCHULUNG BEI IHNEN AUF DER ARBEIT ODER ZU HAUSE

nach Vereinbarung

MO-FR 10:00-12:00 Uhr

k.A.

k.A.

Computerhëllef 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 sowie Umgang mit ihrem Computer. Bei ihnen auf der Arbeit oder zu Hause, max. 8 Teilnehmer.

INITIATION À L'INTERNET EN FRANÇAIS

08.10.-09.10.

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 à 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).

INITIATION EN INFORMATIQUE POUR ARABOPHONES

01.10.-30.11.

à définir

Ancienne école

Hupperdange

Resonord

27 80 27

voir descriptif

gratuit

Les participants apprendront comment utiliser un ordinateur, manipuler la souris, écrire une lettre, enregistrer un document, envoyer un e-mail, etc. Les formateurs sont des experts en informatique de l'ASBL Digital Inclusion.

INTERNETFÜHRERSCHÄIN

03.10.-30.01.

ME 18:00-20:00 hrs

Lycée Technique

Ettelbrück

Lycée Technique

d'Ettelbruck

81 92 01 300 /-305

Gamboa Carlos

117€

L'idée est de permettre aux participants de poser leurs questions et/ou problèmes liés à l'informatique. Principalement l'utilisation de logiciels usuels et de leur montrer une solution possible qui leur permettra de devenir de plus en plus autonomes dans ce contexte. Soirée d'inscription 25.09. à 19:00 hrs.



INTERNETFÜHRERSCHEIN

Was sind Hardware und 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?

08.10.-17.12. MO 19:00-21:00 Uhr	Atert-Lycée Redange	Landakademie 89 95 68-28	60€/10 Einheiten
10.10.-19.12. MI 19:00-21:00 Uhr	Internetstuf Wintger		60€/10 Einheiten

QUESTIONS SUR IPHONE ET IPAD

02.10.-04.12. MA 09:30-10:15 hrs MA 10:20-11:05 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 15€/ 45 min
--	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

Asun répondra à toutes questions concernant le fonctionnement de base de votre iPhone ou de votre iPad. Chaque premier mardi du mois vous pouvez profiter de ses conseils pendant une séance individuelle. Dates: 02.10., 06.11., 04.12.

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 Ihnen, wie es geht.

TECHNIK (COMPUTER, TABLET, SMARTPHONE)

26.09.-07.11. MI 09:30-11:30 Uhr	Maison des Générations Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Rita Rommerskirchen kostenlos
--	--	--	--

Ab dem 26.09. findet wieder der beliebte Technik-Kurs statt. Hier erlernen Sie den Umgang mit verschiedenen Funktionen ihres Computers, Tablets oder Smartphones und helfen sich gegenseitig dabei, das Erlernte anzuwenden.

UMGANG MIT DEM APPLE-IPHONE FÜR MENSCHEN AB 50

20.09.-21.09. 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, usw.

WORD FÜR ANFÄNGER

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 01.10.

17.10.-12.12. MI 09:00-11:00 Uhr	Alte Primärschule Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	80€/8 Einheiten
23.10.-18.12. DI 18:30-20:30 Uhr	Sispolo Hosingen		80€/8 Einheiten



LYCEE du NORD

**FORMATION
DES ADULTES**
COURS DU SOIR
2018-2019

FORMATION DES ADULTES

5^e G (ancienne 9^e TE/PO)
5^e AD (ancienne 9^e PR)

Bureautique, Comptabilité
(Cours certifiés par la CSL)

Luxembourgeois

Bois, Céramique, Couture, Métal, Soudage



Séance d'information
et d'inscription
le 27-09-2018
de 19.00 à 20.00
au Forum du Lycée

14

Nos partenaires:



CHAMBRE DES SALARIES
LUXEMBOURG



LUXEMBOURG LIFELONG
LEARNING CENTER
L'Éducation continue de la 2^e chance à vos côtés





A TABLE

A table comme à la maison L'atelier gourmand de Jacques Boulanger.
 28.09.: Filet de merlan aux légumes nage à la citronnelle. Cassolette de ris de veau aux champignons Ile flottante au cassis. 14.12.: Mousseline de cuisses de grenouilles Poularde de Bresse au foie gras Cœur de coing braisé, glace verveine.

28.09. VE 09:45-14:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Jacques Boulanger 63€
14.12. VE 09:45-14:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Jacques Boulanger 70€

ATELIERS PRATIQUES D'ALIMENTATION CRUE ET VIVANTE : "LES DOUCEURS DE NOËL"

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

Je vous propose de découvrir une sélection de recettes 100% naturelles et gourmandes, sans cuisson, sans gluten et sans lactose tels que des truffes au chocolat cru, des biscuits aux épices de Noël, le traditionnel Eggnog version vegan, etc.

BACKEN MIT HEFETEIG

06.10. SA 10:00-16:00 Uhr	Maulusmühle Clervaux	Club Haus op der Heed 99 82 36	Adele Fuchs 56€
------------------------------	-------------------------	-----------------------------------	--------------------

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 (Zutaten und Mittagessen sind im Preis enthalten).

BROT BACKEN TRADITIONELL - WORKSHOP

13.10. SA 10:00-14:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Marlen Schanck 42€ Zutaten inkl.
------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------

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 Brötchenformen und verschiedene Brotaufstriche zubereiten.

GEMÜSE EINKOCHEN

29.09. SA 10:00-16:00 Uhr	Maulusmühle Clervaux	Club Haus op der Heed 99 82 36	Adele Fuchs 56€
------------------------------	-------------------------	-----------------------------------	--------------------

Adele zeigt Ihnen wie man Suppen und Gemüse einkochen kann. Dabei werden die Suppen- und Salatkräuter vorbereitet und geschnitten. Anschließend zeigt und erklärt Sie Ihnen, wie man sie trocknet, damit sie fix und fertig streufähig bleiben (Zutaten und Mittagessen sind im Preis enthalten).

INDISCH VEGETARISCH KOCHEN (TAGESWORKSHOP)

11.11. SA 10:00-17:00 Uhr	k.A. Sevenig/Our	Club Haus op der Heed 99 82 36	Vivien Weise 55€ Zutaten inkl.
------------------------------	---------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

Mit unserer Expertin werden Sie sich in diesem Tagesseminar intensiv mit den Wildkräutern beschäftigen. Unter ihrer fachkundigen Anleitung sammeln, kochen und genießen Sie die verschiedensten Wildpflanzen. Anmeldung bis 27.10.



KOCH-ATELIER MIT ISABELLE WEISEN

02.10. Auch im Herbst wird das beliebte Koch-Atelier mit Isabelle Weisen wieder stattfinden. Es dreht sich alles rund um die Champignons, beispielsweise mit frischen Ravioli. Lassen Sie sich überraschen. 04.12. Im beliebten Koch-Atelier mit Isabelle Weisen zaubern Sie gemeinsam ein Weihnachtsmenü rund um den Fisch. „Bisque de langoustine“ Version Thai, „duo de poisson“ mit Beilagen und einer Kokos-Limetten-Soße. Die Verköstigung beinhaltet jeweils Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise.

02.10. DI 09:30-ca.13:30 Uhr	Maison des Générationes Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Isabelle Weisen 50€/Person, 90€/2 Personen (Verköstigung inkl.)
04.12. DI 17:30-ca.21:00 Uhr	Maison des Générationes Hobscheid		Isabelle Weisen 60€/Person (Verköstigung inkl.)

LES ATELIERS FOOD' VITALITÉ - "LES PÂTÉS VÉGÉTAUX, TARTINADES ET SAUCES CRUES"

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

Venez découvrir comment confectionner des pâtés à base de graines germées, de l'houmous cru, des caviars, des canapés ou encore de surprenants rawiol.

LES ATELIERS FOOD' VITALITÉ - "BARRES ÉNERGÉTIQUES"

08.11. Club Haus am Brill Capellen 30 00 01 Nancy Grandjean 60€/atelier
JE 18:30-21:00 hrs

Venez apprendre à réaliser vous-même vos barres énergétiques et votre granola maison sans cuisson pour préserver un maximum de bons nutriments. Idéales pour un petit-déjeuner, en cas de petite faim ou après un effort physique.

MACARONS BACKEN MIT RENÉ ALLARD - WORKSHOP

01.10. "Beim Luss" Clervaux Club Haus op der Heed 99 82 36 René Allard 40€ Zutaten inkl.
MO 19:00-22:00 Uhr

In unserem Workshop zeigt René Allard Ihnen, wie Sie Macarons in verschiedenen Geschmacksrichtungen herstellen können. Bringen Sie eine Vorratsdose mit, damit Ihre Liebsten zuhause diese Köstlichkeit auch probieren können. Anmeldung bis zum 25.09.

MOTIVTORTE GESTALTEN MIT JIL WAXWEILER (TAGESWORKSHOP)

03.11. Saal - "A Meesch" Wahlhausen Club Haus op der Heed 99 82 36 Jil Waxweiler 50€
SA 13:30-17:00 Uhr

In diesem Workshop erfahren Sie alles rund um das Thema Fondant, Blütenpaste und Co. Jil erklärt Ihnen die Unterschiede und zeigt wie Sie eine Torte glatt eindecken. Im Kurs wird nur ein Tortendummie zur Demonstration dekoriert.



SUNSET DINNER AM AQUATOWER

28.09.+29.09.
FR&SA ab 18:00 Uhr

Aquatower
Berdorf

Aquatower Berdorf Asbl
79 01 87 37

k.A.
175€/Person
(8 Gänge-Menü)

Sunset Dinner im Aquatower am 28.09. oder 29.09. Erleben Sie einen unvergesslichen und kulinarischer Abend in einer Höhe von 50 Metern. Plätze sind limitiert und nur mit Voranmeldung. Weitere Informationen finden Sie unter: www.aquatower-berdorf.lu

SUSHI FÜR ANFÄNGER

24.11.
SA 10:00-14:00 Uhr

Gemeindesaal
Wilwerwiltz

Club Haus op der Heed
99 82 36

David de Dood
42€ Zutaten inkl.

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.

VOYAGE EN COGNAC - LE GOÛT ET LES COULEURS

24.10.-28.10.
ME-DI (5 jours)

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

k.A.
voir descriptif

Avec Jacques Boulanger, notre cuisinier étoilé, nous allons découvrir le pays du Cognac. Prix: 958€/en chambre double, 1.095€/en chambre individuelle. Inclus dans le voyage, tous les transports en bus, séjour à l'hôtel avec petit déjeuner, 4 dîners le soir, entrées, visites guidées et 3 dégustations.

ATELIER DE MARIONNETTES/CHAUSSETTES AVEC ANICK BROCHU

30.10.-31.10.
MA&ME 10:00-12:00 hrs

Moulin - Millen 1
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Anick BROCHU
35€/personne,
matériel inclus

Mais où sont-elles donc toutes passées? Qui n'a jamais perdu une chaussette? Pour leur donner une nouvelle vie, nous proposons à vos enfants un atelier de marionnettes/chaussettes. Place à l'imagination, plus d'informations sous: www.dmillen.lu.

BABY GYMNASTIK (2-4 JAHRE)

17.09.-23.12.
MI 14:30-15:30 Uhr

Krounebiërg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiërg
32 88 23-1

Romy
95€/Trimester
+10€ Kautïon

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

BABYSCHWIMMEN

17.09.-23.12.
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 09:10-09:40 Uhr (3-6 Monate), DI 09:50-10:20 Uhr (7-12 Monate), DI 10:30-11:00 Uhr (2-4 Jahre).



BABYSCHWIMMEN SWIM & SMILE

18.09.-15.12.

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 den Fähigkeiten der Babys entsprechend angepasst. Weitere Informationen und Anmeldung unter 24 51 99 00 und www.aquanatour.lu.

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.

BALLET / JAZZ

Ballett / Jazz kombiniert mit moderner Musik.

Samstags: Mittelstufe (ab 6-10 Jahren): 09:00-10:30 Uhr, Perfektion (ab 10 Jahren): 10:30-12:00 Uhr, Anfänger 1 (ab 4-5 Jahren): 12:00-13:30 Uhr, Anfänger 2 (ab 4-5 Jahren): 13:30-15:00 Uhr, Anfänger (ab 4-6 Jahren): 16:30-18:00 Uhr, Anfänger (ab 6-10 Jahren): 15:00-16:30 Uhr. Sonntags: Anfänger (4-6 Jahre): 09:00-10:30 Uhr, Mittelstufe (6-10 Jahre): 10:30-12:00 Uhr

17.09.-15.07. Samstags	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	Samantha, Patricja 142,50€/Trimester + 10€ Kaution
17.09.-15.07. Sonntags	Krounebiert Mersch		k.A. 142,50€/Trimester + 10€ Kaution

BREAK DANCE

21.09.-30.06.

FR 16:30-17:30 Uhr

Sporthalle
Beckerich

Gym Schweechedaul A.S.B.L.
23 62 19 57

Brandon & Clint
80€/Jahr

Break Dance für Jungen und Mädchen ab 9 Jahren. Einschreibung jederzeit möglich. Keine Kurse in den Schulferien.

BUCH A KUCH: VIRLIESSTONNEN MAM POTTY LOTTY FIR KANNER AUS DEM CYCLE 1 AN 2

30.09.-16.12.

SO 10:00-10:45 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Charlotte Reuter
3,5€/Kand,
5€/Erwuessenen

Rees mam Potty Lotty an d'Welt vun de Geschichten. An enger gemittelter Atmosphär zesammen mat dengem Elteren erliefst du hei spannend nei Abenteuer. Well esou eng Phantasierees vill Energie kascht, gëtt et och e Stéck Kuch. Umeldung néideg. Terminer: 30.09., 21.10., 18.11., 16.12.



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 SA (SRL) avenue J.F. Kennedy, L-2955 Luxembourg, R.E.S. Luxembourg - 89463 | Communication Marketing Octobre 2024

COURS DE PATINAGE POUR ENFANTS À LA PATINOIRE DE BEAUFORT

06.11.-20.12.
 voir descriptif

Patinoire
 Beaufort

SIT Beaufort
 83 60 99-300

k.A.
 35€/session

Cours de patinage sur glace pour enfants de minimum 5 ans. Il est obligatoire de porter un casque et des gants. Sessions de 5 cours à 50 minutes. 35€ sans location de patins, 45€ avec location de patins. MA 14:00-14:50 hrs, MA 15:00-15:50 hrs, MA 16:00-16:50 hrs, JE 14:00-14:50 hrs, JE 15:00-15:50 hrs, JE 16:00-16:50 hrs.

COURS DE THÉÂTRE POUR PETITS ENFANTS

04.10.-20.12.
 JE 15:00-16:00 hrs

Kulturhaus
 Mersch

Mierscher Kulturhaus
 26 32 43-1

Natalia Sanchez
 150€/trimestre

Le cours est proposé aux enfants comme introduction au théâtre, pour développer l'imagination, la concentration, le travail en groupe et la conscience de soi.

COURS DE THÉÂTRE POUR ENFANTS (8-14 ANS)

04.10.-20.12.
 JE 16:00-17:30 hrs

Kulturhaus
 Mersch

Mierscher Kulturhaus
 26 32 43-1

Natalia Sanchez
 200€/trimestre

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"

sur demande
 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.



DEN BAUERNHOF ERLEBEN

permanent buchbar
halb- oder ganztags

Ferme pédagogique
Eppeldorf

Eppelbléi
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- Erlebnies- an
Indianerwelten
26 10 31 96

Christiane Betzen
auf Anfrage

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

ESELWANDERUNG

nach Vereinbarung
10:00 Uhr

Paerd an Iesel-
Erlebnishaff
Beaufort

Beeforter Paerd an
Iesel-Erlebnishaff
621 312 565

k.A.
20€/Person,
10€/Kinder bis 12 Jahre

Einweisung in das Führen von Eseln, Wanderung von ca. 2 Stunden durch den Beforter Wald mit Picknickstop. Kinder ab 6 Jahren in Begleitung von Erwachsenen.

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

nach Vereinbarung
14:00-16:00 Uhr

Tipi
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-
an Indianerwelten
26 10 31 96

Christiane Betzen
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.

HIP HOP

21.09.-30.06.
FR 17:30-18:30 Uhr

Sporthalle
Beckerich

Gym Schweechedaul A.S.B.L.
23 62 19 57

Caroline
80€/Jahr

Hip Hop für Jungen und Mädchen ab 9 Jahren.

KANNERATELIER

permanent buchbar
DE14:30-15:30 Auer
DE 15:30-16:30 Auer

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 Grundlagen für spätere Karate-Techniken werden genauso gelernt wie Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Kommt vorbei und probiert es aus. Informationen unter www.darudo.com. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

permanent buchbar DO 17:00 Uhr (Kinder 3-6 Jahre)	Sportcampus "Am Bongert" Rosport	Karate-Club Darudo asbl +49 656 194 966 49	k.A. 20€/Monat
permanent buchbar MO&MI 17:00 Uhr (Kinder ab 7 Jahren)	Sportcampus "Am Bongert" Rosport		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 füttern, streicheln, striegeln, schmuse, reiten und 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 Huelwel
621 304 315

k.A.
auf Anfrage

Feiern mit Alpaka's, Galloway's und Zwergziegen. Spielerisch den Bauernhof entdecken. Die Kinder dürfen mit im Stall anpacken und erleben die Landwirtschaft mit allen Sinnen hautnah und erfahren ganz nebenbei allerlei Wissenswertes. *Kindergeburtstag*: 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

23.09.18
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.

KINDERSCHWIMMKURS / COURS DE NATATION POUR ENFANTS DÈS 4 ANS (INITIATION ET PERFECTIONNEMENT)

permanent buchbar
MA&SA

Piscine couverte
Troisvierges

Commission des sports Troisvierges
691 580 221

Schwamm a Spass Èlwen
170€/1 cours,
220€/2 cours

Cours d'initiation et de perfectionnement pour enfants dès 4 ans, les enfants sont encadrés par des moniteurs professionnels. Inscription préalable nécessaire Schwamm a Spass Èlwen Ben Lebrun, +32 497 99 00 44. MA 17:00-17:45 hrs, MA 17:45-18:30 hrs, MA 18:30-19:15 hrs, SA 10:00-11:00 hrs, SA 12:00-13:00 hrs.



KINDERSCHWIMMKURS 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. Keine Kurse in den Schulferien.

KINDERSCHWIMMKURS

17.09.-23.12.

DI,DO 15:00-18:00 Uhr

Krounebiereg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiereg

32 88 23-1

k.A.

95€/Trimester
+10€ Kaution

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

KINDERSCHWIMMKURS

Kinderschwimmkurs (3-5 Jahre): Selbstständig mit Wasser umgehen, erste Schwimmbewegungen erlernen, dies sind die Ziele unserer Wasserkurse für Kleinkinder.

Kinderschwimmkurs (5-10 Jahre): Dieser Kurs ist geeignet für Nichtschwimmer um die Basis des Schwimmens zu erlernen.

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

19.09.-15.12. MI 17:15-18:00 Uhr MI 18:00-18:45 Uhr SA 08:30-09:15 Uhr	Kleinkinder 3-5 Jahre	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 149€
18.09.-18.10. DI&DO 15:00-15:45 Uhr	Kinder 5-10 Jahre		k.A. 120€
06.11.-06.12. DI&DO 15:00-15:45 Uhr	Kinder 5-10 Jahre		k.A. 120€
permanent buchbar DI&DO 18:15 Uhr	Kinder Perfektionskurs		k.A. 75€

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. In dem 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.



MOL-COURSEN FIR KANNER AUS DER GRONDSCHOUL (CYCLE 2 BIS 4) MAM CLAUDINE MAILLET

31.10. an 27.12.
14:00-16:30 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
691 191 068

Claudine Maillet
10€/Cours, Material inkl.

Super Mol-Coursen, an deenen Kanner mat oder ouni Erfahrung am Molen, hirer Kreativitéit fräien Laf loossen kënnen. D'Coursen bauen net openeen op. D'Materiallëscht kritt Dir op Nofro. 31.10. Thema: Den Hierscht mat senger ganzer Faarwenpracht. 27.12. Thema: Chrëschtzäit

NATURE-KIDS

nach Vereinbarung
MO 09:00-11:00 Uhr

Cauke a Kumquats
Tuntange

Cauke a Kumquats
661 745 527

k.A.
40€/Aktivität

Die Besucher von „Cauke a Kumquats“ erleben ein abwechslungsreiches Programm rund um die Natur. Jede Woche können sie die Natur neu erleben (mit oder ohne Eltern) und eine Menge über die Natur und sich selbst zu lernen. Einschreibung pro Trimester: 200€/10 Einheiten.

NATURE-KIDS-PLUS

nach Vereinbarung
k.A.

Cauke a Kumquats
Tuntange

Cauke a Kumquats
661 745 527

k.A.
40€/Aktivität

Cauke und Kumquats bietet den Kindern während den Schulferien tolle Erlebnisse rund um das Thema Natur an. Die verschiedenen Aktivitäten finden sie auf unserer Homepage www.ergo-therapie.lu.

PFERDE UND ESEL KENNEN LERNEN

permanent buchbar
SA 10:00-12:00 Uhr

Paerd an lesel-
Erliefnishaft
Beaufort

Beeforter Paerd an
lesel-Erliefnishaft
621 312 565

k.A.
25€/Einheit

Kennenlernstunden mit Pferden, Ponys und Eseln: pflegen, bürsten, füttern, führen, reiten, Bodenarbeit, Wissensvermittlung über respektvollen und artgerechten Umgang. Für Kinder ab 6 Jahren ohne Elternbegleitung. Auch als Geschenk buchbar.

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

DI,DO,SA
1,5-2 Stunden

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette de Roy-Weber
28€/Einheit,
125€/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.



STAGES POUR ENFANTS DE 5 À 13 ANS PENDANT LES VACANCES D'ÉTÉ

offre permanente LU-VE 09:00-16:00 hrs
 Centre sportif Troisvierges
 Commission des sports Troisvierges 691 580 221
 Schwamm a Spaass Èlwen sur demande

Stages sportifs et créatifs pour enfants de 5 à 13 ans de 09:00-16:00 hrs. Un combiné de multi-sports et ateliers artistiques les enfants sont encadrés par des moniteurs diplômés et spécialisés. Du 30.07.-03.08., du 13.08.-17.08. (pas de cours le 15.05.), du 27.08.-31.08. surveillance ininterrompue. Les enfants doivent apporter leur propre casse-croûte.

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

nach Vereinbarung 1-2 Stunden
 1, am Eck Hollenfels
 Abenteuer- Erlebnies- an Indianerwelten; 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.

UPCYCLING: MENG KLEEDER AN ALL HIREN ZOUSTÄNN. WORKSHOPS FIR KANNER A JUGENDLËCHER AB 9 JOER MAM SHIRLEY DEWILDE VUN A'MUSÉE

11.10.-20.12. DO 14:00-16:00 Auer
 ManuKultura Useldange
 ManuKultura 23 63 00 51 28
 Shirley Dewilde 15€/Atelier, 81€/6 Atelieren

Denge Kleeder en 2. Liewen ginn, eise Planéit schützen. Kreéier aus Dengen alen Kleeder Porte-clefs, Kierf, Ketten a Bandanaen. Komm an een Atelier oder schreif Dech fir de ganzen Zyklus an. Trau dech. Umeldung noutwendeg. Termine: 11.10., 25.10., 08.11., 22.11., 06.12., 20.12.

ZUMBA KIDS

Zumba für Kinder verbessert nicht nur Fitness und Ausdauer bei Kindern sondern macht bei flotter Musik auch richtig Spass. Einschreibung jederzeit möglich. Keine Kurse in den Schulferien. La Zumba pour les enfants est une explosion de musique, de danse et d'énergie. Pas de cours pendant les congés scolaires.

20.09.-30.06. (4-8 Jahre) DO 14:30-15:30 Uhr	Sporthalle Beckerich	Gym Schweeherdau A.S.B.L. 23 62 19 57	Gabriela 80€/Jahr
17.09.-15.07. (7-12 ans) LU 17:30-18:30 hrs	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Gisèle 160€
17.09.-23.12. (8-12 Jahre) DO 15:00-16:00 Uhr	Krounebiërg Mersch	Krounebiërg 32 88 23-1	Sara 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs



WIR ENTDECKEN DIE WELT MIT TANZ MIT JULIA HASLBAUER FÜR KINDER VON 2,5 BIS 10 JAHREN

29.09.-01.12. **ManuKultura** **ManuKultura** **Julia Haslbauer**
 siehe Beschreibung **Useldange** **23 63 00 51 28** **5€/Kind**

Willkommen auf der Reise nach Afrika, Großbritannien/Irland, in die USA und zum Nordpol. Es sind keine Vorerfahrungen nötig, der Einstieg ist jederzeit möglich, der Spaß an der Musik und dem Tanzen stehen im Vordergrund. Anmeldung notwendig. Uhrzeiten: SA 15:00-16:00 Uhr für Kinder von 2,5-5 Jahren, SA 16:15-17:30 Uhr für Kinder von 6-10 Jahren. Termine: 29.09., 06.10., 17.11., 01.12. Anmeldung notwendig.

NATURPARK OUR T.: 90 81 88-1

HERBSTSCHATZSUCHE WOLF

09.10. **Naturpark-Haus** **Naturpark Our** **k.A.**
 DI 14:30-17:00 Uhr **Parc Hosingen** **90 81 88-1** **5€**

Wir suchen den Herbst im Wald. Dabei schauen wir speziell nach dem Wolf, wo er sich aufhält, was er am liebsten frisst und wie er sich auf die kommende Kälte vorbereitet. Aus Gips basteln wir einen Pfotenabdruck den du mit nach Hause nimmst. Für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren.

KERZEN AUS BIENENWACHS

13.12. **Bienenhaus** **Naturpark Our** **k.A.**
 DO 14:30-17:00 Uhr **Vianden** **90 81 88-1** **5€**

Wir stellen anhand verschiedener Techniken weihnachtliche Kerzen aus Bienenwachs her. Für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren.

KLIMAFIEBER

15.11. **Naturpark-Haus** **Naturpark Our** **k.A.**
 DO 15:30-17:00 Uhr **Parc Hosingen** **90 81 88-1** **5€**

Viele Fragen zu den Themen Klimawandel und Klimaschutz stehen im Mittelpunkt. Dabei versuchen wir diesen Fragen mit Hilfe von einfachen Experimenten, Rätseln und Spielen zu beantworten. Für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren.

LEHM

18.10. **Vereinsbau** **Naturpark Our** **k.A.**
 DO 14:30-17:00 Uhr **Stolzembourg** **90 81 88-1** **5€**

Lehm, das Erlebnis des Formens mit den Händen. Mit einem Batzen Lehm der Phantasie gestallt geben. Für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren.

SCHMUCKSTÜCK SCHMETTERLING

25.09. **Parkplatz am Bahnhof** **Naturpark Our** **k.A.**
 DI 14:30-17:00 Uhr **Drauffelt** **90 81 88-1** **5€**

Auf einem Erlebnispfad entdecken wir das geheimnisvolle Leben der Schmetterling in Spielen und Experimenten. Gemeinsam basteln wir nach Anleitung Zuchtgläser für Schmetterlingsraupen, so dass ihr zu Hause hautnah die Verwandlung eurer Tiere verfolgen könnt. Für Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren.



ZERO WASTE XMAS

29.11. Naturpark-Haus Naturpark Our k.A.
 DO 14:30-17:30 Uhr Parc Hosingen 90 81 88-1 5€

Zusammen werden wir einen Zero Waste Weihnachtsbaum basteln sowie weitere schöne Weihnachtsdekorationen. Für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren.

WIR BAUEN EIN HUMMELHAUS

08.11. Vereinsbau Naturpark Our k.A.
 DO 14:30-17:30 Uhr Stolzenbourg 90 81 88-1 5€

Jeder kennt die kleinen gestreiften, pelzigen Brummer. Doch wo leben sie? Warum sind sie so wichtig für die Bestäubung der Blüten? Baut mit uns eine Hummelburg und vielleicht zieht im nächsten Frühjahr eine Hummelkönigin ein. Für Kinder im Alter von 6 bis 12 Jahren.

ADVENTSKRANZ MOL ANESCHT

22.11.&29.11. Institut St. Joseph Duerftreff beim Lis Kiefer Mireille
 DO 18:00-20:00 Auer Betzdorf 691 719 013 /-14 45€ Material inkl.

An eiser Zär kennt dir an enger gemittlecher Ambiance ärer Fantasie freie laf loossen. Mat Käerzen aus de Betzder Atelieren maachen mir emol en „Adventskranz mol anesch“ an den aneren Owend en „Adventskranz traditionell mat gréngs gebonnen“.

ATELIER DE DANSE TRADITIONNELLE - DANSES DU MONDE

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

Nous nous rencontrons les lundis soirs de 19:30-21:30 hrs (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.

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

Cycle 1 14.10.-26.01. Centre culturel Mierscher Kulturhaus Thierry Raymond,
 SA/DIM 10:00-16:00 hrs Mersch 26 32 43-1 Giovanni Zazzera
 160€/Cycle

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.

ATELIERS DE DANSE II POUR PERSONNES AVEC ET SANS HANDICAP PHYSIQUE

Cycle 1 25.09.-29.01. Centre culturel Mierscher Kulturhaus Thierry Raymond,
 MA 18:00-20:00 hrs Mersch 26 32 43-1 Giovanni Zazzera
 135€/Cycle,
 15€/Cours d'essaie

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: 25.09., 09.10., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12., 18.12., 15.01., 29.01.



CÉRAMIQUE

02.10.-21.05.

MA 18:00-21:00 hrs

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

k.A.
324€

Apprendre à connaître et à transposer les règles essentielles du travail de la terre. Inscription: 27.09. de 19:00-20.00 hrs au Forum du Lycée.

COURS DE COUTURE / NÄHKURS

19.09.-24.10. ou
14.11.-19.12.

ME 09:00-11:00 hrs

Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Anne Bauler
153€/6 unités

Envie d'un nouveau sac ou d'un vêtement? Vous avez des idées mais ne savez pas comment les réaliser, ce cours vous aidera. Langues parlées: le luxembourgeois, l'allemand, le français et l'anglais. Liste de matériaux à apporter sur demande. Deux différents cours 19.09.-24.10. et 14.11.-19.12.

COURS D'INITIATION À LA COUTURE

02.10.-11.06.

MA 18:00-20:00 hrs

Lycée Technique
Ettelbrück

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

Bourgeois Véronique
234€

Atteindre une autonomie de base en couture à travers la réalisation d'un premier objet. Connaissance du matériel de base et du fonctionnement de la machine à coudre. S'adresse aux hommes et aux femmes. Soirée d'inscription le 25.09. à 19:00 hrs.

COURS DE COUTURE ET DE CRÉATION

04.10.-13.06.

JE 18:00-21:00 hrs

Lycée Technique
Ettelbrück

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

Bourgeois Véronique
351€

Approfondir les connaissances techniques. Connaissance des structures et textiles. Gradation du patron. Termes appropriés et réalisation. Travailler des types de tissus différents. Notion de moulage et techniques de création de vêtements. Soirée d'inscription 25.09. à 19:00 hrs.

COURS DE THÉÂTRE ADULTES

auf Anfrage

MA 19:00-21:00 hrs

rue de l'église
Tuntange

Theaterschoul Yolandin
621 389 102

Natalia Sanchez
200€/trimestre

Ce cours est une introduction au jeu sur scène : jeux d'improvisation, expression corporelle, l'art du conte et maquillage de théâtre.

CRÉEZ LES MOTS DOUX POUR NOËL!

21.12.-22.12.

VE/SA 09:00-12:00 hrs
et 13:00-16:00 hrs

Praxis Mëttelpunkt
Useldange

Carine Kiefer
621 360 663

Carine Kiefer,
Shirley Dewilde
200€

Envie de communiquer de façon bienveillante avec les enfants et de découvrir l'up-cycling? Alors venez confectionner votre cadeau de Noël, tout en découvrant des techniques simples et faciles de communication non-violente. Places restreintes.



DJEMBÉ POUR ADULTES

02.10.-09.07.

MA 17:00-18:30 hrs

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Sada Diagné
120€/trimestre

Le djembé est un instrument qui améliore le sens du rythme, développe la motricité et la capacité de maîtriser son énergie et ses sensations.

DO IT YOURSELF FESTIVAL ARDENNES

16.09.

SO 14:00 Uhr

Amphiteater
Wiltz

Transition Nord
691 125 082

k.A.
kostenlos

Eine „Free your Stuff“-Ecke, viele verschiedene Workshops zum Thema Nachhaltigkeit, ein Repair-Café, Infostände, Essen und Trinken werden an diesem Tag geboten. Alles kostenlos. Weitere nützliche Informationen finden Sie unter: www.diyfestival.lu.

EMOL MENG SEEF SELWER MAACHEN

09.10. & 20.11.

DE 18:00-20:30 Auer

Institut St. Joseph -
Seefenatelier
Betzdorf

Duertreff beim Lis
691 719 013 /-14

Marie-Josée Gonzalez
30€

Hei kennt dir emol hannert d Kulissen luussen wei am Seefenatelier vum ISJB geschafft gett an och selwer är Seef maachen. Dir gesidd dei verschidden Prozesser dei beneidegt ginn fir Seefen hierzustellen. Terminer: 09.10. oder 20.11.

ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL IHRER DIGITALEN SPIEGEL-REFLEXKAMERA (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

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. Weiter Informationen finden Sie unter www.possible.lu (Tagesworkshop).

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

FILZKURSUS

18.09.-18.12.

DI 19:00-22:00 Uhr

Wollatelier
Tuntange

Wollatelier Marie-Josée
Hoffmann-Welsch
23 63 05 27

Marie-Josée Hoffmann-
Welsch
25€/Abend zzgl. Material

Kurs zum Erlernen der verschiedenen Filztechniken, die bei der Gestaltung von Taschen, Schals, usw. angewendet werden. Der Preis eines Heftes von 10 Kursen beträgt 200€.

FOTOSCHOUL

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Jugendtreff Norden
Troisvierges

elisabeth
45 07 74 60 20

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

02.12.
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 (5-6 km je nach Wetterlage).

HERBST- UND WINTERDEKO SELBST HERSTELLEN

10.10. & 24.11.
14:00-16:00 Uhr

Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Edmée, Suzette
25€ zzgl. Material

«Mir sinn zwou Damen déi gären an der Natur sinn an sou ass d'Iddi entstanene fir Deko vun der Natur ze maachen, a mir wëllen lech mat eisen Iddie begeschteren.» Falls vorhanden, können Sie eine Klebepistole und Gartenschere mitbringen.

INTUITIVES MALEN

nach Vereinbarung
14:00-17:00 Uhr

39, rue du Grundhof
Berdorf

Create and Connect asbl
621 493 336

Miranda van den
Heuvel
150€/3 Kurse,
235€/5 Kurse,
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 finden Sie unter: www.createandconnect.org.

KLEIDER NÄHEN

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

02.10.-11.12. DI 19:00-21:00 Uhr	Centre Culturel Colmar-Berg	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	Kirch-Wagner Susy 100€/10 Einheiten
03.10.-12.12. MI 19:00-21:00 Uhr	Centre Culturel Colmar-Berg		Kirch-Wagner Susy 100€/10 Einheiten

KOMM ERZÄHL MIR EINE GESCHICHTE

nach Vereinbarung
FR 14:30-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad
Ettelbrück

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

Pascal Balthasar
3€/Einheit

Haben Sie Spaß daran anderen vorzulesen? Diese Gruppe richtet sich an alle, die das lebendige, darstellende Vorlesen im ehrenamtlichen Bereich mit uns gestalten wollen. Termine: 14.09., 12.10., 26.10., 16.11.



KÜRBIS TRIFFT BETON

19.09.+26.09.

MI 18:00-20:30 Uhr

Institut St. Joseph

Betzdorf

Duertreff beim Lis

691 719 013 /-14

Schneider Jennifer

35€ Material inkl.

Am ersten Abend mischen wir den Beton an und giessen ihn in die selbstgemachte Kürbisform. Am zweiten Abend gestalten wir den getrockneten Betonkürbis. Ob bemalen oder bekleben, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Termine: 19.09. und 26.09.

LESECLUB

ab dem 07.09.

FR 10:00-11:30 Uhr

Maison des Générations

Hobscheid

Treff Aal Schoul Hobscheid

39 01 33 501

k.A.

kostenlos

Neuheiten oder Klassiker der Literatur in deutscher oder luxemburgischer Sprache werden (daheim, in Etappen) gelesen, um sich in gemütlicher Atmosphäre in der hauseigenen Bibliothek auszutauschen und ggf. die Verfilmungen zu schauen. Der Leseclub freut sich jederzeit über neue Teilnehmer und jeden, der einfach mal vorbeischauen möchte.

LESEZIRKEL - BÜCHER IM GESPRÄCH

alle 2 Monate

MI 19:00- ca.21:00 Uhr

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.

LIS' CAFE

jeden Mittwoch

13:30-16:00 Uhr

Duertreff beim Lis

Roodt/Syre

Duertreff 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.

LITERAMUS - GESPRÄCHSRUNDE ÜBER LITERATUR UND MUSIK

alle 2 Monate

MI 19:00-ca.21:00 Uhr

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“.

SONNENUNTERGANG IM AQUATOWER

04.10.

ab 18:00 Uhr

Aquatower

Berdorf

Aquatower Berdorf Asbl

79 01 87 37

k.A.

6,50€/Person

Nocturne d.h. der Aquatower ist bis zum Sonnenuntergang geöffnet. Lassen Sie Ihren Tag bei einem Glas Sekt ausklingen und genießen Sie aus einer Höhe von 50 Metern, einen atemberaubenden Sonnenuntergang.



STORYTELLING ET CRÉATION D'HISTOIRES POUR ADULTES

04.10.-20.12.

JE 18:00-19:30 hrs

Kulturhaus

Mersch

Mierscher Kulturhaus

26 32 43-1

Natatlia 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.

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) stricken, tauschen uns aus und lernen einer von dem anderen. Auch andere Handarbeiten sind möglich.

TANZKURS FÜR STANDARD - UND LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

Tanzkurs für Anfänger. Standard Tänze: Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango, Foxtrott, Slowfox. Lateinamerikanische Tänze: Samba, Cha-Cha-Cha, Rumba, Jive, Paso Doble. Preis pro Person, pro Semester.

25.09.-11.06. (Anfänger) DI 19:00-20:30 Uhr	Centre Culturel Capellen	Tanzschule Vladka Perl 691 682 032	Vladka Perl-Babincova 135€/Semester
24.09.-10.06. (Fortgeschrittene 1. Niveau) MO 20:30-22:00 Uhr	Festsaal Holzem		Vladka Perl-Babincova 135€/Semester
24.09.-10.06. (Fortgeschrittene 2. Niveau) MO 19:00-20:30 Uhr	Festsaal Holzem		Vladka Perl-Babincova 135€/Semester
25.09.-11.06. (Fortgeschrittene 3. Niveau) DI 20:30-22:00 Uhr	Centre Culturel Capellen		Vladka Perl-Babincova 135€/Semester

WEIHNACHTSMARKT AUF DER HERINGER MÜHLE

08.12.-09.12.

SA 15:00-22:00 Uhr

SO 11:00-18:00 Uhr

Heringer Millen

Müllerthal

Touristcenter

Heringer Millen

87 89 88

Robi Baden

kostenlos

Besuchen Sie unseren traditionellen Weihnachtsmarkt auf dem Gelände der Heringer Millen. Genießen Sie in vorweihnachtlicher Stimmung Ihren Glühwein sowie die Angebote zahlreicher Anbieter traditioneller Handwerkskünste im uralten Hüttendorf. Schausteller können sich unter touristcenter@mullerthal-millen.lu anmelden.



WINDLICHTER AUS LEHM

03.10. & 17.10.

siehe Beschreibung

Institut St. Joseph
Betzdorf

Duerftreff beim Lis
691 719 013 /-14

Letta Annette
50€ Material inkl.

Ein Töpfer Workshop für Anfänger. Hier werden zusammen mit Bewohnern vom ISJB Windlichter aus Lehm hergestellt. Jeder macht sein eigenes Windlicht, gestaltet es so wie es ihm gefällt. Der Kurs ist auf zwei Abende aufgeteilt.
Uhrzeiten: 03.10.: 18:00-20:30 Uhr, 17.10.: 18:00-19:30 Uhr.

CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

ALL-IN-ONE - CHOEUR DE MIDI

17.09.-17.12.

LU 12:30-13:30 hrs

Kinneksbond
Mamer

Club Haus am Brill
30 00 01 26 39 51 00

Nicolas Billaux
40€/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.

ATELIER RELOOKING MEUBLES ET OBJECTS

18.10.-13.12.

JE 09:00-12:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Betty Ries
60€/atelier

Vous aller découvrir de donner une seconde vie à des petits objets que vous apportez (cadre, vase, plateau etc.). Vous apprendrez des différentes techniques: effet usé, blanchi, patiné, voilé, brossé et veiné, tous sans décapage.

BRIDGEAFTERNOON

27.09.-17.12.

MO 14:00-16:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

k.A.
kostenlos

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

BUCHBINDEN - ATELIER DE RELIURE

In diesem Kurs lernen Sie unter fachmännischer Anleitung eines Buchbinde-meisters das Ausbessern und Reparieren alter Bücher und wie man einen völlig neuen Einband aus Papier, Leinen oder Leder herstellt. Bitte mitbringen, falls vorhanden: Pinsel, Cutter, Schneidematte, Messer, Falzbein, Schere, Metalllineal, Bleistift, Radiergummi, Zirkel und Schürze.

01.10.-10.12. DO 18:30-21:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Fons Hirt 125€/10 Einheiten
04.10.-13.12. DO 18:30-21:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen		Fons Hirt 125€/10 Einheiten
11.10.-29.11. DO 14:00-16:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen		Fons Hirt 88€/7 Einheiten zzgl. Material



CARTONNAGE

08.11.-22.11.

DO 14:00-16:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Fons Hirtz
42€/3 Einheiten

Schachteln, Schuber oder Schatullen. Fons Hirtz zeigt Ihnen wie man Schatullen, Geschenkboxen und andere Schachteln anfertigt. Termine: 08.11., 15.11., 22.11. (zzgl. Material).

COURS DE TRICOTS - BONNETS

Cours débutants: Tricoter en rond, faire des diminutions, apprendre à ajuster les tailles des bonnets. Nous réaliserons un bonnet standard, ajustable à toutes les tailles et toutes les têtes.

Cours avancés: Vous apprendrez comment choisir des laines, les quelques techniques de base, mais surtout à déchiffrer les diagrammes qui maintenant vous font encore penser à un code secret.

09.11. + 16.11. Débutants VE 10:00-12:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Laure Faber 49€/2 unités
30.11. + 07.12. Avancés VE 10:00-12:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Laure Faber 49€/2 unités

COURS DE TRICOTS - (RÉ)APPRENDRE À TRICOTER

05.10.-26.10.

VE 10:00-12:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Laure Faber
89€/4 unités

(Ré)apprendre à tricoter. Envie d'apprendre à tricoter? Ou peut-être à vous y remettre après une longue pause? Pourquoi pas vous (re)plonger dans le montage de mailles, le tricot à l'en-droit et à l'envers, les augmentations, les diminutions et tous les petits trucs qui font que tout ce jargon et ses tournures de mailles deviennent un plaisir qui fera frémir le bout de vos doigts.

DYING SPECKLED YARN

08.11.

TH 09:30-12:00 hour

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Laura Roof
75€, material included

On a background of white, a solid color or multiple shades, speckles add a unique texture to your final project. This process involves a combination of techniques and can provide the widest variation of results including.

DIP DYING YARN

15.11.

TH 09:30-12:00 hour

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Laura Roof
75€ material included

Dip dying yarn can produce either gorgeous saturated solid and semi solid colors or, a variety of colors with very little regularity. This course will explore how dye quantity, knot tying and overdyeing produces endless results for dying.

DYING SOCK YARN

06.12.

TH 09:30-12:00 hour

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Laura Roof
75€, material included

In this class you will be able to dye a Cotton/Wool blend yarn into stripes, solids or a combination of both. This long-wearing yarn is soft and machine washable on cold/delicate. 100g cotton (400m) and materials included.



FLORISTIK

Welches floristische Kunstwerk Sie in Angriff nehmen werden, können wir Ihnen erst kurz vor dem Kurs mitteilen. Bitte eine Gartenschere, ein Messer und zum Thema entsprechendes Gefäß mitbringen. Material wird extra mit der Kursleiterin verrechnet.

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

FRANKFURTER BUCHMESSE

13.10. SA 08:20 Uhr	Club Haus am Brill Mamer	Club Haus am Brill 30 00 01	k.A. 78€
--------------------------------------	---	--	---------------------------

Am 13. Oktober fahren wir auf die Frankfurter Buchmesse. Einen Tag lang möchten wir gemeinsam mit Ihnen eintauchen in die Welt der Bücher und die innovativsten Produkte der „digitalen Veröffentlichungen“.

KERAMIK

Ton kneten, formen, modellieren, vom Gebrauchsgegenstand bis zur Skulptur, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

01.10.-10.12. MO 09:30-12:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Nicole Huberty 110€/10 Einheiten
03.10.-12.12. MI 19:00-21:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen		Nicole Huberty 110€/10 Einheiten

KORBFLECHTEN

20.10.-21.10. SA&SO 09:00-17:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Gabriele Jacqué 130€
--	--	--	---------------------------------------

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

KUNSTEINTOPF

25.09.-04.12. DI 09:30-12:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Ursula Scheuern-Huppertz 110€/10 Einheiten zzgl. Material
---	--	--	--

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, die unterschiedlichsten Materialien kennen zu lernen und mit ihnen zu arbeiten. Wir starten mit dem Werkstoff Papier, danach Wolle, Glas, Beton oder Holz.

LE BLUES: SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES: BLUES LABELS

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

A partir des années 40, de petits labels indépendants ont été fondés aux Etats-Unis, permettant d'éditer des artistes „blues“ noirs. Chess, Sun, Specialty, Imperial, Vee-Jay et autres.



LE BLUES: SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES: STEVIE RAY VAUGHAN

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

Malgré une carrière courte, trop courte, le guitariste texan Stevie Ray Vaughan a laissé une trace indélébile dans l'histoire du blues (-rock).

MALEN / COURS DE PEINTURE

03.10.-12.12. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Asun Parrilla
 ME 09:30-12:00 hrs Capellen 30 00 01 110€

Ce cours est destiné aux débutants aussi bien qu'aux personnes qui veulent avoir une expérience pratique et technique de la peinture acrylique.

NÄHATELIER

18.09.-11.12. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Liliane Mathieu
 DI 10:00-12:30 Uhr Capellen 30 00 01 135€/10 Einheiten

Mitbringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Stoff und Ideen.

RANKSTÄBE GEFLOCHTEN

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

Die Technik ist leicht, daher sind keine Vorkenntnisse erforderlich. An Werkzeug braucht es nur eine Gartenschere und ein Taschenmesser.

SPINNING WITH LAHURO

In the first of this three-part class we will explore the elements of how twist, staple length and fiber type combine to produce different styles of yarn. Dates: 11.10., 18.10. and 25.10. The follow up classes are provided for troubleshooting and time for finishing your yarn. Dates: 13.12., 20.12.

11.10.-25.10. TH 10:00-12:00 hour	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Laura Roof 125€ material included
13.12.-20.12. TH 10:00-12:00 hour	Club Haus am Brill Capellen		Laura Roof 100€ material included

TAPISSERIE D'AMEUBLEMENT

25.09.-04.12. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Joel Leyder
 DI 13:00-17:00 Uhr Capellen 30 00 01 190€/10 Einheiten

Wie man einen alten Stuhl oder kleinen Sessel in ein neues Möbelstück verwandelt, ob klassisch oder lieber modern, ob extra-vagant oder lieber ländlich, Joel Leyder bringt Sie auf den Weg.

WORKSHOP VANNERIE SPIRALÉE

29.09.-30.09. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Stéphanie Richard
 SA/SO10:00-15:00 hrs Capellen 30 00 01 100€ + matériel

Technique très ancienne qui utilise, à la base, de la paille et des ronces. Nous revisiterons cette technique en utilisant le jute, le chanvre, le coton, la laine ou le bois, pour apporter un regard différent sur la vannerie.



WORKSHOP LE PASTEL STEP BY STEP

23.11.-24.11.
VE 14:00-18:00 hrs
SA 10:00-18:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
110€ + matériel

Les pastels sont les plus directs de tous les médiums picturaux. Leur couleur est si brillante. Leur polyvalence et leur facilité d'utilisation intéressent de plus en plus les artistes, amateurs ou professionnels.

ZEICHNEN / COURS DE DESSIN

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

03.10.-12.12. ME 14:30-17:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 120€/10 unités
05.10.-14.12. ME 09:30-12:00 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Asun Parrilla 120€/10 unités

SCHWINGEKORB

24.11.
SA 09:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Gabriele Jacqué
70€ Material inkl.

Material aus der Natur, ein wenig Geschick und schon lässt sich so eine Schale aus Weiden fertigen. Die verschiedenen Varianten entstehen dann ganz von alleine.

CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

ABSTRAKT MALEN LERNEN MIT PASCALE SEYLER

27.09.-22.11.
DO 19:00-22:00 Uhr

Festsaal
Merscheid

Club Haus op der Heed
99 82 36

Pascale Seyler
110€/8 Einheiten

Anfänger und Fortgeschrittene Maler können sich in diesem Kurs kreativ ausleben. Dieser Kurs richtet sich an alle, die frei und abstrakt malen wollen, jedoch nie den richtigen Einstieg in Material und Techniken finden konnten.

ALTE MÖBEL NEU GESTALTEN - UPCYCLING

17.10.-07.11.
MI 19:00-21:00 Uhr

k.A.
Hosingen

Club Haus op der Heed
99 82 36

Carlo Muller
155€/4 Einheiten, Material inkl.

Upcycling: Aus Alt macht Neu. Erstellen Sie Ihr eigenes individuelles Möbelstück. Unser Kursleiter zeigt Ihnen unterschiedliche Techniken damit Sie Ihr Lieblingsstück in neuem Glanz erstrahlen lassen können. Anmeldung erforderlich.

CAVES CRÉMENTS POLL-FABAIRE IN WORMELDANGE UND CIDER-HERSTELLER RAMBORN IN BOUR

18.10.
DO 08:20 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
67€

Erfahren Sie alles über den beliebten Crément in der Kellerei Poll-Fabaire in Wormeldange mit anschließender Verkostung. Nach dem Mittagessen besuchen wir Ramborn, den ersten Cider-Produzenten in Luxemburg. Auch hier erwartet Sie eine Verkostung (Begleitung, Busfahrt, Führung mit Verkostung und Mittagessen im Preis enthalten).



DIE NATUR MALEN - TIERE IM PARC BETTEMBOURG ZEICHNEN (2-TÄGIGER WORKSHOP)

20.10. Club Haus op der Heed Hupperdange Club Haus op der Heed Alan Johnston
 27.10. Parc Merveilleux Bettembourg 99 82 36 155€
 SA 10:00-17:00 Uhr

In diesem 2-teiligen Kurs zeigt Ihnen Alan Johnston wie Sie die Natur und Tiere zeichnen. Sie beginnen mit grundlegenden Zeichen-Techniken und wagen sich am zweiten Termin im Parc Merveilleux Bettembourg ans Zeichnen von lebenden Tieren (Skizzenbuch, Bereitstellung des Materials und Eintritt im Preis enthalten).

DINNER-SHOW TRIBUTE TO THE BEATLES

13.10. Hotel du Commerce Club Haus op der Heed k.A.
 SA 19:00-ca.23:00 Uhr Clervaux 99 82 36 69€ (Menü & Show)

Erleben Sie wieder feinste Unterhaltung im Hotel du Commerce in Clervaux verbunden mit einem 3-Gänge-Menü. An diesem Abend wird die bekannte Beatles-Tribute-Band „THE MENLOVE“ aus Italien ordentlich einheizen. Anmeldung bis zum 25.09.

DJEMBÉ

03.10.-05.12. Centre Culturel Club Haus op der Heed Sada Diagne
 MI 19:00-22:00 Uhr Lieler 99 82 36 120€/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.

ENGEL ODER STÄR FALEN

13.11. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed Eliane Lothritz
 DE 19:00-21:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 25€ Material inkl.

Fir Chrëschttag eng besonesch Dekoratioun hunn, ass en muss. Mat engem Engel oder Stär, déi aus engem Buch gefaalt ginn, kënnst Dir ärer Dekoratioun den leschten Schléff ginn.

FAHRT ZUR PHOTOKINA NACH KÖLN

29.09. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed k.A.
 SA 09:00-ca.20:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 47€

Die photokina gilt als weltweite Leitmesse der Foto- Video und Imaging Branche. Hier werden die neuesten Technologien und Trends rund um die Bildaufnahme, -bearbeitung und -speicherung vorgestellt (Begleitung, Busfahrt und Eintritt im Preis enthalten).

GEMÜTLICHER STRICKTREFF IM CLUB HAUS OP DER HEED

10.10.-28.11. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed Ursula Wirtz
 MI 19:00-21:30 Uhr Hupperdange 99 82 36 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.



GLÜHWEINWANDERUNG

19.12.
MI 14:00 Uhr

Fußballplatz
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

Wandern Sie mit uns in der schönen winterlichen Natur. Die Wanderung ist 8 km lang. Im letzten Drittel genießen Sie mit uns einen Glühwein und weihnachtliches Gebäck, bevor es zurück zum Ausgangspunkt geht.

GOLDSCHMIEDEN - 2-TÄGIGER WORKSHOP

20.10.-21.10.
SA&SO 10:00-16:30 Uhr

Atelier der Künstlerin
Beho/Gouvy

Club Haus op der Heed
99 82 36

Diana Prokot
145€

Kreative Gestaltung und handwerkliches Arbeiten mit verschiedenen Techniken und Materialien ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstücks (Mittagessen, Kaffee und Kuchen sind im Preis enthalten). Anmeldung bis 02.10.

HERBSTGESTECK MIT MONIQUE

16.10.
DI 19:00-ca.22:00 Uhr

Festsaal
Putscheid

Club Haus op der Heed
99 82 36

Monique de With
50€

Aus Holz und Steckschaum können Sie einen Turm kreieren und diese mit allen erdenklichen Herbstmaterialien dekorieren oder Sie stellen aus zwei Birkenstämmen und dünnem Metalldraht ein Gestell her und dekorieren es anschließend herbstlich.

HOLZSCHNITZEN (ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE)

03.10.-12.12.
MI 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. Für Anfänger und Fortgeschrittene. (Preis zzgl. Holz ca. 10€). Anmeldung erforderlich.

KABARET STÉNKDÉIER - TABULA RASA! IM CUBE 521

08.11.
DO 20:00 Uhr

Cube 521
Marnach

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
18€

Auch in diesem Jahr besuchen wir das Kabarett Sténkdéier. Diesmal mit dem Titel: Tabula Rasa. Sichern Sie sich Ihre Tickets. Die Plätze sind begrenzt. Anmeldung bis zum 19.10.

KARL-MARX-AUSSTELLUNG UND SHOPPING IN TRIER

04.10.
DI 07:50-17:30 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
45€

Gemeinsam besuchen wir im Rheinischen Landesmuseum die große Ausstellung von Karl-Marx in Trier. Nachmittags können Sie Trier auf eigene Faust erkunden und ausgiebig shoppen. Anmeldung bis 28.09. (Begleitung, Busfahrt, Führung und Eintritt im Preis enthalten).



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 Preisegeln überlassen wir anderen. Termine bitte im Club Haus nachfragen.

KINONACHMITTAG IM CINÉ ORION IN TROISVIERGES

06.11.
DI 14:30 Uhr

Ciné Orion
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
6€ (Eintritt, Begleitung inkl.)

Verbringen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit einem tollen Film im Ciné Orion. Das Kino befindet sich in unmittelbarer Nähe des Bahnhofs und der Filmbeginn ist an die Ankunftszeit des Zuges angepasst. Anmeldung bis spätestens 05.11.

KUNSTVOLLES FLÄCHENFILZEN

06.10.
SA 10:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Elisabeth Udelhoven
62€ Material inkl.

Mit bunter Merinowolle kreieren Sie einen kunstvollen Flächenfilz, den Sie als Tischläufer, Kissenhülle, u.v.m. verwenden können. Eigene Ideen und Visionen können Sie gerne mitbringen.

PILZWANDERUNG RUND UM HÜPPERDINGEN - TAGESWANDERUNG

23.09.
SO 10:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Claude Michels
10€

Mit den „Naturexperten“ Marianne und Claude Michels werden Sie Pilze (witterungsabhängig) und die verschiedensten Wildfrüchte an den jeweiligen Standorten finden und kennen lernen. Anmeldung erforderlich.

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 Club Haus.

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.



SCHACHTREFF FÜR ALLE

permanent buchbar
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.

SCHREIBATELIER

27.10.
SA 10:00-16:00 Uhr

Kloster
Fünfbrunnen

Club Haus op der Heed
99 82 36

Elisabeth Demmer
40€

An diesem Tag lassen wir uns von dem beeindrucken, 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.

SEIFEN SELBST HERSTELLEN

03.12.
MO 19:00-ca.22:00 Uhr

Alte Schule
Stockem

Club Haus op der Heed
99 82 36

Monique de With
49€ Material inkl.

Stellen Sie Ihre eigene Seife mit Ihrem Lieblingsduft her. Unsere Kursleiterin zeigt Ihnen wie es geht. Zudem können Sie das restliche Material mit nach Hause nehmen, um Ihre neuen Kenntnisse weiter zu vertiefen.

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.

02.10. DI 12:00-ca.16:00 Uhr	Brasserie "El Toro" Weiswampach	Club Haus op der Heed 99 82 36	je nach Menü
13.11. DI 12:00-ca.16:00 Uhr	Restaurant "Panorama" Marnach		
04.12. DI 12:00-ca.16:00 Uhr	Restaurant "Keup" Weiswampach		

SONNTAGSTOUR IN DIE VULKANEIFEL DAUNER MAARE

30.09.
SO 09:45-ca.19:30 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
68€

Zur Mittagszeit erreichen Sie das Schalkenmehrener Maare. Nach einem 3-Gänge-Menü erkunden Sie mit einem Gästeführer die Maare. Nachmittags können Sie entlang der Maare spazieren und die Aussicht genießen (Begleitung, Busfahrt, Führung und 3-Gänge-Menü sind im Preis enthalten).

SPIEGELREFLEXKAMERA - MEHR SPASS AM FOTOGRAFIEREN

04.10.-11.10.
DO 19:00-21:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Claude Windeshausen
65€/3 Einheiten

Mit dem Grundlagenwissen aus diesem Kurs lernen Sie, die verschiedenen Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera richtig zu bedienen und einzusetzen, um so gezielt die Bildergebnisse zu beeinflussen.



STEINBILDHAUER-KURS (2-TÄGIGER WORKSHOP)

18.11.-19.11. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed Esther Wiswe
 SA&SO 10:00-16:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 130€ Material inkl.

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.

TAG DER FAMILIENFORSCHUNG

09.11. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed Geogres Eicher
 FR 15:00-17:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 kostenlos
 FR 19:00-21:00 Uhr

Mitarbeiter von www.luxroots.com bieten Ihnen Hilfen auf dem Wege zu dieser interessanten und lehrreichen Freizeitbeschäftigung an. Wie suche ich nach meinen Vorfahren? Wie sieht die Arbeit eines luxroots-Mitarbeiters aus? Anmeldung bis zum 16.10.

TRENDIGE KLEIDUNG SELBER NÄHEN

08.11.-29.11. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed Brigitte Oestges
 19:00-22:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 110€

Nähen Sie mit Hilfe unserer Kursleiterin Ihr individuelles Kleidungsstück. Beim ersten Treffen (08.11. Infoabend) besprechen Sie Ihr Wunschmodell, damit Sie bei Kursbeginn direkt loslegen können.

VIKTOR LAZLO - WOMAN IM CUBE 521

12.10. Cube 521 Club Haus op der Heed k.A.
 FR 20:00 Uhr Marnach 99 82 36 20€

Erleben Sie mit uns das neue Album "WOMAN" von der Sängerin, Buchautorin und Schauspielerin Viktor Lazlo im Cube 521. Die Plätze sind wie immer begrenzt. Anmeldung bis spätestens 25.09.

WEIHNACHTLICHE SCHAUFENSTERPUPPE MIT MONIQUE

20.11. Alte Schule Club Haus op der Heed Monique de With
 DI 19:00-ca.22:00 Uhr Stockem 99 82 36 42€ Material inkl.

Eine, sich auf einem Sockel befindende Körperform, kann mit verschiedensten Materialien wie Tannenzweigen, Bändereingekleidet werden. Mit Lichtern können Sie Ihre Schaufensterpuppe zum Strahlen bringen.

WEIHNACHTSMARKT IN DER TRABEN-TRARBACHER UNTERWELT

30.11. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed k.A.
 FR 08:30-17:00 Uhr Hupperdange 99 82 36 26€

Besuchen Sie mit uns den Weihnachtsmarkt in der Traben-Trarbacher Unterwelt. Hier dreht sich alles um die Themen: Wein, Genuss und Kultur. In weihnachtlichem Ambiente können Sie kunsthandwerkliche Geschenkideen aus der Region entdecken (Begleitung und Busfahrt im Preis enthalten).



ZWERGLATERNEN FLECHTEN

03.11. **Club Haus op der Heed** **Club Haus op der Heed** **Dorette Haufler**
SA 10:00-ca.16:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **80€ Material inkl.**

Beim Einstiegsgeflecht lernen Sie grundlegende Korbflechttechniken. Die Zwerglaterne hat einen kleinen runden Boden und ist aufgebaut wie ein kleiner Korb. Das Glas wird direkt eingepasst. Die Laterne kann sowohl gestellt, als auch aufgehängt werden.

MANUKULTURA T.: 23 63 00 51 28

KREAMIK COURSEN MAM ANTOINETTE BARTHELEMY (HALLEFDAAGS)

10.10.-14.11. **ManuKultura** **ManuKultura** **Antoinette Barthelemy**
ME 09:00-12:00 Auer **Useldange** **691 362 107** **15€/Cours**

D'Antoinette huet eng jorelaang Erfahrung am Beräich Keramik. Ärer Kreativitéit sinn an dëse Coursen keng Grenzen gesat. Jidderee soll säi Material matbréngen, Lehm kann ee sur place kafen. Umeldung via manukultura@useldeng.lu oder 691 362 107. D'Coursen sinn eenzel buchbar an bauen net openeen op. Terminer: 10.10., 17.10., 24.10., 14.11.

KREAMIK COURSEN MAM ANTOINETTE BARTHELEMY (GANZDAAGS)

13.10.-17.11. **ManuKultura** **ManuKultura** **Antoinette Barthelemy**
SA 09:00-16:00 Auer **Useldange** **691 362 107** **30€/Cours**

D'Antoinette huet eng jorelaang Erfahrung am Beräich Keramik. Ärer Kreativitéit sinn an dëse Coursen keng Grenzen gesat. Jidderee soll säi Material matbréngen, Lehm kann ee sur place kafen. Umeldung via manukultura@useldeng.lu oder 691 362 107. D'Coursen sinn eenzel buchbar an bauen net openeen op. Terminer: 13.10., 20.10., 27.10., 17.11.

MOL-COURSEN FIR UFÄNGER MAM CLAUDINE MAILLET

20.09.-20.12. **ManuKultura** **ManuKultura** **Claudine Maillet**
DO 18:30-21:00 Auer **Useldange** **691 191 068** **10€/Cours**

Op eng flott Aart a Weis kann C. Maillet lech bei der Realisatioun vun Äre Biler, der Kompositioun an der Mëschung vun de Faarwen ënnerstëtzen. Keng Virkenntnesser néideg, d'Coursen sinn eenzel buchbar a bauen net openeen op. Materiallëscht kritt Dir op Nofro. Terminer: 20.09., 04.10., 15.10., 08.11., 22.11., 06.12., 20.12. D'Coursen sinn eenzel buchbar a bauen net openeen op.

MOL-COURSEN FIR AVANCÉEËN MAM CLAUDINE MAILLET

27.09.-13.12. **ManuKultura** **ManuKultura** **Claudine Maillet**
DO 18:30-21:00 Auer **Useldange** **691 191 068** **10€/Cours**

Dir hutt Erfahrung am Molen a wëllt Äert Können weider ausbauen? Dann kënt Dir lech mat der Ënnerstëtzung vum C. Maillet kënschtleresch weiderentwëckelen. D' Coursen sinn eenzel buchbar a bauen net openeen op. Materiallëscht kritt Dir op Nofro. Terminer: 27.09., 11.10., 25.10., 15.11., 29.11., 13.12.



MOL-STAGE FIR LEIT MAT MOL-ERFARUNG MAM CLAUDINE MAILLET

15.12.

SA 09:30-17:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
691 191 068

Claudine Maillet
50€

An dësem flotten Stage vun engem Dag kënn Dir lech mat der Ënnerstëtzung vum C. Maillet kënschtlersch weiderentwëckelen. Materiallëscht kritt Dir op No-fro. Umeldung noutwendeg.

VIRTRAG IWWERT DE BLUES MAM BEN BOULANGER: B.B. KING

04.10.

DO 19:30-21:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Ben Boulanger
8€

Taucht mam Ben Boulanger an d'Liewen an d'Wierken vum aflossräichen Blues-Gittarist a -Sänger B.B. King an. Ee spannenden Virtrag iwwert d'Ikone, deen 2015 am Alter vun 89 Joer verstuerwen ass. Keng Umeldung noutwendeg.

VIRTRAG IWWERT DE BLUES MAM BEN BOULANGER: NEW ORLEANS

29.11.

DO 19:30-21:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Ben Boulanger
8€

New Orleans als Wirkungs- a Schaffungsstätte vum Blues an der Musek allgemeng. Reest mam Ben Boulanger duerch dës kënschtlersch Weltstad an entdeckt wéi eng Musekslegenden aus allen Beräicher do gewierkt hunn. Keng Umeldung noutwendeg.

ZERO WASTE LIFESTYLE

INSPIRED IN THE ARCTIC — DESIGNED IN LUXEMBOURG

Workshoppen, Konferenzen, nohaltig Kreatiounen



Zero Waste Workshoppen mam Tania Gibéryen

„Poubelle op Regimm“

03.10.18 & 28.11.18 zu Useldeng, ManuKultura

14.12.18 zu Bauschelt, Naturpark Öewersauer

„Zero Waste Chrëschttag“

29.11.18 am Parc Housen, Naturpark Our (fir Kanner)





D'MILLEN ASBL

T.: 691 510 370 /-372

ANIMATION DE NOËL AU MOULIN DE BECKERICH

08.12.-09.12.
voir descriptif

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Asbl d'Millen
gratuit

Des balades nocturnes sur le thème de Noël, des clowns, des spécialités culinaires du monde entier et une ambiance de Noël garantie. Toutes les infos sur www.dmillen.lu. **08.12.:** 16:00-22:00 hrs et **09.12.:** 11:00-18:00 hrs.

ATELIER BIJOUX

24.11.
SA 09:00-17:00 hrs

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
621 252 979

Nadine Sizaire
50€/atelier

Que diriez-vous d'être l'archéologue de votre coffret à bijoux? De réparer, transformer, customiser, ajouter des matériaux de récupération afin d'en faire un bijou personnel et original. Pour adultes et jeunes à partir de 16 ans. Renseignements et inscription 621 252 979 ou francoise.bande@beckerich.lu.

ATELIERS DÉCO-RELOOKING AVEC BETTY RIES-BOURGEOIS

22.09.-08.12.
SA 09:30-13:00 hrs

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Betty Ries-Bourgeois
60€/cours
matériel inclus

Ne jetez plus vos anciens objets, donnez leur une nouvelle vie en participant aux ateliers mensuels de relooking avec Mme. Betty Ries-Bourgeois. Inscription obligatoire. Dates: 22.09., 13.10., 10.11., 08.12.

ATELIER DE GRAVURE SUR TETRA PAK

13.10.
SA 14:00-17:00 hrs

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 5252 979

Françoise Bande
40€ matériel inclus

Atelier ludique et familial proposant la découverte d'une technique qui permet de graver dans un matériau de récupération avec un crayon pointe. Après l'encrage de cette feuille Tétra pak, vient le tirage à la presse. Pour enfants et adultes.

ATELIER DE PEINTURES POUR ADULTES

21.09.-21.12.
VE 09:00-12:00 hrs

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
621 252 979

Françoise Bande
100€/trimestre

Un atelier pour découvrir le bonheur de jongler avec les couleurs, jouer de ses contrastes, de ses associations afin d'utiliser au mieux sa forme d'expression. Aucun prérequis n'est demandé. Renseignements et inscription: 621 252 979 ou francoise.bande@beckerich.lu.

ATELIER DE RELIURE

29.09.
SA 10:00-17:00 hrs

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
621 510 370 /-372

Véronique Van Mol
50€

Traditionnellement en parchemin, la reliure hollandaise souple se prête à des volumes de petites tailles ou légers. Lors de cette journée, nous réaliserons une reliure en papier-décoré-griffé et rubans assortis. A partir de 16 ans.



COURS DE DJEMBÉ POUR ADULTES AVEC SADA

04.10.-20.12.
JE 19:00-20:30 hrs

Centre Culturel
Elvange

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Sada
110€/trimestre

Le musicien sénégalais Sada vous fera découvrir la beauté de la musique africaine grâce au djembé. De beaux moments musicaux en perspective à partager en groupe avec d'autres passionnés du rythme africain. Plus d'informations sur: www.dmillen.lu.

COURS DE PHOTOGRAPHIE POUR DÉBUTANTS AVEC LE PHOTOGRAPHE PROFESSIONNEL DOMINIQUE GAUL

21.09.-30.11.
VE 09:00-11:00 hrs

Moulin - Millen 2
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Dominique GAUL
195€/10 cours

Le photographe professionnel Dominique Gaul vous guidera dans vos premiers pas pour découvrir tous les secrets de la photographie. Pour tous les niveaux. Dix cours passionnants pour devenir presque des professionnels.

DE MES NUITS À TES MOTS : EVASION POÉTIQUE AU MOULIN DE BECKERICH

20.10.
SA 20:00 hrs

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Francine HESBOIS,
Philippe CONTER
10€/personne

Evasion poétique à deux voix avec Francine HESBOIS et Philippe CONTER sur des textes et des poèmes sur la nuit de Baudelaire, Brel, Ferré, Goffette, Reggiani, etc. dans la cave du moulin, un lieu mythique. Plus d'informations sur: www.dmillen.lu.

DREAM WORLDPIANO SOLO DANAINII MAM FRANÇOISE TONTEING

29.09.
SA 20:00-22:00 hrs

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Françoise TONTEING
15€/personne,
10€/étudiants

La Luxembourgeoise Françoise Tonteling vous emmènera dans le monde fascinant du jazz. A ne pas manquer pour passer une soirée inoubliable. Plus d'informations sur: www.dmillen.lu.

FESTIVAL INTERCULTUREL AU MOULIN DE BECKERICH

06.10.
SA 15:00-22:00 hrs

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Asbl d'Millen
gratuit

Venez partager avec nous ce festival interculturel en goûtant de délicieux plats internationaux, en dansant et chantant sur des musiques du monde et en participant à des workshops pour découvrir d'autres cultures. Plus d'informations sur: www.dmillen.lu.

KASEMATTEN BERGWERKE MAM JÉRÔME KONEN

18.10.
DO 19:30 Uhr

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Jérôme KONEN
10€/Person,
kostenlos <16 Jahre

Eine spannende Entdeckungsreise durch das bedrückende Ambiente der unterirdischen Wehranlagen in zuvor noch nie gesehenen Bildern. Mehr Informationen finden Sie unter www.dmillen.lu oder 691 510 370. Konferenz auf luxemburgisch.



BESICHTIGUNG DER KASEMATTEN MIT JÉRÔME KONEN

21.10.
DI 14:30 Uhr

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
621 510 370 /-372

Jérôme KONEN
6€/Person

Besichtigung der Kasematten zusammen mit den Autoren des Buch-Bestsellers „Kasematten - Auf Spurensuche in der Festungsstadt Luxemburg“, Jérôme Konen und Romain Schaus. Auf luxemburgisch. Anmeldung erforderlich. Mehr Informationen unter: www.dmillen.lu

„LA COUTURE DANS VOTRE CUISINE“ AVEC ANICK BROCHU

20.09.-15.11.
JE 09:30-12:30 hrs

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Anick BROCHU
125€/8 cours

Ce cours de couture pour débutants vous apprendra à utiliser votre machine à coudre pas à pas tout en réalisant des projets trouvant utilité dans votre cuisine. Une bonne occasion de sortir les tissus qui dorment dans vos armoires.

L'HISTOIRE DU ROCK AVEC ERIC LAFORGE DE CLASSIC 21

21.09.
VE 20:00 hrs

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Eric LAFORGE
4€/personne,
gratuit <16 ans

Eric Laforge de radio Classic 21 enfin au Luxembourg. Il évoquera l'histoire du rock à travers des artistes qui ont eu une importance énorme dans le monde pop-rock et qui ont aussi influencé la société elle-même : du blues au grunge.

LA PÉRIODE HOLLANDAISE (1815-1830) ET LA NAISSANCE DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG AVEC CHR. MOÏS

25.10.
JE 20:00 hrs

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Christian MOÏS
gratuit

Christian Moïis présentera un sujet peu connu au Luxembourg : la période hollandaise (1815-1830) ainsi que la naissance du Grand-Duché de Luxembourg (F). Inscription non obligatoire. Plus d'informations sur: www.dmillen.lu.

LES ACTES MANQUÉS DANS LE ROCK ET LA POP AVEC ERIC LAFORGE DE CLASSIC 21

12.10.
VE 20:00 hrs

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Eric LAFORGE
4€/personne,
gratuit <16 ans

Eric Laforge de Classic 21 enfin au Luxembourg. Cette 2ème conférence du célèbre animateur radio parlera des actes manqués dans le rock et la pop. A ne manquer sous aucun prétexte. Plus d'informations sur: www.dmillen.lu.

PARADOXE KUBA MAM ALBERT GOEDERT

27.09.
JE 20:00 hrs

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Albert GOEDERT,
François BERNARD
gratuit

A. GOEDERT présentera une conférence en luxembourgeois sur Cuba dans le cadre des jeudis au moulin à Beckerich. La conférence sera suivie d'une dégustation de rhums cubains avec François BERNARD.



RECLOSES. UPCYCLING WORKSHOP AU MOULIN DE BECKERICH

20.10. **Moulin - Millen 1** **d'Millen asbl** **Caritas Luxembourg**
SA 16:30-18:30 hrs **Beckerich** **691 510 370 /-372** **gratuit**

Rejoignez-nous pour un atelier d'upcycling en collaboration avec Caritas Luxembourg. Vous y apprendrez comment, à partir de tissus de récupération, créer de beaux objets. Convient à toutes et à tous. Plus d'informations et inscription sur: www.dmillen.lu.

STAGE DE VANNERIE : BOULES, CORNES DE GAZELLE, POINT DE HOCHET ET AUTRES OBJETS DE DÉCO

06.11.+07.11. **Moulin - "Atelier"** **d'Millen asbl** **Françoise Marion**
MA&ME 09:00-16:00 hrs **Beckerich** **691 510 370 /-372** **135€/personne**

Voici un stage de vannerie qui vous permettra de fabriquer de jolis objets décoratifs en vannerie grâce aux précieuses informations données par F. Marion, vannière de renom. Informations et inscription: www.dmillen.lu (prix pour 2 jours).

ROBBESSCHEIER T.: 92 17 45 1

ALLES RUND UM UNSER ARDENNER

nach Vereinbarung **Robbesscheier** **Robbesscheier** **k.A.**
10:00-17:00 Uhr **Munshausen** **92 17 45-1** **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 **Robbesscheier** **Robbesscheier** **Robbesscheier**
10:00-17:00 Uhr **Munshausen** **92 17 45-1** **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 **Robbesscheier** **Robbesscheier** **k.A.**
10:00-17:00 Uhr **Munshausen** **92 17 45-1** **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 **Robbesscheier** **Robbesscheier** **k.A.**
10:00-17:00 Uhr **Munshausen** **92 17 45-1** **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.



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.

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.

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 Leckeres 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.

ANTI -STRESS UND BURNOUT-PRÄVENTION

nach Vereinbarung
siehe Beschreibung

feel your body
Ernzen

Gesondheetscenter
621 191 101

Tanja Schiertz
auf Anfrage

zur Auswahl stehen: Tibetanische Klangschalenmassage (60 Minuten), Lomi Lomi Nui Massage (90 Minuten), Fußchakren-Energiemassage (50 Min.) Chairmassage für Rücken (25 Min. oder 50 Min.). MO 14:00-16:30 Uhr, MI 14:00-16h30 Uhr, FR ab 17h00 Uhr, SA 10:00-18:00.

BALLANCE

permanent buchbar
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.

COACHING DE VIE, QE COACHING, PARENTALITÉ BIENVEILLANTE

offre permanente
LU-VE

17, rue du Moulin
Koerich

Hajnalka Szenner
661 188 322

Hajnalka Szenner
70€/séance individuelle

Sessions individuelles de coaching de vie et de coaching en intelligence émotionnelle, communication bienveillante avec les enfants. Pour de plus amples informations consultez www.coachingandfamily.com.

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.

DIE KUNST DER HAWAIIANISCHEN LOMI LOMI NUI OEL MASSAGE MIT MICHAELA

nach Vereinbarung
09:00-17:00 Uhr
(2 Tage)

Healing Hands
Home-Studio
Enscherange

Michaela und Silvio
621 349 791

Michaela Kluge-Resch
300€

Ein wunderbarer Kurs in der Kunst der Hawaiianischen Lomi Lomi Nui Oel Massage. Die Hawaiianische Tempelmassage Lomi Lomi Nui ist die Königin aller Massagen und ist eine heilige polynesische Kunstform, die uns hilft, zu „dem verlorenen Paradies“ zurückzukehren. Michaela ist eine sehr Erfahrene Lomi Lomi Nui Therapeutin, die ihr Wissen gerne weitergeben möchte.



EEN NIEE WEE GOEN - VORTRAGSREIHE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

k.A.
k.A.

E niee Wee goen
26 80 04 63

Guillaume Streveler
25€/Vortrag

E niee Wee goen zeigt einen Weg vom „normalen“ zu einem „glücklichen Menschen“. Spannende Themen, wo wir uns selbst begegnen und lieben lernen. Vortrag 2: „Mäin ënnerlecht Kand heelen a brefreien“ am 17.04. in Hüpperdingen und am 24.04. in Redingen.

ECH KANN NET MÉ! ECH SINN BURNOUT.

permanent buchbar
nach Vereinbarung

k.A.
Boulaide

Meta-Morphose
661 300 287

Zenner Françoise
Auf Anfrage

Zahlreiche Menschen fühlen sich erschöpft oder ausgebrannt. Im Kurs wird erklärt, was unter „Burnout“ zu verstehen ist, wie Symptome reduziert und im Vorfeld schon vorgebeugt werden können. Einzeln oder als Gruppe von 4-10 Personen buchbar (Dauer 3 Stunden).

ELTERNKOMPASS: ACHTSAMKEIT IM LEBEN MIT KINDERN

02.10.-13.11.
DI 19:00-21:00 Uhr

Kulturzentrum
Heinerscheid

ErwuesseBildung
80 39 29

Berence Boxler
154€

Der Alltag mit Kindern kann oftmals sehr herausfordernd sein. Im Elternkompass lernen die Teilnehmer durch die Achtsamkeitspraxis, die schönen Aspekte des Elternseins intensiver wahrzunehmen und mit schwierigen Situationen besser umzugehen. Termine: 02.10., 09.10., 16.10., 23.10., 06.11., 13.11.

ENERGIE HEILUNG - FÜR FÜLLE IN ALLEN ASPEKTEN DEINES LEBENS MIT SILVIO UND MICHAELA

nach Vereinbarung
auf Anfrage

Healing Hands
Home-Studio
Enscherange

Michaela und Silvio
621 349 791

Silvio Resch,
Michaela Kluge-Resch
auf Anfrage

Dieses sechs monatige Programm umfasst eine Reihe von energetischen Heilmethoden und kombiniert leistungsstarke Techniken mit realen Anwendungen. Bringe deinen Energie-Körper in Balance und der physische Körper wird sich selbst heilen. Dieses Programm hilft dir, deine Energie so zu transformieren, dass du endlich das Leben erschaffen kannst, das du leben willst.

ENERGETISCHE WIRBELSÄULENDEHNUNG

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

Reckange
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
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

Redeschberg 10 A
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
70€

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



ENTSPANNUNG PUR

17.10. MI 13:30-17:00 Uhr	Maison des Générations Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Arlette Kirsch 37€/30 Min, 57€/50 Min
--	---	--	--

„Entspannung Pur“: in regelmäßigen Abständen möchten wir Ihnen ein Datum anbieten, an dem Sie sich im Treff verwöhnen lassen können, um einmal komplett abzuschalten. Neben den verschiedenen positiven Effekten der Massagen möchten wir Sie zudem darüber informieren, mit welch einfachen Mitteln Sie sich ein wohltuendes Massageöl selbst herstellen können und Ihnen praktisch darlegen, wie so etwas funktioniert. Bei den regelmäßigen Terminen möchte Arlette Kirsch Sie außerdem in die verschiedenen positiven Wirkungen von Aromen einweisen.

FUSSREFLEXZONENTHERAPIE MIT FARBTERAPIE

nach Vereinbarung DI-FR 07:00-15:00 Uhr	Redeschberg 10 A 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 und gönnen Sie sich das Erlebnis, sich neu zu entdecken, lassen Sie sich ein auf das Wunder FARBE. „Ihre“ Farben lassen Sie jünger, vitaler und ausdrucksvoller aussehen.

GEDÄCHTNISTRAINING

05.10.-06.11. DI,FR 14:00-15:30 Uhr	Maison des Générations Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Edmée Hoffmann 70€/6 Einheiten
--	---	--	---

Egal, wie alt man ist - das Gehirn möchte gefordert werden. Denn nur, wenn es regelmäßig von uns trainiert wird, ist es möglich, sein Gedächtnis zu verbessern. Termine: 05.10., 09.10., 16.10. (09:30-11:00 Uhr), 23.10., 30.10., 06.11. Anmeldung bis zum 26.09.

GESUNDE SEELE

10.10.-09.01. MI 19:30-21:30 Uhr	Praxis für psychesch Gesundheit Ettelbrück	Martine Bram - PPG 691 133 124	Martine Bram 175€/Manuskript inkl.
---	---	---	---

Gesunde Seele. Ein Kurs zur psychischen und körperlichen Gesundheit. Erlernen des Autogenen Trainings. Grübeln und negative Selbstgespräche vermindern. Das Leben genießen: gut für sich sorgen lernen. Vom Los-lassen und Gelassen-sein. Termine: 10.10., 17.10., 07.11., 14.11., 21.11., 05.12., 12.12., 19.12., 09.12.



HATHA YOGA

Pour toute personne intéressée. Le yoga englobe les exercices, la prise de conscience de la respiration, la relaxation, la concentration et la méditation. Cette discipline aide à diminuer les tensions physique et psychique. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

12.09.-19.12. ME 08:45-10:00 hrs	Châlet «BUD» Liefrange	Beurlet Claudine 691 711 250	Beurlet Claudine 140€/14 unités, 10€/cours
13.09.-20.12. JE 19:30-20:45 hrs	Salle des fêtes Büderscheid		Beurlet Claudine 140€/14 unités, 10€/cours

HYPNOSE THERAPIE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Cabinet Neie Wee
Heinerscheid

Karin Krausch
621 217 446

k.A.
120€/Stunde

Hypnose, die sanfte Begleitung auf Ihrem Neuen Weg. Hypnose ist ein natürlicher und angenehmer Zustand und unterstützt alte Muster loszulassen und Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Weitere Infos unter www.cabinet-krausch.lu.

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 et compléments alimentaires. Elle vous soutient en psychologie pour retrouver et conserver un mental apaisé.

KLANGWELTEN FÜR INNERE BALANCE

22.09.-15.12.
SA 15:00-17:00 Uhr

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Enrico Eulzer
25€/Person

Erlebe ein zauberhaftes Klang-Event und genieße dieses heilsame Geschenk. Tauche ein in zeitlose Dimensionen besonderer Gesang- und Klangwelten, die dich näher in deine innere Balance und ins Herzbewusstsein bringen. Termine 22.09., 20.10., 17.11., 15.12.

„KOMME IN DEINE VOLLE KRAFT. ERFOLG UND FÜLLE IN ALLEN BEREICHEN DEINES LEBENS, GESUNDHEIT, BEZIEHUNGEN UND REICHTUM!“

nach Vereinbarung
auf Anfrage

Healing Hands
Home-Studio
Enscherange

Michaela und Silvio
621 349 791

Silvio Resch,
Michaela Kluge-Resch
auf Anfrage

Volles Leben. Mache Dir Deinen Verstand zum Freund. Ein 12-Wochen Programm (Zeitaufwand je Woche ca.10 Stunden). Der Einstieg ist prinzipiell jederzeit möglich. Erlebe mehrere bahnbrechende Transformationen in allen wichtigen Bereichen deines Lebens. Mehr Informationen finden Sie unter <http://volles-leben-silvio.lu/>.



KONFERENZ ZUM THEMA BEGINNENDE DEMENZ

26.09. **Club Senior Nordstad** **Club Senior Nordstad** **Denis Mancini, Hilde Schmitt**
MI 18:00 Uhr **Ettelbrück** **26 81 37 43** **kostenlos**

Das „Thema Demenz“ ist leider immer noch ein Tabuthema in unserer Gesellschaft, trotzdem ist es in vielen Bereichen unseres Alltags sehr präsent. Informieren Sie sich. Herr Denis Mancini ist Direktor für ambulante Dienste der Association Luxemburg Alzheimer (ala) und Frau Hilde Schmitt ist Dipl.-Psychologin.

LEIDEST DU UNTER PRÜFUNGSANGST? NEIN, JETZT NICHT MEHR!

permanent buchbar **k.A.** **Zenner Françoise - Meta-Morphose** **Zenner Françoise**
nach Vereinbarung **Boulaide** **661 300 287** **auf Anfrage**

Viele Jugendliche und Erwachsene leiden unter Prüfungsangst. Im Kurs wird über diese Angst informiert und es werden Methoden zur Angstverringerung vorgestellt. Einzeln oder als Gruppe von 4-10 Personen buchbar (Dauer 3 Stunden).

MEDITATION ZEN ET KOTOTAMA

25.09.-18.12. **Am Duerf - Epicerie** **Solange Guégan** **Solange Guégan**
MA 19:30-21:00 hrs **Schrandweiler** **26 78 04 52** **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 et expérimenter le pouvoir des sons.

MEINE SCHATZKISTE

permanent buchbar **k.A.** **Zenner Françoise - Meta-Morphose** **Zenner Françoise**
nach Vereinbarung **Boulaide** **661 300 287** **auf Anfrage**

Im Dialog begeben wir uns auf die Suche nach den Inhalten der eigenen Schatzkiste. Welche Stärken besitze ich? Auf welche Ressourcen baue ich um schwierige Lebenssituationen gut zu bewältigen? Was könnte ich vielleicht in Zukunft ausprobieren?

MH KINAESTHETICS FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

permanent buchbar **vor Ort,** **Fischbach-Liltz Viviane** **Fischbach-Liltz Viviane**
nach Vereinbarung **bei Ihnen Zuhause** **691 255 560** **40€/Stunde**
Nothum

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

NATURSEIFE SIEDEN

20.10. **Maison des Générations** **Treff Aal Schoul** **Denise Feiereisen**
SA 09:30-12:00 Uhr **Hobscheid** **Hobscheid** **58€ Seifenzutaten inkl.**
39 01 33 501

In diesem Basiskurs lernen Sie, im traditionellen Kaltverfahren Naturseife herzustellen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bitte bringen Sie lange Kleidung, geschlossene Schuhe, ein altes Handtuch und eventuell eine kleine Kiste zum Transport mit (Material für circa 600g selbst hergestellter Seife und Script).



OHRKERZENBEHANDLUNG

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

Redeschberg 10 A
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
40€

Ohrkerzen werden bei Naturvölkern schon sehr lange eingesetzt. 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.

QI GONG

03.10.-05.06.
ME 19:00-20:30 hrs

Lycée Technique
Ettelbrück

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

Garin Pascal
175€

Apprentissage de méthodes spécifiques de Qi Gong pour préserver et améliorer la santé du corps et de l'esprit. Soirée d'inscription 25.09. à 19:00 hrs.

REIKI USUI

nach Vereinbarung
auf Anfrage

k.A.
Huldange

Nadja Heck
671 154 101

k.A.
ab 50€

Reiki wirkt harmonisierend und entspannend, regt die Selbstheilungskräfte an und hilft dir dabei, wieder in deine Mitte zu finden. In einem schönen ruhigen Ambiente darfst du loslassen, hier ist Raum für dein Sein, für Wohlbefinden und Heilung.

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 und Bodenarbeit für Kinder, Erwachsene und Jugendliche.

RELAXATION DÉTENTE - HARMONIE - BIEN-ÊTRE

Relaxation: Détente-Harmonie-Bien-être. La relaxation permet le bien-être et l'harmonie parfaite avec son corps et son esprit. Entspannung, Gelassenheit und Wohlbefinden: In der Entspannung befinden sich Körper, Geist und Seele in Balance.

17.09. LU 19:00-ca.21:00 hrs	Salle des Fêtes Eppeldorf	Pia Kirschten 691 416 967	k.A. 15€
19.09. ME 18:30-ca.20:30 hrs	Salle des Fêtes Eppeldorf		k.A. 15€
29.10. LU 19:00-ca.21:00 hrs	Salle des Fêtes Eppeldorf		k.A. 15€
31.10. ME 18:30-ca.20:30 hrs	Salle des Fêtes Eppeldorf		k.A. 15€



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).

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT (MBSR)

01.10.-26.11.
MO 18:30-21:30 Uhr

**Epicerie am Duerf
Schrondweiler**

being mindful
621 491 723

Berenice Boxler
190€

8-Wochen-Kurs zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn. Stressbewältigung, Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen, achtsame Kommunikation und mehr. Information und Anmeldung bis zum 24.09. Mehr Informationen finden sie unter: www.being-mindful.lu. 25.11. Achtsamkeitstag von 10:00-16:00 Uhr.

TAG DER ACHTSAMKEIT

25.11.
SO 09:30-16:30 Uhr

**Les Etangs
(Centre Arend-Fixmer)
Medernach**

being mindful
621 491 723

Berenice Boxler
90€ Verpflegung inkl.

Der Achtsamkeitstag ist fester Bestandteil des 8-wöchigen MBSR-Kurses (Stressbewältigung durch Achtsamkeit). Er kann jedoch auch separat gebucht werden. Ein Tag, um unter Anleitung Achtsamkeit zu praktizieren und in der Stille Kraft zu tanken.

THAI YOGA MASSAGE KURS - TRADITIONELL UND DYNAMISCH

nach Vereinbarung
DO 19:00 Uhr
SA 13:00 Uhr
MI 19:00 Uhr

**Healing Hands
Home-Studio
Enscherange**

Michaela und Silvio
621 349 791

Silvio Resch
siehe Beschreibung

Die Kunst der traditionellen und dynamischen Thai Massage. Tief entspannen beim Geben und Empfangen. Eine wundervolle meditative Praxis mit tiefer Verbundenheit, Güte, Mitgefühl, Gelassenheit und Freude. Preis: 650€/10 Einheiten, 850€/10 Einheiten mit Zertifikat. Privatkurse möglich.

THERAPEUTISCHES WANDERN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

k.A.
Boulaide

Zenner Françoise - Meta-Morphose
661 300 287

Zenner Françoise
auf Anfrage

Während einer Wanderung in der Natur verändern sich Perspektiven, Stimmungen, Gedanken und Körperempfindungen. Neue Lösungen für persönliche Problemstellungen können sich entwickeln.

TIEFENENTSPANNUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

k.A.
Mamer

Dunja Grunow
621 507 077

Dunja Grunow
ab 80€

In Einzelsitzungen wird eine Tiefenentspannung herbeigeführt, um deine Regeneration zu unterstützen, dich dir und deinem Sein wieder näher zu bringen und deine Ressourcen zu stärken. Kinder sind auch herzlich willkommen.



TRAUERENDE KINDER VERSTEHEN UND UNTERSTÜTZEN

17.10.
MI 09:00-12:00 Uhr
& 13:00-15:00 Uhr

Praxis Müttelpunkt
Useldange

Carine Kiefer
621 360 663

Carine Kiefer
150€/5 Stunden

Sie wollen die Trauer bei Kinder verstehen und sie in ihrer Verarbeitung, nebst professioneller Hilfe, unterstützen? Sie bekommen in diesem Kurs Erklärungen zum Trauerprozess, zu den verschiedenen Reaktionen je nach Alter sowie konkrete und alltägliche Unterstützungsmassnahmen. Dieser Kurs ist nur ein Zusatz zu professioneller Hilfestellung.

TUINA

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

Redeschberg 10 A
Reckange

Joëlle Kasel
81 29 80

Joëlle Kasel
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.

YOGA

Zusammen mit 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 eine Woche im Voraus anzumelden.

17.09.-10.12. 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
21.09.-14.12. FR 09:30-11:00 Uhr	Maison des Générations Hobscheid		Perla Ghidale 10€/Kurs, 110€/11 Kurse

YOGA - ALL INCLUSIVE

permanent offer
SA 10:00-11:30 hour

Camping
Fuussekaul
Heiderscheid

Dita Dobrikova-Higgins
621 389 685

Dita Dobrikova-Higgins
10€/unit,
100€/12 class-pass

Yoga for all. Purposes: stretching, strengthening, confidence, health, relaxation, stress reduction, connection with yourself, weightloss and happier and better life. Free trial class offered, registration obligatory.

YOGA - MATINAL MAGIC

30.09.-07.07.
SU 10:00-12:00 hour

Camping
Fuussekaul
Heiderscheid

Dita Dobrikova-Higgins
621 389 685

Dita Dobrikova-Higgins
donnation based

Short morning routine to connect with yourself, get healthier, have beautiful body, calm mind, to be self-confident, relaxed and happy and to feel good about yourself and your life. It's a mixture of yoga, life-improvement, breathing and meditation. Dates: 30.09., 20.10., 18.11., 09.12., 20.01.



YOGA FÜR ENERGIE, AUSGEGLICHTENHEIT, FREUDE, GELASSENHEIT UND ERFOLG IN ALLEN BEREICHEN DEINES LEBENS

permanent buchbar
DO 09:00-10:30 Uhr
DO 19:00-20:30 Uhr
SA 10:30-12:00 Uhr
SO 08:00-09:30 Uhr

Healing Hands
Home-Studio
Enscherange

Michaela und Silvio
621 349 791

Silvio Resch
20€/Drop-in,
145€/10 Kurse

Wir bilden ein tiefes und heilendes Körperbewusstsein. Der Atem ist ein wesentlicher Aspekt dabei. Die Schüler lernen sich tief zu entspannen. Wir arbeiten an der Öffnung nach Innen und Aussen.

YOGA

Einfache Yogaübungen helfen dir beweglich zu bleiben, Stress abzubauen und deine Ressourcen aufzufüllen.

permanent buchbar (Yoga in the Morning) MI 08:15-09:15 hour	Mamerhaff-Familylab Mamer	Dunja Grunow 621 507 077	Dunja Grunow 160€/Trimester
permanent buchbar (Yoga- & Gesundheitssport) DO 19:00-20:00 Uhr	Mamerhaff-Familylab Mamer		Dunja Grunow 160€/Trimester
permanent buchbar (Yoga für Anfänger) DO 20:00-21:00 Uhr	Mamerhaff-Familylab Mamer		Dunja Grunow 160€/Trimester

YOGA MIX

19.10.-25.01.
FR 16:00-17:30 Uhr

Kulturzentrum
Osweiler

Karuna Yoga
+49 652 393 331 73

Monika Langer
110€

Yoga ist eine Bereicherung für jeden, egal ob jung oder alt, gelenkig oder nicht, gestresst oder glücklich, klein oder groß, dick oder dünn. Jeder Mensch, der sich etwas Gutes tun möchte, der sich selbst besser verstehen möchte, kann Yoga ausüben. Wir üben auf dem Stuhl, mit dem Stuhl, auf der Matte oder im Stehen oder wie es am besten passt.

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

Gesondheetscenter
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.



CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

ACHTSAMKEITSTRAINING UND MEDITATION

19.09.-05.12. Kulturzentruml Club Haus am Brill Angelika Nettemann
MI 19:30-20:00 Uhr Capellen 30 00 01 100€/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.

AROMATHÉRAPIE

Sabine Kinzinger, Pharmacien-aromatologue, formée à l'homéopathie, la gemmothérapie et aux fleurs de Bach va vous faire voyager au fil des mois à travers le monde subtil et enchanteur des huiles essentielles. Les huiles essentielles nutrition et détox.

28.09. VE 14:30-17:30 hrs	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sabine Kinzinger 50€
09.11. VE 14:30-17:30 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Sabine Kinzinger 50€
07.12. VE 14:30-17:30 hrs	Club Haus am Brill Capellen		Sabine Kinzinger 55€

AURA SOMA

10.11. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Marianne Erasmus
SA 11:00-14:00 Uhr Capellen 30 00 01 35€ zzgl. Material

Die leuchtenden Farben der Aura-Soma Equilibrium Flaschen ziehen die Menschen magisch an, sie dienen als Kosmetik für die Seele.

AURA SOMA ÖLE UND CHAKREN

01.12. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Marianne Erasmus
SA 11:00-14:00 Uhr Capellen 30 00 01 35€

In diesem Seminar wollen wir uns mit den Wirkungsweisen der einzelnen Flaschen des Chakra Sets vertraut machen.

BIOKOSMETIK SELBST GERÜHRT

10.11. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Myriam Rehlinger
SA 10:00-13:00 Uhr Capellen 30 00 01 35€ zzgl. Material

Nach einem kurzen Vortrag über die kosmetischen Inhaltsstoffe werden wir eine schützende Hautcreme für den Winter, ein erfrischendes Deodorant, einen Lippenpflegestift, eine Handcreme und eine heilende Calendulacreme herstellen.



EUTONIE

20.09.-25.10.

DO 10:00-11:30 Auer

Festsall
Holzem

Club Haus am Brill
30 00 01

Jean-Marie Huberty
96€/6 Unitéiten

De Cours baséiert op dem Léieren vun douce Bewegungen, sech strecken an deenen, einfach an zougängelech Haltungen, seng Fehlhaltungen verbessern, Ootmung an Opmierksamkeet. Ofgeschloss mat enger Relaxatioun. Léieren zur Rou ze kommen.

FACEYOGA

20.10.: *All Over Toning*: Whether you are a beginner or already have some experience with Face Yoga, you will practice core exercises to strengthen and relax all areas of the face.

17.11.: *For Your Eyes Only*: This workshop combines exercises to tone, brighten and improve the eye area while relaxing the entire upper face.

08.12.: *For Your Skin*: Get ready for the Holidays with these circulation-boosting exercises, and an all-over face workout.

20.10. All Over Toning SA 10:00-11:30 hour	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Kim Marel-Ronin 20€/atelier
17.11. For Your Eyes Only SA 10:00-11:30 hour	Club Haus am Brill Capellen		Kim Marel-Ronin 20€/atelier
08.12. For Your Skin SA 10:00-11:30 hour	Club Haus am Brill Capellen		Kim Marel-Ronin 20€/atelier

JIN SHIN JYUTSU - JAPANISCHES HEILSTRÖMEN

19.09.-24.10.

ME 14:30-16:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Jean-Marie Huberty
96€/6 unités

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

NUTRITHÉRAPIE

12.10.

VE 14:30-ca.17:30 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Sabine Kinzinger
60€

Une approche globale est nécessaire dans la prise en charge du surpoids. Sommeil, stress, les perturbateurs endocriniens, un déséquilibre de la flore intestinal, le déficit en nutriments et autres sont des freins à la perte de poids.

QI GONG

09.10.-18.12.

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

28.09.-15.11.
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 zones des omoplates est aussi une zone de choix pour détendre et détoxifier le corps. Dates: 29.09., 11.10., 15.11.

REFLEXOLOGIE PLANTAIRE

20.09.-20.12.
10:30 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Lucie Charles
37€/30 min
57€/50 min

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: 20.09., 19.10., 23.11., 07.12., 20.12.

SOPHROLOGIE

03.10.-12.12.
ME 19:00-20:00 hrs

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Patricia Ferrante
187€/10 unités

Ce cours vous propose d'allier respiration consciente, mouvement doux, visualisation positive et méditation pour une vie plus douce, confiante et joyeuse. Le cours est accessible à tous.

VINI YOGA

02.10.-11.12.
DI 10:30-11:30 Uhr

Festsaal
Holzem

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

08.10.-17.12.
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€

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.



CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

AUTOGENES TRAINING

20.09.-29.11.

DO 19:00-ca.20:30 Uhr

Bibliothek Tony Bourg
Troisvierges

Club Haus op der Heed
99 82 36

Patricia Berchem
120€/8 Einheiten

Das Autogene Training entspannt Körper, Seele und Geist. Nervosität, Lampenfieber und Prüfungsangst können gemindert werden und eine Steigerung des Wohlbefindens wird erreicht. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

BRAINFOOD - EINFACH SCHLAUER ESSEN (TAGESWORKSHOP)

27.10.

SA 10:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Miia-Susanna Klein
82€

Unterstützen Sie Ihre grauen Zellen mit der richtigen Ernährung. Alle Lebensmittel haben einen Einfluss auf die Leistung unseres Gehirns. In diesem Kurs lernen Sie, welche Lebensmittel das Gehirn stärken und auf welche Sie besser verzichten sollten.

DIE GRUNDLAGEN DER HOMÖOPATHIE

10.11.

SA 10:00-17:00 Uhr

Gemeindezentrum
Wilwerwiltz

Club Haus op der Heed
99 82 36

Juliane Neu
58€

Homöopathische Mittel stärken das Immunsystem und regen den Organismus zu Regeneration an. Im theoretischen Teil werden die wichtigsten Mittel vorgestellt und im praktischen Teil lernen Sie, wie eine Rosen-Verreibung funktioniert.

DIE FELDENKRAISMETHODE - TAGESSEMINAR

18.09.

DI 19:00-21:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Liette Wirth
32€

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

EINFÜHRUNG IN DIE AYURVEDISCHE ERNÄHRUNGSLEHRE UND DIE AYURVEDA-KÜCHE (TAGESWORKSHOP)

17.11.-18.11.

SA/SO 10:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

John Schlammes
68€ zzgl. Zutaten

In Theorie und Praxis lernen Sie die Grundlagen des Ayurveda kennen und erfahren, wie Sie einfache ayurvedische Gerichte zubereiten können. Wir kochen und essen gemeinsam und Sie erhalten nebenbei noch viele Anregungen.

EIN GUTES GEDÄCHTNIS IST ERLERNBAR

20.10.

SA 10:00-14:00 Uhr

Club Haus op der Heed
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Monika Biewer
45€ Unterlagen inkl.

Mit Hilfe von speziellen Merktechniken und Übungen werden Sie sich in Zukunft alles leichter und besser merken können. Dieses ganzheitliche Gedächtnistraining steigert ohne Stress die Leistung des Gehirns. Blamieren ist ausgeschlossen.



GROSSELTERE-CLUB: GROUSSELTAREN BEGËINE SECH

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

Welche Rolle spielen „Großeltern“ heute in einer veränderten Gesellschaft mit neuen Familienstrukturen? Was wird von ihnen erwartet? Die wertvolle Beziehung zu den Enkeln. Großeltern tauschen sich aus, erhalten Informationen und Anregungen.

HEILPFLANZEN - INFOABEND

25.10. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed Yves Habscheid
DO 19:00-22:00 Uhr Hupperdange **99 82 36** **k.A.**

Viele Arzneimittel haben ihren Ursprung in der Pflanze. Heilpflanzen sind eine vielversprechende Alternative zur modernen Medizin. Sie werden uns in Zukunft mit ihren Wirkstoffen helfen, zahlreichen Krankheiten entgegenzuwirken.

KLASSISCHES YOGA

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

25.09.-18.12. DI 19:00-20:30 Uhr	Judo-Saal Wincrange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Silvio Resch 182€/13 Einheiten
02.10.-04.12. DI 09:30-10:45 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange		Georgette Halmes 120€/10 Einheiten
04.10.-06.12. DO 09:30-11:00 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange		Georgette Halmes 120€/10 Einheiten
04.10.-06.12. DO 16:00-17:15 Uhr	Club Haus op der Heed Hupperdange		Georgette Halmes 120€/10 Einheiten
04.10.-06.12. DO 19:00-20:15 Uhr	Alte Schule Hupperdange		Georgette Halmes 120€/10 Einheiten

MANDALA-MALEN (2-TÄGIGES SEMINAR)

16.11.-18.11. Kloster Club Haus op der Heed Elisabeth Demmer
FR&SO ab 17:00 Uhr Fünfbrunnen **99 82 36** **155€**

In diesem Intensiv-Seminar lassen Sie aus dem tiefen Innern ein farbiges Kreisbild entstehen und begeben sich auf den achtsamen Weg zur eigenen Mitte. Im Preis enthalten: Seminar, Material und 2 Übernachtungen in einfachen Einzelzimmer mit Vollpension.

MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT

17.09.-03.12. Club Haus op der Heed Club Haus op der Heed Marianne Erasmus
MO 19:15-20:45 Uhr Hupperdange **99 82 36** **120€/11 Einheiten**

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie meditieren können und davon im täglichen Leben profitieren. Sie werden sich mit den Grundübungen der Achtsamkeits-Meditation vertraut machen. Anmeldung per Telefon 99 82 36.



PILATES - TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainings-Methode für Körper und Geist. Die Übungen bringen Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten.

17.09.-17.12. Anfänger MO 18:30-19:30 Uhr	Résidence des Ardennes Clervaux	Club Haus op der Heed 99 82 36	Benoît Cravatte 180€/12 Einheiten
17.09.-10.12. Anfänger mit Vorkenntnissen MO 19:30-20:30 Uhr	Résidence des Ardennes Clervaux		Benoît Cravatte 180€/12 Einheiten
19.09.-12.12. Fortgeschrittene MI 20:00-21:00 Uhr	Résidence des Ardennes Clervaux		Benoît Cravatte 180€/12 Einheiten
19.09.-12.12. für Menschen ab 60 MI 19:00-20:00 Uhr	Résidence des Ardennes Clervaux		Benoît Cravatte 180€/12 Einheiten

STRETCHING

17.09.-10.12. Résidence des Ardennes Clervaux **Club Haus op der Heed** 99 82 36 **Benoit Cravatte** 180€/12 Einheiten
MO 20:30-21:30 Uhr

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

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

Hatha Yoga, Nidra 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 und so das innere und äussere „MenschSein“ wieder lebendiger zu leben.



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





SHIATSU (AKUPRESSUR) & ELEMENTE AUS DER CRANIOSACRALEN METHODE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

13, rue Guillaume
Ettelbrück

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
90€/Behandlung

Zurück ins Gleichgewicht. Shiatsu als Vitalisierung der Lebenskraft und Stimulierung der Selbstheilungsintelligenz von Körper-Seele-Geist durch sanfte Körperberührung am Meridian- und Craniosacralen-System (115€ im eigenen Lebensumfeld, Vorteilsabo erhältlich).

HATHA YOGA - FÜR MS BETROFFENE PERSONEN

14.09.-12.07.
FR 09:30-11:00 Uhr
FR 11:30-13:00 Uhr

MS Day Center
Bill

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
90€/Trimester,
10€/Schnupperkurs

Für MS betroffene Personen sowie Menschen mit ähnlichem neuro-muskulärem Krankheitsbild. Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellung zu erspüren und Atemführung bewusst erfahren, den Energiefluss im Körper wahrzunehmen. Kurse werden vom MSL & FLASS unterstützt.

HATHA YOGA - "DA SEIN IM INNEREN STILLEN RAUM" IN DER KÖRPERSTELLUNG ERFAHREN

Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellung zu erspüren, bewusste Atemführung zu erfahren und den Energiefluss im Körper wahrzunehmen. Einzelsitzung auf Anfrage 75€, in ihrem eigenen Lebensumfeld 85€, Schnupperkurs 21€. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

10.09.-15.07. MO 18:45-20:15 Uhr (LUX) MO 20:30-22:00 Uhr (FR)	13, rue Guillaume Ettelbrück	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
11.09.-16.0.07. DI 18:00-19:30 Uhr	Pfarrsaal Grosbous		Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
18.09.-10.07 DI 20:15-21:45 Uhr	Kiné Diris/Mathieu Mersch		Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
18.09.-10.07. MI 18:15-19:45 Uhr	Kulturhaus Mersch		Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten

NIDRÂ YOGA - „DER MEDITATIVE WACHE SCHLAF DES YOGI“

Im Zustand des „wachen Schlaf des Yogi“ den Gedankenfluss achtsam beobachten, nicht mehr dienliche Gedankenmuster loslassen, eine sinnstiftendere „Neuordnung“ des Denkens und Fühlens entstehen lassen zu einer sinnstiftenderen Lebensführung. Einzelkurs auf Anfrage 75€, in Ihrem Lebensumfeld 85€, Schnupperkurs 21€. Mehr Informationen finden Sie auf meiner Internetseite. Einstieg jederzeit möglich.

26.09.-03.07. MI 09:30-11:00 Uhr	13, rue Guillaume Ettelbrück	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten
26.09.-03.07. MI 19:50-21:10 Uhr	Kulturhaus Mersch		Gabrielle Heintz 190€/10 Einheiten



PRANÂ KRIYÂ YOGA - „DIE 8 REINIGENDEN ATMUNGEN“

permanent buchbar
nach Vereinbarung

13, rue Guillaume
Ettelbrück

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
75€/Einzelkurs

Eine Atemtechnik als ausgleichende und Lebensenergiespendende Quelle der Körperfunktionen, der Denk- und Gefühlskreisläufe und einer gelasseneren Lebenshaltung. Einzelkurs bei Ihnen zu Hause 85€. Auch in Kleingruppen bis zu max. 4 Personen möglich. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite.

MEDITATION - DAS „WACHE IN-SICH-RUHEN“

permanent buchbar
nach Vereinbarung

13, rue Guillaume
Ettelbrück

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
75€/Einzelkurs

Ein progressiver Übungsweg „Sich immer mehr auf immer weniger konzentrieren, bis alle Fluktuationen gewöhnlicher geistiger Aktivität unterbrochen sind. Der Verstand wird „leer“ bei gleichzeitig steigender Wachheit des Geistes“. 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 I: ÄUSSERE & INNERE AUFRICHTUNG

28.10.
SO 09:30-12:30 Uhr

Kulturhaus
Mersch

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
60€/Frühbucher

Im ersten Workshop dieser Reihe widmen wir uns vor allem dem Rücken, der Wirbelsäule, als Ankerpunkt der Ausrichtung in der Körperstellung und der Auswirkung auf das Bewusstsein unserer inneren Aufrichtung.

Hatha Yoga Intensif II: 27.01.19 „starke Wurzeln - im Leben verankert sein“.

Hatha Yoga Intensif III : 28.04.19 „Der Atem des Lebens - lebendiges Sein“. 160€ Vorteilspreis für 3 Seminare.

MATINÉE YOGA I: « UNSERE WURZELN – UNSERE LEBENSKRÄFTE »

16.12.
SO 09:30-12:30 Uhr

2, rue d'Arlon
Grosbous

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
60€/Frühbucher

In der 1. Matinée der Workshopreihe widmen wir uns insbesondere dem Energiefluss in Becken, Beine und Bauch. Sind diese Energiezentren geöffnet, fühlen wir uns verwurzelt und gleichzeitig freier, unseren Lebensplan des MenschSeins zu entfalten. Workshopreihe: Matinée Yoga II: 10.03.19 „Der Weg des Herzens-Lebe in der Fülle“, Matinée Yoga III : 16.06.19 „Einheitsbewusstsein- die innere stille Mitte“ 160€ Vorteilspreis für 3 Matinéés.

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



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.



HEILSITZUNGEN MIT UNIVERSALER ENERGIE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
Niederpallen

Praxis und Schule für
ganzheitliches Heilen
26 61 02 59

Nalu De Lorenzi
100€/30 min Reading,
150€/ 60 min Reading

Diese von mir ausgearbeitete Heilweise besteht sowohl aus gezieltem Handauflegen wie auch aus der Arbeit im Energiefeld und an den Chakren. Die Behandlung reguliert sämtliche Dysfunktionen auf körperlicher und energetischer Ebene. Dadurch können viele Symptome behoben werden.

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 Einweihung 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).

EXCURSIOUN: MËNSCH A WAASSER - GËSCHTER AN HAUT

06.10.
SA 14:00-17:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Patrice Verscheure
gratis

Gidd mat eis op eng Entdeckungsrees vum Waasser a lauschtert dobäi den Useldenger Waassergeschichten. Treffpunkt virum ManuKultura zu Useldeng. D'Excursioun fënnt bei all Wieder statt. Si gëtt op Lëtzebuergesch gehaalt. Umeldung noutwendeg.

FOTOAUSSTELLUNG VUM DAVID WAGENER: WËLL DÉIEREN AN DER NATUR VU LËTZEBUERG

10.10.-07.11.
ME-FR 10:00-12:00 Auer
& 13:00-17:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

David Wagener
gratis

Entdeckt déi impressionnant Fotoe vum jonken Useldenger Fotograf.
Vernissage: 10.10. um 19:00 Auer am Cabaret Sall vum ManuKultura zu Useldeng. Ausstellung: 11.10.-07.11. (Méindeg-Freideg 10:00-12:00 Auer an 13:00-17:00 Auer, während den Feierdeeg ass d'Ausstellung net zougänglech). Keng Umeldung néideg.



FOTOWORKSHOP MAM DAVID WAGENER: ZESUMMEN OP DEN SPUEREN VUM HIRSCH

14.10.
SO 05:00-09:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

David Wagener
3€/Persoun

Moies frei, wann de Bësch erwächt, begleet Dir den D. Wagener bei sengem passionéierten Hobby a léiert kennen, op wat een oppasse muss wann ee Bëschdiere fotograféiert. Um 05:00 Auer moies ass den Treffpunkt beim ManuKultura. Umeldung néideg.

PUPPY CLASS

permanent buchbar
jeden Samstag

Trainingsterrain
Dahlem

NiceDogs Muppenschoul
26 88 96 07

Sylvie Neis
20€/45 Min

NiceDogs Muppenschoul bietet jeden Samstag Welpenkurse für Welpen zwischen 8 und 18 Wochen an. Für mehr Informationen, besuchen Sie unsere Internetseite www.nicedogs.lu oder schicken Sie uns eine Email: info@petlogic.lu.

PILZWANDERUNG IN STEINFORT

27.09.
DO 09:30 Uhr

Treffpunkt: Kulturzentrum
Steinfort

Club Haus am Brill
30 00 01

k.A.
8€

Pilze suchen, finden und bestimmen. Während einer Waldwanderung in der Gegend von Steinfort, gibt uns der Pilzsachverständige Norbert Einblick in die Grundregeln der Mykologie. Die Erläuterungen sind in luxemburgischer Sprache. Dauer der Wanderung beträgt ca. 2,5 Stunden. Treffpunkt: Parkplatz Aal Schmelz, rue Collart, L- 8414 Steinfort. Anmeldung erforderlich.

SCHATZSUCHE AN DER KALBORNER MÜHLE

nach Vereinbarung
09:30-16:00 Uhr

Mühle
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.

VISITE DE LA STATION DE POMPAGE ET DES CAPTAGES DE SOURCES DE KOERICH AVEC LUC BERENS

06.10.
SA 14:00-17:00 hrs

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 /-372

Luc BERENS
gratuit

La visite de la station de pompage de Koerich et des réservoirs Rebiert à Hivange en compagnie de Luc Berens du SES vous permettra de découvrir le monde fascinant de l'eau. Visite en langue française. Plus d'informations sur: www.dmillen.lu.

WASSERTIERE IN DER OUR ERFORSCHEN

nach Vereinbarung
09:30-16:00 Uhr

Mühle
Kalborn

natur&ëmwelt
26 90 81 27 1

k.A.
kostenlos

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



WILD- UND HEILKRÄUTER WORKSHOP

23.09. SO 10:00-16:00 Uhr	Touristcenter Heringer Millen Müllerthal	Touristcenter Heringer Millen 87 89 88	Hans-Joachim Hoppe 30€/Person
------------------------------	--	--	----------------------------------

Auf einer kurzen Wanderung werden Wildkräuter (Hohlzahn, Löwenzahnwurzel, usw.) bestimmt, gesammelt und sortiert, und anschliessend in der Mühlenküche zu diversen Gerichten verarbeitet und verköstigt.

WORAUF KOMMT ES BEI DER PFLANZUNG AN?

10.11. SA 10:00-16:00 Uhr	k.A. Eschdorf	Groupement des Sylviculteurs a.s.b.l. 89 95 65 10	k.A. 30€
------------------------------	------------------	--	-------------

Wie viele Pflanzen brauche ich? Wie erkenne ich eine gute Pflanzenqualität? Welche Verfahren gibt es? Wie schütze ich mich vor Wildschäden? In einer Aktion zum Nationalen Tag des Baumes bietet der Lëtzebuurger Privatbësch ein Seminar zur Bestandesbegründung und allen Fragen die mit der sachgerechten Pflanzung an.

ZERO WASTE WORKSHOPS MAM TANIA GIBÉRYEN

03.10. oder 28.11. ME 19:00-21:30 Auer	ManuKultura Useldange	ManuKultura 23 63 00 51 28	Tania Gibéryen 45€/Workshop
---	--------------------------	-------------------------------	--------------------------------

T. Gibéryen huet puer Joer an der kanadescher Arktis gelieft an do ugefaang unni Offall ze liewen. Si deelt hieere passionéierten Liewensstil a proposéiert e spannende Workshop, bei dem Dir ë.a. Deo & Zahnpasta hierstellt. Umeldung: hello@sil.lu. Workshop: 03.10. oder 28.11.



Bëschfest

31. Editioun
6. & 7. Oktober 2018

Burfelt – Insborn
www.beschfest.lu

bucheronsdunord@gmail.com



Im Rahmen der Veranstaltung „**Bëschfest 2018**“ lädt das Naturerlebniszentrum „Burfelt“ in Zusammenarbeit mit der Vereinigung „Les Bûcherons du Nord asbl“ zur **31. Ausgabe** dieser traditionellen Veranstaltung nach Burfelt im Herzen des Naturparks Obersauer ein. Das diesjährige „Bëschfest“ steht unter dem Motto **“Ee Bësch fir Jiddereen“**.

So multifunktional der Wald ist, so unterschiedlich sind seine „Nutzer“. Die diesjährige Ausgabe des **„Bëschfest“** schafft eine einzigartige Waldinformations-Plattform die darauf abzielt, die unterschiedlichen Interessengruppen von Familien über Naturfreunde und Waldbesitzer bis hin zu Fachleuten während einem Wochenende im Wald zusammenzuführen.



ALTERNATIVE VORANBAU

06.10.-07.10. SA&SO 10:00-18:00 Uhr	Centre nature et forêt Burfelt Insenborn	Bûcherons du Nord 691 515 796	k.A. kostenlos
--	---	--	---------------------------------

Mittels verschiedener Techniken bekommt der Teilnehmer erste praktische Erfahrungen und werden mit der „Checkliste für den Voranbau“ vertraut gemacht.

ERLEBNISBEREICH WALD & WASSER

06.10.-07.10. SA&SO 10:00-18:00 Uhr	Centre nature et forêt Burfelt Insenborn	Bûcherons du Nord 691 515 796	k.A. kostenlos
--	---	--	---------------------------------

Während den naturkundlichen Solarbootsfahrten, den geführten Kanu- und Mountainbike Touren bekommen die Teilnehmer Erklärungen zum umgebenden Naturraum sowie der assoziierten Flora und Fauna.

FACHGERECHTE WARTUNG EINER MOTORSÄGE LEICHT GEMACHT

06.10.-07.10. SA&SO 10:00-18:00 Uhr	Centre nature et forêt Burfelt Insenborn	Bûcherons du Nord 691 515 796	k.A. kostenlos
--	---	--	---------------------------------

Richtiges schärfen sowie kleine Wartungsarbeiten an der Motorsäge sollten beherrscht sein. Eine tadellos funktionierende Motorsäge ist der Garant für sicheres und leistungsstarkes Arbeiten im Forst.

HOLZBRINGUNG MITTELS SEILBAHN

06.10.-07.10. SA&SO 10:00-18:00 Uhr	Centre nature et forêt Burfelt Insenborn	Bûcherons du Nord 691 515 796	k.A. kostenlos
--	---	--	---------------------------------

Der Teilnehmer erfährt die Holzbringung in steilen Hängen und bekommt eine exklusive Einführung in die Arbeitsvorbereitungen und die eigentliche Durchführung.

UMGANG MIT MOTORSÄGE IM KOMPETITIVEN BEREICH

06.10.-07.10. SA&SO 10:00-18:00 Uhr	Centre nature et forêt Burfelt Insenborn	Bûcherons du Nord 691 515 796	k.A. kostenlos
--	---	--	---------------------------------

Vor der Teilnahme an den Wettbewerben „Holzscheibenwurf“ bekommen die Teilnehmer eine Einführung in den sicheren Umgang mit der Motorsäge und können anschliessend ihr Können und das Erlernete beim Wettbewerb einsetzen.

WALDERLEBNISWEG „WALD - ALL INKLUSIV“

06.10.-07.10. SA&SO 10:00-18:00 Uhr	Centre nature et forêt Burfelt Insenborn	Bûcherons du Nord 691 515 796	k.A. kostenlos
--	---	--	---------------------------------

In sieben Themenbereichen werden den Besuchern die unterschiedlichen Aufgaben des Waldes und deren Zusammenhänge erklärt und mittels Fachvorführungen die naturnahe nachhaltige Waldwirtschaft aktiv verdeutlicht.



WALD ERLEBEN MIT ALLEN SINNEN

06.10.-07.10.

SA&SO 10:00-18:00 Uhr

Centre nature et forêt Burfelt
Insenborn

Bûcherons du Nord
691 515 796

k.A.
kostenlos

Den Wald mit allen Sinnen erleben und dabei neue Kenntnisse über Flora und Fauna aktiv erfahren. Die natur- und erlebnispädagogischen Workshops eignen sich nicht nur für Kinder, sondern bieten auch den Erwachsenen neue Einblicke in die Natur.

WILDTIERMANAGEMENT & VERHALTENSREGELN (SICHERHEITS-VORSCHRIFTEN)

06.10.-07.10.

SA&SO 10:00-18:00 Uhr

Centre nature et forêt Burfelt
Insenborn

Bûcherons du Nord
691 515 796

k.A.
kostenlos

In diesem Workshop werden die geltenden Sicherheitsvorschriften bei Einzel- und Gesellschaftsjagden interaktiv erklärt. Zudem werden den Teilnehmern die allgemeinen Verhaltensregeln in der Natur vermittelt.

COMPUTERSPRECHSTUNDE

nach Vereinbarung

MO 09:00-12:00 Uhr

Club Senior Nordstad
Ettelbrück

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
10€/Stunde

Sie haben kleinere Probleme mit den Anwendungen Ihres Laptops, Tablet, Notebook oder Handys? Wir sind keine Computerspezialisten, aber wir haben weitreichende Erfahrungen, womit wir uns bemühen Ihnen mit Rat und Tat weiter zu helfen.

DENK DICH FIT

17.09.-10.12.

MO 14:30-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad
Ettelbrück

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

Josiane Lampertz
5€/Einheit

Wenn wir in jedem Alter eine hohe geistige Leistungsfähigkeit haben wollen, müssen wir uns täglich nur für 10 Minuten ein klein wenig geistig anstrengen, einmal dabei - bildlich gesprochen - geistig leicht „ins Schwitzen“ kommen. Termine: 17.09., 01.10., 15.10., 12.11., 26.11., 10.12.

EINFACHE WANDERUNGEN / PROMENADES FACILES

permanent buchbar
FR 14:30 Uhr

Treffpunkt: Parking Deich
Ettelbrück

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
kostenlos

Genießen Sie die frische Luft und Bewegung in der Gruppe. Profitez de l'air frais et de mouvement en groupe (nach Bedarf 5€ Transportkosten).

FOTO'S ANSCHAUEN

10.09.-22.11.

14:00-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad
Ettelbrück

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

kostenlos

Auf unseren gemeinsamen Ausflügen und Reisen machen wir und auch Sie wunderschöne Erinnerungsfotos, die oftmals nur im Computerspeicher verbleiben. Wir haben uns in diesem Jahr vorgenommen nach jedem Trimester die Fotos der letzten 3 Monate gemeinsam mit Ihnen anzuschauen. Gerne können dann auch Bilder nachbestellt werden (kostenpflichtig).



PILATES & YOGA

KASS HAFF (ROLLINGEN) & EPICERIE AM DUERF (SCHRONDWEILER)

Zentriert, Stark und Gesund



Pilates

ist eine Ganzkörper Trainingsmethode zur Kräftigung der Muskulatur, das die Gelenke schont und den Kreislauf nicht belastet. Hauptsächlich konzentrieren wir uns auf die Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Unabhängig vom Alter, und in schonender Weise verbessern Sie ihre Körperhaltung, Ausdauer, Muskulatur, Lungenvolumen, Koordination und Atmung.

Vinyasa Flow Yoga

ist eine Art von Hatha Yoga. Wir fangen mit Pranayama (Atemübungen) an, machen einige Aufwärmübungen und fließen dann durch dynamische Sonnengrüsse. Jeder Kurs ist ein bisschen anders, obwohl ein ähnlicher Rhythmus entsteht und die Positionen sich wiederholen. Wir enden mit einer kleinen Entspannung.



Axinja Granier

+352 691 66 66 59

www.yogashanti.lu

namaste8@gmail.com



AQUABACK GELENKTRAINING IM WASSER

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

17.09.-15.10. MO 18:00-18:45 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 60€/5er Karte
05.11.-03.12. MO 18:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen		k.A. 60€/5er Karte

AQUABIKE

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining. L'aquabike est un moyen efficace et original d'entretenir sa forme physique et accessible à tout le monde.

17.09.-23.12. MO-DO 20:00-20:45 Uhr FR 19:00-20:00 Uhr SA 10:00-10:45 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautions 12€/Schnupperkurs
25.09.-30.06. MA 19:30-20:30 hrs SA 09:00-10:00 hrs SA 11:00-12:00 hrs	Piscine Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 691 580 221	Schwamm a Spass Èlwen 100€/10 cours



AQUA-GYM

Aquagym ist ein Bewegungstraining im brusttiefen Wasser und trainiert hauptsächlich das Herzkreislaufsystem und die Beweglichkeit. AquaGym ist optimal geeignet als Fitness- und Ausgleichssport für gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit der Gelenke und Ihre Ausdauer trainiert.

17.09.-17.12. MO 16:15-17:00 Uhr	Nordpool Colmar-Berg	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	Personal Nordpool 109€/13 Einheiten
permanent buchbar MO,MI,FR 09:00 Uhr MO 19:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 12€/Kurs, 99€/10er Karte
18.09.-12.07. MA 09:00-10:00 hrs JE 19:30-20:30 hrs VE 17:00-18:00 hrs	Piscine Troisvierges	Commission des sports Troisvierges +32 497 99 00 44	Schwamm a Spass Èlwen 60€/10 séances, 150€/1 cours semaine, 250€/2 cours semaine, 300€/3 cours semaine, (prix par par saison)

AQUA-FITNESS

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Es handelt sich hierbei um ein leichtes Ausdauertraining mit sanftem Muskelwiederaufbau.

17.09.-23.12. DI-DO 19:00-19:45 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kaution (12€/Schnupperkurs)
20.09.-20.12. DO 18:30-19:15 Uhr	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine Colmer-Biert "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer 100€/Trimester, Schnupperkurs möglich

AQUA-HIIT

permanent buchbar **AquaNat'Our** **AquaNat'Our** **k.A.**
DO 20:00-20:45 Uhr **Hosingen** **24 51 99 00** **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. Informationen und Anmeldung unter 24 51 99 00 oder www.aquanatour.lu.

AQUA-JOGGING

17.09.-23.12. **Krounebiert** **Centre aquatique** **k.A.**
MO 19:00-19:45 Uhr **Mersch** **Krounebiert** **95€/Trimester**
32 88 23-1 **+ 10€ Kaution**

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



AQUA-POWER

19.09.-19.12.
MI 18:30-19:15 Uhr

Den Nordpool
Colmar-Berg

Piscine Colmer-Bierg
"Den Nordpool"
83 55 43-341

Schwimmlehrer
100€/Trimester

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Schnupperkurs möglich (keine Kurse in den Schulferien).

AQUAGYMNASTIK UND AQUAPILATES

permanent buchbar
siehe Beschreibung

feel your body
Ernzen

Gesundheitszentrum
621 191 101

Tanja Schiertz
13€/1 Einheit,
120€/10 Einheiten,
135€/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.

BAUCH BEINE PO

17.09.-23.12.
MO 18:00-19:00 Uhr
FR 10:00-11:00 Uhr

Krounebjerg
Mersch

Centre aquatique
Krounebjerg
32 88 23-1

Romy, Marie-Jeanne
95€/Trimester + 10€ Kaution
12€/Schnupperkurs

Training der Problemzonen, speziell Bauch, Beine, Po. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes.

BAUCH BEINE PO-PLUS

permanent buchbar
DO 19:30-20:30 Uhr

Sportcampus "Am Bongert"
Rosport

Karate-Club Darudo asbl
+49 6561 9496 649

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. Informationen auch unter www.darudo.com.

BEWEGLICH DURCH DEN ALLTAG

28.09.-07.12.
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.

BODYSHAPE 45+

17.09.-15.07.
MO 20:00-21:00 Uhr

Centre sportif
Useldange

Aktiv Mammen aus der
Gemeng Useldange
621 294 586

k.A.
70€/Person
(pro Semester)

Sportangebot für alle über 45, die sich gerne bewegen und Spaß in der Gruppe haben wollen.



BODYSHAPE

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

permanent buchbar MO 18:20-19:20 Uhr DI 10:00-11:00 Uhr	feel your body Ernzen	feel your body Gesundheitszenter 621 191 101	Tanja Schiertz 13€/1 Einheit, 120€/10 Einheiten, 115€/13 Einheiten
17.09.-30.09. MO 19:00-20:00 Uhr	Sporthalle Beckerich	Gym Schweechedaul A.S.B.L. 23 62 19 57	Gabriela 100€/Erwachsene, 75€/Studenten (pro Jahr)
17.09.-15.07. MO 19:00-20:00 Uhr	Centre sportif Useldange	Aktiv Mammen aus der Gemeng Useldeng 621 294 586	k.A. 70€/Person (pro Semester)

BOXE & ROPE

17.09.-23.12. MI 19:00-20:00 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautiun 12€/Schnupperkurs
-------------------------------------	------------------------	--	--

Koordination, Muskelarbeit, Kraft, Ausdauer, Brustdrehungen und Ummantelungen. Directs, Hooks und andere Uppercuts werden Dir keine Schwierigkeiten mehr bereiten.

BREVET DE SAUVETAGE

22.09.-20.10. 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.flins.lu

CORE TRAINING

17.09.-21.12. DI 10:00-11:00 Uhr DO 10:00-11:00 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautiun
---	------------------------	--	-------------------------------------

Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperteile des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte

EISLAUFKURS FÜR ERWACHSENE AUF DER EISBAHN BEAUFORT

07.11.-05.12. MI 18:00-18:50 Uhr	Patinoire Beaufort	Syndicat d'Initiative et du Tourisme Beaufort 83 60 99-300	Arnold-Post 60€/Kurs
-------------------------------------	-----------------------	--	-------------------------

Eislaufkurs für Erwachsene auf der Eisbahn Beaufort. Preis: 60€/Kurs ohne Schlittschuhverleih, 75€/Kurs mit Schlittschuhverleih. Helm und Handschuhe sind Pflicht.



FUNCTIONAL TRAINING

17.09.-23.12.
DI 09:00-10:00 Uhr

Krounebjerg
Mersch

Centre aquatique
Krounebjerg
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€.

GYM DOUCE

La gym douce a pour but de rendre sa souplesse au corps ainsi qu'à l'esprit. Les mouvements sont effectués avec lenteur et relâchement, ce qui confère au corps force et tonus. Sportangebot für alle, die sich gerne bewegen und Spaß in der Gruppe haben wollen.

18.09.-16.07. DI 09:00-10:00 Uhr	Centre sportif Useldange	Aktiv Mammen aus der Gemeng Useldeng 621 294 586	k.A. 70€/Person (pro Semester)
21.09.-14.12. VE 08:45-09:45 hrs	Centre sportif Frankie Hansen Ettelbrück	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	Olga Legrand 90€/12 séances

GOLFSCHNUPPERKURS FÜR DIE GANZE FAMILIE

16.09.
SO 15:00-17:00 Uhr

Golf Club
Eselborn

Club Haus op der Heed
99 82 36

Antoine Dumont
kostenlos

Golf bietet eine ideale Kombination aus Spielvergnügen, Erholung in der Natur, gepaart mit mentaler und physischer Herausforderung. Nutzen Sie die Gelegenheit eines kurzen Schnupperkurses.

GOLF FÜR ANFÄNGER

Golf bietet eine ideale Kombination aus Spielvergnügen, Erholung in der Natur, gepaart mit mentaler und physischer Herausforderung. Nutzen Sie die Gelegenheit einer Einführung in diese Sportart mit einem diplom Golflehrer auf dem Golfplatz Eselborn.

22.09.-06.10. SA 10:00-12:00 Uhr	Golf Club Eselborn	Club Haus op der Heed 99 82 36	Antoine Dumont 125€/3 Einheiten (inkl. Material und Bälle)
24.09.-08.10. MI 15:00-17:00 Uhr	Golf Club Eselborn		Antoine Dumont 125€/3 Einheiten (inkl. Material und Bälle)

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

Oa6 S.A.
Oberfeulen

Oa6 S.A.
24 84 48 48

Petra Buser
80€/Trimester 30 min,
160€/Trimester 90 min,
18€/1 Einheit

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.



HIP HOP DANCE, ART IN MOTION

02.10.-09.07.

siehe Beschreibung

Kulturhaus
Mersch

Mierscher
Kulturhaus
26 32 43-1

Marc Fol
130€/Baby AIM
140€/Trimester Anfänger,
180€/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€, Rückerstattung bei Anmeldung. Uhrzeiten: *Anfänger*: DI 14:30-15:30 Uhr, *Open Level*: DI 15:30-16:30 Uhr, *Baby AIM (3-7 Jahre)*: FR 16:30-17:10 Uhr, *Anfänger*: FR 17:10-18:10 Uhr, *Mittlere*: FR 18:15-19:15 Uhr, *Fortgeschrittene*: FR 19:15-20:45 Uhr.

KARATE UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

permanent buchbar
MO 20:00 Uhr

Sportcampus "Am Bongert"
Rosport

Karate-Club Darudo asbl
+49 6561 9496 649

k.A.
30€/Monat

Unser Kurs steht für: - Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit - Kampfkunst - Selbstbeherrschung und Konzentrationsfähigkeit - Selbstverteidigung und Konfliktvermeidung. Informationen auch unter www.darudo.com. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

KRAV MAGA - SELBSTVERTEIDIGUNG

08.11.
DO 19:00-21:00 Uhr

Sporthalle
Weiswampach

Club Haus op der Heed
99 82 36

Christian Bilawski
80€/3 Einheiten

Jeder kann in eine bedrohliche Situation kommen. Lernen Sie in solchen Situationen den Überblick zu behalten. Besonders das Reagieren unter Stress einer Gefahrensituation wird trainiert. Alter und Geschlecht spielen keine Rolle. Anmeldung erforderlich.

LINE DANCE

09.10.-30.06.
DI 19:30-21:00 Uhr

Sporthalle
Beckerich

Gym Schweechedaul
A.S.B.L.
23 62 19 57

Marianne
130€/Erwachsene,
100€/Studenten
(pro Jahr)

Line Dance ist eine choreografierte Tanzform, bei der einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Einschreibung jederzeit möglich. Keine Kurse in den Schulferien.

MAM VĚLO DUERCH DEN DÄLLCHEN VUN DER REGION ATERT-WARK, MAT BRUNCH ZU USELDENG

22.09.
SA 09:30 Auer (Départ)

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Réidener Energieatelier
25€/Persoun, 10€/Kand,
gratis ouni lessen

Alles op de Vëlo. Een Tour vu 24 km (Ofkierzungen méiglech). Départ tëschent 09:30-10:00 Auer am Millenhaff zu Useldeng. Nom Tour (ab 11:30 Auer) brunchen mir am ManuKultura mat regionalen an Fairtrade Produiten. Umeldung bis den 15.09. beim Réidener Energieatelier: info@energieatelier.lu. Et kënnen E-Bikes am TouristInfo Atert-Wark zu Useldeng gelount ginn.



MAWIBA - MEET - DANCE - RELAX. 6-WOCHEN-TANZKURS FÜR ELTERN UND IHRE BABYS

02.10.-20.11.
DI 09:30-10:30 Uhr
DI 14:30-15:30 Uhr

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Julia Haslbauer
90€/6-Wochen-Kurs,
15€/Einheit

Tanz und Spaß für Eltern und ihre Babys. Mit sanften Bewegungen wird zu beckenbodenstärkenden Choreografien getanzt, die eigene Haltung und Fitness verbessert und während dem Tanzen mit dem Baby im Tragetuch gekuschelt. Schnupperstunde am 02.10. Anmeldung notwendig.

PERFECT SCULPT / AERO

17.09.-23.12.
DO 09:00-10:00 Uhr

Krouneberg
Mersch

Centre aquatique
Krouneberg
32 88 23-1

k.A
95€/Trimester + 10€ Kautions

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

PILATES

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

ab dem 17.09. MO 11:30-12:30 Uhr DI 09:00-10:00 Uhr MI 19:20-20:20 Uhr	Kass Haff Rollingen	Yoga Shanti 691 666 659	Axinja Granier 15€/Stunde, 180€/12 Kurse (Trimester Einschreibung), 90€/5-Kurse Bündel, 20€/Drop-In
17.09.-23.12. DI 17:45 -18:45 Uhr MI 10:00-11:00 Uhr DO,FR 12:15-13:15 Uhr	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	Romy 95€/Trimester + 10€ Kautions 12€/Schnupperkurs
19.09.-30.06. MI 19:00-20:00 Uhr DO 19:30-20:30 Uhr	Sporthalle Beckerich	Gym Schweechedaul A.S.B.L. 23 62 19 57	Anne Sophie 100€/Erwachsene, 75€/Studenten (pro Jahr)
21.09.-14.12. VE 10:00-11:00 hrs	Centre sportif Frankie Hansen Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	Olga Legrand 90€/12 séances
permanent buchbar MO 19:30-20:30 Uhr MI 09:00-10:00 Uhr	feel your body Ernzen	feel your body Gesondheetscenter 621 191 101	Tanja Schiertz 13€/1 Einheit, 115€/13 Einheiten
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 Fitness-Trend 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. Informationen auch auf www.darudo.com. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

POWER PLATE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Sarah-Ann Becker
siehe Beschreibung

Die Power Plate ist ein Ganzkörper-Trainingsgerät. Über eine spezielle Beschleunigungstechnik werden Muskelreflexe (97%) in allen Körperzonen ausgelöst. 150€/10er Karte 30 min ohne Coach, 48€/50 min mit Coach, 35€/30 min mit Coach, 20€/30 min ohne Coach, 12€/15 min ohne Coach. Immer nach Terminvereinbarung.

RAIL & TRAIL

23.09.
SO 09:00-18:00 Uhr

Michelau - Erpeldingen an
der Sauer - Ettelbrück
Ettelbrück

ORT - Région Éislek
26 95 05 66

k.A.
5€

Was? Wander-Event. Wann? Sonntag, den 23.09. Wo? Start in Michelau oder Ettelbrück. Auf Vorzeigen des Einlassarmbandes (5€) ist der öffentliche Transport den ganzen Tag kostenlos. Mehr Informationen finden Sie unter: www.visit-eislek.lu.

RETTUNGSSCHEIN 1 „JUNIOR LIFESAVER“

nach Vereinbarung
FR 19:00-20:00 Uhr

"Den Nordpool"
Colmar-Berg

Piscine Colmer-Biertg
"Den Nordpool"
83 55 43-341

Schwimmlehrer
15€

Rettungsschein 1 „Junior Lifesaver“. Dauer 5-6 Wochen. Schwimmlehrer „Fachangestellte für Bäderbetriebe“.

RÜCKENFITKURS SANFTES RÜCKENTRAINING

28.09.-07.12.
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 schmerzfreien Wiederaufbau der Muskulatur, eine Schmerzreduzierung und der Körper wird ausbalanciert. Entspannungsübungen helfen den gesamten Muskeltonus zu senken um damit Verspannungen zu verringern.

RÜCKENSCHULE / RENFORCEMENT DU DOS

17.09.-23.12.
DI 12:15-13:15 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Marinela
95€/Trimester zzgl.
5€ Chipkaution

Rückenschule.



SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK IM WASSER

permanent buchbar
MI 18:50-19:35 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 und massiert die Haut.

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

Schwimmkurse für Erwachsene die individuell abgestimmt werden.

17.09.-23.12. MO 17:00-17:45 Uhr Fortgeschrittene MO 17:45-18:30 Uhr Anfänger	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Diane 95€/Trimester + 10€ Kaution
19.09.-18.12. MI 17:30-18:15 Uhr Anfänger	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine Colmer-Biertg "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer 100€/Trimester
20.09.-20.12. DO 17:30-18:15 Uhr mit wenig Vorkenntnissen	"Den Nordpool" Colmar-Berg	Piscine Colmer-Biertg "Den Nordpool" 83 55 43-341	Schwimmlehrer 100€/Trimester
25.09.-juin 19 MA 18:30-19:15 hrs MA 19:15-20:00 hrs débutants & perfectionnement	Piscine Troisvierges	Commission des sports Troisvierges 691 580 221	Schwamm a Spass Ëlwen 170€
permanent buchbar DI&DO 19:00-19:45 Uhr Perfektionskurs	AquaNat'Our 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.

17.09.-23.12. DI 18:45-19:45 Uhr (Anfänger)	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Romy 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs
16.04.-14.07. MI 12:15-13:15 Uhr (Mittags)	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Romy 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs
17.09.-23.12. DO 19:15- 20:15 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Jerry 95€/Trimester + 10€ Kaution 12€/Schnupperkurs



SPAZIEREN

wöchentlich
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).

TAIJI (TAI CHI)

17.09.-10.12.
MO 10:30-11:30 Uhr

Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Volker Bänsch
15€/Kurs,
150€/10 Einheiten

Tai 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. Anmeldung bis zum 10.09.

TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

20.09.-20.12.
JE 09:30-11:00 hrs

Centre sportif
Heffingen

M.E.C. asbl
26 72 00 35

JP Nowacka
155€/13 unités

La relaxation chinoise grâce à des mouvements amples et lents. Entspannungs-training.

TANZEXPERIMENTE

08.10.
MO 19:00-20:30 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Elke Dosch
65€/4 Einheiten

Die TanzExperimente richten sich an alle, die Musik und Bewegung lieben. Hier haben Sie die Möglichkeit, sich von der Musik inspirieren zu lassen und Ihr Körpergefühl neu zu entdecken. Tanzkenntnisse sind nicht erforderlich.

TANZKURS FÜR ANFÄNGER

20.09.-30.05.
DO 19:30-21:00 Uhr

Centre Nic Bosseler
Beckerich

Gym Schweechedaul
A.S.B.L.
23 62 19 57

Vladka
165€/Person,
330€/Paar

Tanzkurs für Anfänger. Standardtänze: Wiener Walzer, langsamer Walzer, Tango, Quickstep. Lateinamerikanische Tänze: Samba, Cha Cha Cha, Rumba, Jive. Keine Kurse in den Schulferien. Einschreibungen bis zum 14.09. mit einer Überweisung auf folgendes Konto: Gym Schweechedaul, LU78 0090 0000 0436 6605.

TRX-STRETCHING

17.09.-23.12.
MI 18:00-19:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester + 10€ Kautiun

Der Kurs ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Schnupperkurs: 12€.



WIRBELSÄULENGYMNASTIK

permanent buchbar
DI 18:45-19:45 Uhr
DO 09:00-10:00 Uhr

feel your body
Ernzen

feel your body
Gesundheitscenter
621 191 101

Tanja Schiertz
13€/1 Einheit,
115€/13 Einheiten

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

WANDERUNG

Wanderung über Feld und Waldwege in der Umgebung. Dauer 2:30-3:00 Stunden.

30.09. (mit Erklärungen über Pilze) SO 09:00 Uhr	RDV Parking Fliegerdenkmal Niederanven	ASIVEMA 621 276 344	ASIVEMA asbl kostenlos
28.10. SO 09:00 Uhr	RDV Parkplatz Wietspesch Kopstal		
25.11. SO 09:00 Uhr	RDV Um Denn Eischen		
16.12. SO 09:00 Uhr	RDV beim Schlass Koerich		

SIVANANDA YOGA MAM CLAUDE ADAM

26.09.-19.12.
ME 18:30-20:00 Auer

ManuKultura
Useldange

ManuKultura
23 63 00 51 28

Claude Adam
15€/Cours,
110€/Trimester

Taucht mam C. Adam an den Sivananda Yoga an a léiert d'Praktizéieren vun den Yogastellungen, verschidden Ootmungstechniken an d'Relaxatioun vu Kierper a Geescht. De Cours adresséiert sech u Leit mat, wéi och u Leit ouni Experiéenz am Yoga. Umeldung noutwendeg. Terminer: 26.09., 03.10., 17.10., 24.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11., 05.12., 12.12., 19.12.

YOGA (VINYASA FLOW)

Wir fangen mit Pranayama (Atemübungen) an, machen einige Aufwärmübungen und fließen dann durch dynamische Sonnengrüsse. Jeder Kurs ist ein bisschen anders, obwohl ein ähnlicher Rhythmus entsteht und die Positionen sich wiederholen.

ab dem 17.09. MO 12:30-13:30 Uhr	Kass Haff Rollingen	Yoga Shanti 691 666 659	Axinja Granier 15€/Stunde, 180€/12 Kurse (Trimester Einschreibung), 90€/5-Kurse Bündel, 20€/Drop-In
ab dem 19.09. MI 17:30-18:45 Uhr	Epicerie am Duerf Schrondweiler		



YOGA

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

17.09.-23.12. MO 19:00-20:45 Uhr	Krounebjerg Mersch	Centre aquatique Krounebjerg 32 88 23-1	Chrescht Cornette, Monique Schuster 165€/Trimester + 10€ Kautions 19,50€/Schnupperkurs
permanent buchbar MI 09:00-10:00 Uhr SO 09:15-10:15 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 12€/Kurs, 99€/10er Karte

ZUMBA

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

17.09.-15.07. LU/ME 19:00-20:00 hrs	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Gisèle 200€/1x semaine, 290€/2x semaine
17.09.-23.12. DO 10:00-11:00 Uhr DO 18:15-19:15 Uhr	Krounebjerg Mersch	Centre aquatique Krounebjerg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautions 12€/Schnupperkurs
18.09. MA 19:00-20:00 hrs	Centre sportif Born	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Nadine Schroeder 200€
19.09.-30.06. MI 20:00-21:00 Uhr	Sporthalle Beckerich	Gym Schweecherdal A.S.B.L. 23 62 19 57	Sandy 100€/Erwachsene, 75€/Studenten (pro Jahr)
permanent buchbar FR 18:00-19:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 99€/10er Karte

ZUMBA® GOLD

Zumba® Gold ist eine Art Tanz-Fitness, die leicht zu erlernen ist. Mit Spaß und rhythmischer Musik wird der Körper gestrafft und gleichzeitig die Kondition verbessert.

18.09.-04.12. DI 15:00-16:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sabine Kinzinger 90€/10 Einheiten
25.09.-11.12. DI 09:30-10:30 Uhr	Maison des Générations Hobscheid	Treff Aal Schoul Hobscheid 39 01 33 501	Peggy Octave 120€/10 Einheiten



ZUMBA STEP

17.09.-30.09.

MO 20:00-21:00 Uhr

Sportshalle
Beckerich

Gym Schweechedaul A.S.B.L.
23 62 19 57

Gabriela
100€/Erwachsene,
75€/Studenten
(pro Jahr)

Zumba Choreographie mit Step zu Lateinamerikanischer Musik. Für jede Altersgruppe. Einschreibung jederzeit möglich. Keine Kurse in den Schulferien.

ZUMBA STRONG

19.09.-30.06.

MI 20:00-21:00 Uhr

Sportshalle
Beckerich

Gym Schweechedaul A.S.B.L.
23 62 19 57

Momo
100€/Erwachsene,
75€/Studenten
(pro Jahr)

Körpertraining, Muskulation und Ausdauer. Einschreibung jederzeit möglich. Keine Kurse in den Schulferien.

INFORMATIONSNACHMITTAG ÜBER GEBÄRDENSPRACHEN MIT MARIANNE ERASMUS

19.10.

FR 17:00-ca.19:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Marianne Erasmus
10€

Zwischen Hörenden und Gehörlosen, Hörbeeinträchtigten, gibt es ein Verständigungssystem, das sich im deutschsprachigen Raum lautsprachbegleitende Gebärde (LBG) nennt. In einer inklusiven Gesellschaft stellen diese Zeichensysteme eine reale Möglichkeit dar, miteinander kommunizieren zu können, weil sie leichter zu erlernen sind als eine Gebärdensprache.

COURSE ON THE MEDIA

02.10.-04.06.

MA 18:00-19:00 hrs

Lycée Technique
Ettelbrück

Lycée Technique
d'Ettelbruck

81 92 01 300 /-305

Deweweire Ingrid
117€

Il s'agit d'initier l'apprenant aux caractéristiques du discours journalistique (forme et contenu) utilisé dans les articles publiés dans la presse nationale et internationale anglophone. Soirée d'inscription 25.09. à 19:00 hrs.

DEUTCHKURS / COURS D'ALLEMAND A1.1.

Dieser Kurs 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.

02.10.-11.06. MA 19:00-21:00 hrs	Lycée Technique Ettelbrück	Lycée Technique d'Ettelbruck 81 92 01 300 /-305	Schäfer Bernard 156€
19.10.-15.02. FR 09:00-11:00 Uhr & 13:00-15:00 Uhr	k.A. Wiltz	Landakademie 89 95 68-28	Lisa Todock 180€/30 Einheiten



DEUTSCHKURS / COURS D'ALLEMAND A1.2.

04.10.-13.06.
JE 19:00-21:00 hrs

Lycée Technique
Ettelbrück

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

Schäfer Bernard
156€

Allemand niveau A1.2. du CECRL. Soirée d'inscription 25.09. à 19:00 hrs.

ENGLISCHKURS / COURS D'ANGLAIS A.1.1.

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 20.09.

01.10.-14.01. MO&MI 09:30-11:30 Uhr (2x die Woche)	Fussekaul Heiderscheid	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 150€/25 Einheiten
09.10.-07.05. DI 18:30-20:30 Uhr	k.A. Saeul		k.A. 150€/25 Einheiten

ENGLISCHKURS / COURS D'ANGLAIS A.2.1.

05.10.-03.05.
FR 18:00-20:00 Uhr

k.A.
Weiswampach

Landakademie
89 95 68-28

k.A.
150€/25 Einheiten

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits über fundierte Kenntnisse in der englischen Sprache verfügen. Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 01.10.

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

21.09.-07.12.
FR 08:30-10:00 Uhr

Maison des Générations
Hobscheid

Treff Aal Schoul
Hobscheid
39 01 33 501

Rita Rommerskirchen
99€/11 Kurse

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die das Interesse haben, die englische Sprache zu erlernen. Im Kurs werden wir uns im angemessenen Tempo mit verschiedensten Aufgaben und Gesprächen der englischen Sprache nähern. Anmeldung bis zum 14.09.

ENGLISCHKURS / COURS D'ANGLAIS

Anfänger: Für diejenigen, die kein Englisch sprechen oder glauben alles vergessen zu haben.

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

Lebendige Sprache - Intermediate: The lessons are communicative and we like to hear your ideas! Hope to see you in the classroom soon, Paul Pouwer.

27.09.-06.12. DO 08:30-10:00 Uhr	für Anfänger	Club Haus am Brill 30 00 01	Paul Pouwer 95€/10 Einheiten
24.09.-03.12. MO 08:30-10:00 Uhr	fortgeschrittene Anfänger		Paul Pouwer 95€/10 Einheiten
24.09.-03.12. MO 10:05-11:35 Uhr	lebendige Sprache - Intermediate		Paul Pouwer 95€/10 Einheiten

ENGLISCH KONVERSATION / ANGLAIS CONVERSATION

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

27.09.-06.12. TH 10:05-11:35 hour	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Paul Pouwer 95€/10 units
02.10.-04.06. MA 19:00-20:30 hrs	Lycée Technique Ettelbrück	Lycée Technique d'Ettelbruck 81 92 01 300 /-305	Durczewska Hanna 117€
17.10.-22.05. MI 11:30-13:30 Uhr	Fussekaul Heiderscheid	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 150€/25 Einheiten

ESPAGNOL DÉBUTANT A.1.1. - APRÈS-MIDI

27.09.-27.06. JE 14:00-16:00 hrs	Verainsbau Consdorf	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Meyada Bentalha 270€
--	-------------------------------	-----------------------------------	--------------------------------

Apprentissage de la langue espagnol, accès sur la culture et le tourisme.

SPANISCH / COURS D'ESPAGNOL A.1.1.

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die spanische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Spanisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 01.10.

08.10.-13.05. MO 18:00-20:00 Uhr	k.A. Colmar-Berg	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 225€/25 Einheiten
18.10.-16.05. DO 18:30-20:30 Uhr	k.A. Boevange		k.A. 225€/25 Einheiten

SPANISCH / COURS D'ESPAGNOL A.1.2.

09.10.-07.05. DI 18:15-20:15 Uhr	k.A. Vichten	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 225€/25 Einheiten
--	------------------------	------------------------------------	----------------------------------

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die spanische Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 01.10.

SPANISCH / COURS D'ESPAGNOL A.2.1.

17.10.-22.05. MI 18:30-20:30 Uhr	k.A. Brouch	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 225€/25 Einheiten
--	-----------------------	------------------------------------	----------------------------------

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis zum 01.10.

ESPAGNOL POUR AVANCÉS

20.09.-13.12. JE 09:30- 11:00 hrs	Club Senior Nordstad Ettelbrück	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	Garay Alvarez Juan 150€/12 séances
---	---	--	--

Discuter ensemble, entre autres sur les thèmes de l'actualité à l'aide des livres de classe et de la presse, échanger des idées, bavarder avec plaisir en espagnol sans peur de trébucher sur des fautes. Bon niveau.



SPANISCH / COURS D'ESPAGNOL

Espagnol débutant: Cours pour débutants. *Espagnol débutant avancé:* Pour personnes ayant déjà des bases en espagnol. *Intermédiaire:* Si tienes una base de español y quieres practicarlo, te estamos esperando. *Gramática en Práctica:* Abordaremos cuestiones propias del nivel B2 como la selección del indicativo, subjuntivo, la correspondencia temporal, el uso de ciertos conectores, la selección de los tiempos del pasado, ser y estar, etc (nivel requerido: B.2.).

26.09.-05.12. ME 09:00-10:30 hrs	Espagnol Débutant Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Carles Fernández 95€/trimestre
26.09.-05.12. ME 10:35-12:05 hrs	Espagnol Débutant avancé Capellen		Carles Fernández 95€/trimestre
26.09.-05.12. ME 14:00-15:30 hrs	Espagnol Intermédiaire Capellen		Carles Fernández 95€/trimestre
26.09.-05.12. ME 15:35-17:05 hrs	Espagnol Gramática en Práctica Capellen		Carles Fernández 95€/trimestre

SPANISCH KONVERSATION / ESPAGNOL CONVERSATION

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

02.10.-11.12. MA 14:30-16:00 hora	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 95€/10 unidades
02.10.-30.04. DI 19:00-21:00 Uhr	k.A. Mertzig	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 225€/25 Einheiten

FRANZÖSISCHKURS / COURS DE FRANÇAIS A.1.1.

Dieser Kurs 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.

24.09.-07.12. (intensif) LU,ME,VE 09:00-11:00 hrs	13 rue Kummel Beaufort	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Cécile Liket 200€
17.10.-22.05. MI 18:00-20:00 Uhr	k.A. EII	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 150€/25 Einheiten
19.10.-01.02. FR 09:00-11:00 Uhr & 13:30-15:30 Uhr	k.A. Esch-sur-Sûre		k.A. 150€/25 Einheiten

FRANZÖSISCHKURS / COURS DE FRANÇAIS A.2.1.

17.10.-30.01. MO&MI 18:30-20:30 Uhr	k.A. Grosbous	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 150€/25 Einheiten
--	--------------------------------	---	---

Dieser Kurs ist ideal für alle, die bereits über fundierte Kenntnisse in der französischen Sprache verfügen. Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 01.10.



FRANZÖSISCHKURS/ COURS DE FRANÇAIS A.2.2.

09.10.-19.03.
DI 18:30-20:30 Uhr

k.A.
Beckerich

Landakademie
89 95 68-28

k.A.
120€/20 Einheiten

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

FRANZÖSISCHKURS / COURS DE FRANÇAIS A.2 DU CECRL

03.10.-05.06.
ME 18:00-20:00 hrs

Lycée Technique
Ettelbrück

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

Bettel Pascale
156€

Français niveau A2 du CECRL. Soirée d'inscription 25.09. à 19:00 hrs.

FRANZÖSISCHKURS / COURS DE FRANÇAIS B1 DU CECRL

02.10.-04.06.
MA 17:45-20:45 hrs

Lycée Technique
Ettelbrück

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

Werig Danielle
234€

Français niveau B1 du CECRL. Soirée d'inscription 25.09. à 19:00 hrs.

KONVERSATIONSTISCH FRANZÖSISCH

permanent buchbar
MI 09:00-10:30 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 (Vorkenntnisse: Niveau A1 bestanden).

GRIECHISCH FÜR ANFÄNGER

27.09.-06.12.
DO 14:30-16:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Silvia Ebert
95€/10 Einheiten

Silvia Ebert führt Sie in die Grundkenntnisse der griechischen Sprache und Kultur ein und kann dabei aus einem grossen Fundus eigener Erfahrungen schöpfen.

ITALIEN DÉBUTANT A.1.1.

Apprentissage de la langue italienne pour les personnes ayant aucune connaissance de base.

24.09.-24.06. LU 18:30-20:30 hrs	Centre Culturel Heffingen	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Charline Kanza 270€
25.09.-25.06. MA 09:30-11:30 Uhr	Centre Culturel Heffingen		Charline Kanza 270€

ITALIENISCHKURS / COURS D'ITALIEN A.1.1.

16.10.-14.05.
DI 18:00-20:00 Uhr

k.A.
Redange

Landakademie
89 95 68-28

k.A.
225€/25 Einheiten

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die italienische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Italienisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 08.10.



ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER

03.10.-12.12. **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Stefania Cortes**
MI 14:30-16:00 Uhr **Capellen** **30 00 01** **95€/10 Einheiten**

In diesem Herbst bieten wir Ihnen einen neuen Anfängerkurs an. Entspannt und mit Humor begleitet Stefania Sie auf den ersten Etappen. Es gibt genügend Gründe um Italienisch zu lernen.

ITALIANO CORSO INTERMEDIO

03.10.-12.12. **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Angelo Angioni**
MI 09:00-10:30 ora **Capellen** **30 00 01** **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

03.10.-12.12. **Club Haus am Brill** **Club Haus am Brill** **Angelo Angioni**
ME 11:00-12:30 ora **Capellen** **30 00 01** **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 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.

17.10.-16.01. MI 17:00-20:00 Uhr	k.A. Colmar-Berg	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 105€
18.10.-17.01. DO 17:00-20:00 Uhr	k.A. Wiltz		k.A. 105€

LUXEMBOURGEOIS A.1.1.

Apprentissage du luxembourgeois pour les personnes ayant aucune connaissance de base. Inscription valable après réception du paiement au numéro de compte: BGL BNP Paribas LU11 0030 1135 6012 1000.

24.09.-05.12. (intensif) LU,MA,ME 08:30-10:30 hrs	Centre Culturel Fraïhof Steinheim	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Isabelle Frisch 200€
24.09.-06.02. (semi-intensif) LU,ME 19:00-21:00 hrs	7 rue Laach Berdorf		Anke Gärtner 200€
26.09.-08.02. (semi-intensif) ME&VE 08:30-10:30 hrs	7 rue Laach Berdorf		Anke Gärtner 200€
03.10.-26.06. ME 19:00-21:00 hrs	Ancienne Mairie Larochette		Hubert Schaul 200€



LUXEMBURGISCHKURS / LUXEMBOURGEOIS A1.1.

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die luxemburgische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Luxemburgisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 10.10.

25.09.-20.12. DI&DO 19:00-21:00 Uhr (2x die Woche)	k.A. Winrange	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 150€/24 Einheiten
04.10.-02.05. DO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Hosingen		k.A. 150€/25 Einheiten
04.10.-02.05. DO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Mertzig		k.A. 150€/25 Einheiten
08.10.-13.05. MO 14:00-16:00 Uhr	k.A. Beckerich		k.A. 150€/25 Einheiten
08.10.-13.05. MO 18:00-20:00 Uhr	k.A. Redange		k.A. 150€/25 Einheiten
09.10.-14.05. DI 18:00-20:00 Uhr	k.A. Colmar-Berg		k.A. 150€/25 Einheiten
09.10.-07.05. DI 18:00-20:00 Uhr	k.A. Garnich		k.A. 150€/25 Einheiten
09.10.-07.05. DI 19:00-21:00 Uhr	k.A. Eischen		k.A. 150€/25 Einheiten
10.10.-15.05. MI 19:00-21:00 Uhr	k.A. Goebblange		k.A. 150€/25 Einheiten
15.10.-11.02. MO 9:00-11:00 & 13:00-15:00 Uhr	k.A. Wiltz		k.A. 180€

LUXEMBOURGEOIS / LUXEMBURGISCH A.1.1.

01.10.-03.06. Lycée Technique Lycée Technique d'Ettelbruck Haentges Ralf
LU 18:30-20:30 hrs Ettelbrück 81 92 01 300 /-305 156€

Luxembourgeois niveau A1.1 du CECRL.

LUXEMBOURGEOIS / LUXEMBURGISCH A.1.1.

02.10.-14.05. Lycée du Nord Lycée du Nord Wiltz k.A.
MA 18:00-20:00 Uhr Wiltz 95 93 20-209 150€

Ce cours vous aidera à atteindre un niveau oral débutant dans le but de mieux nouer des contacts au travail et dans la vie privée. Inscription 27.09. de 19:00-20:00 hrs au Forum du Lycée.

LUXEMBOURGEOIS INTENSIF A.1.2.

24.09.-05.12. (intensif) Centre polyvalent M.E.C. asbl Anke Gärtner
LU,MA,JE 08:30-10:30 hrs Born 26 72 00 35 200€

Apprentissage intensif de la langue luxembourgeoise pour les personnes ayant des connaissances.



LUXEMBOURGEOIS / LUXEMBURGISCH A.1.2.

Ce cours vous aidera à élargir vos connaissances de base et permettra d'augmenter vos capacités à communiquer dans votre vie quotidienne (niveau requis A1.1.). Inscription: 27.09. de 19:00-21:00 hrs au Forum du Lycée.

04.10.-16.05. JE 19:00-21:00 hrs	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	k.A. 150€
04.10.-16.05. JE 19:00-21:00 hrs	Lycée du Nord Wiltz		k.A. 150€

LUXEMBURGISCHKURS / COURS DE LUXEMBOURGEOIS A.1.2.

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 01.10.

08.10.-13.05. MO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Steinfort	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 150€/2 Einheiten
10.10.-15.05. MI 19:00-21:00 Uhr	k.A. Eischen		k.A. 150€/25 Einheiten
11.10.-09.05. DO 19:15-21:15 Uhr	k.A. Troisvierges		k.A. 150€/25 Einheiten
15.10.-20.05. MO 18:30-20:30 Uhr	k.A. Wahl		k.A. 150€/25 Einheiten

LUXEMBOURGEOIS SEMI-INTENSIF A.2.1.

25.09.-07.02. Centre polyvalent M.E.C. asbl Anke Gärtner
MA&JE 19:00-21:00 hrs Born 26 72 00 35 200€

Pratique de la langue luxembourgeoise pour des personnes ayant des connaissances basiques.

LUXEMBOURGEOIS / LUXEMBURGISCH A.2.1.

03.10.-15.05. Lycée du Nord Lycée du Nord Wiltz k.A.
ME 19:00-21:00 hrs Wiltz 95 93 20-209 150€

Ce cours vous aidera à approfondir et élargir vos connaissances de base orales et écrites élaborées pendant des cours antérieurs (niveau requis A1.2.). Inscription: 27.09. de 19:00-20:00 hrs au Forum du Lycée.

LUXEMBURGISCHKURS / COURS DE LUXEMBOURGEOIS A.2.1.

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis zum 01.10.

08.10.-13.05. MO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Eischen	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 150€/25 Einheiten
09.10.-07.05. DI 18:00-20:00 Uhr	k.A. Colmar-Berg		k.A. 150€/25 Einheiten



LËTZEBUERGESCH ORTHOGRAPHIE

08.10.-12.11.

MO 18:30-20:30 Uhr

k.A.

Platen

Landakademie

89 95 68-28

k.A.

30€/5 Unitéiten

Dëse Cours adresséiert sech un all déi Leit, déi eis „Allgemeng Lëtzebuenger Ëmgangssprooch“ och wëlle richtig schreiwe léieren. Umeldung bis 01.10.

SPROOCHECAFÉ: ZESUMME LËTZEBUERGESCH SCHWÄTZEN

19.09.-12.12.

à partir de 18:00 hrs

Maison des Générations

Hobscheid

Treff Aal Schoul

Hobscheid

39 01 33 501

k.A.

voir descriptif

Avez-vous appris le luxembourgeois dans un cours de langue, mais vous n'avez pas la possibilité d'utiliser la langue? Nous aimerions vous offrir l'occasion de parler le Luxembourgeois dans une atmosphère détendue et conviviale au Treff. Boissons et snacks contre un don dans notre „caisse de café“. Dates: 19.09., 26.10., 12.11., 12.12.

BABELCAFÉ

permanent buchbar

FR 18:30-ca.20:30 Uhr

Prabbeli

Wiltz

Transition Nord

691 125 082

k.A.

kostenlos

Sie möchten Ihre Luxemburgisch-Kenntnisse anwenden und verbessern und dabei in einer entspannten Atmosphäre Menschen und Kulturen kennenlernen? Dann kommen Sie uns jeden letzten Freitag im Monat ins Babelcafé besuchen. Termine: jeden letzten Freitag im Monat (28.09., 26.10., 30.11., 28.12., usw.).

KONVERSATIONSTISCH LUXEMBURGISCH

permanent buchbar

DI 18:15-20:15 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 (Vorkenntnisse: Niveau A1 bestanden).

LUXEMBOURGEOIS CONVERSATION

24.09.-03.06.

LU 18:30-20:30 hrs

Centre culturel Fraïhof

Steinheim

M.E.C. asbl

26 72 00 35

Isabelle Frisch

200€

Pratique du luxembourgeois pour les personnes ayant des connaissances de base.

NIEDERLÄNDISCH / COURS DE NÉERLANDAIS A.1.1.

08.10.-13.05.

MO 19:00-21:00 Uhr

k.A.

Mertzig

Landakademie

89 95 68-28

k.A.

225€/25 Einheiten

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die niederländische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Niederländisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 01.10.



NIEDERLÄNDISCH / COURS DE NÉERLANDAIS A.1.2.

10.10.-15.05. k.A. Landakademie k.A.
MI 19:00-20:30 Uhr Mertzig 89 95 68-28 180€/25 Einheiten

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 01.10.

NIEDERLÄNDISCH A.1.2.

02.10.-27.11. Gemeindesaal Club Haus op der Heed k.A.
DI 19:00-21:00 Uhr Weiswampach 99 82 36 98€/8 Einheiten

Dieser Kurs eignet sich für Luxemburgisch- und Deutschsprachige die Niederländisch lernen wollen.

PORTUGIESISCH / COURS DE PORTUGAIS A.1.1.

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die portugiesische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Portugiesisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 01.10.

09.10.-07.05. DI 18:30-20:30 Uhr	k.A. Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 225€/25 Einheiten
12.10.-10.05. FR 18:00-20:00 Uhr	k.A. Grosbous		k.A. 225€/25 Einheiten
15.10.-20.05. MO 19:00-21:00 Uhr	k.A. Tuntange		k.A. 225€/25 Einheiten

PORTUGIESISCH / COURS DE PORTUGAIS A.1.2.

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 01.10.

10.10.-15.05. MI 18:30-20:30 Uhr	k.A. Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	k.A. 225€/25 Einheiten
10.10.-15.05. MI 19:00-21:00 Uhr	k.A. Redange		k.A. 225€/25 Einheiten

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.



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

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

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

**Aktiv Mammen aus der Gemeng
Useldeng**

9, Viichtenerstrooss
L-8620 Schandel
Tel.: 621 294 586
Email: magaliweisse@yahoo.fr

Alpakatrekking Huewel

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

Alscherter 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

Beeforter Paerd an Iesel-Erlefnishaff

50B route de Haller
L-6312 Beaufort
Tel.: 621 312 565
Email: alex.trentin@icloud.com

being mindful

7, d'Baach aus
L-9209 Diekirch
Tel.: 621 491 723
Email: info@being-mindful.lu
www.being-mindful.lu

Beurlet Claudine

3, Hodaerchen
L-9665 Liefrange
Tel.: 691 711 250
Email: claudinebeurlet@yahoo.fr

Bricher Päerdsstall

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

Bücherons du Nord

27, route de Marbourg
L-9764 Marnach
Tel.: 691 515 796
Email: bucheronsdunord@gmail.com
www.beschfest.lu

Cabinet Neie Wee - Karin Krausch

Hauptstrooss 14
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 621 217 446
Email: info@cabinet-krausch.lu
www.cabinet-krausch.lu

Carine Kiefer

1A, Pallerwee
L-8706 Useldange
Tel.: 621 360 663
Email: info@joiedevivre.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 Krounebiert

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

Centre des Arts Pluriels Ettelbrück

1, place Marie Adélaïde
L-9063 Ettelbruck
Tel.: 26 81 26 81
Email: mail@cape.lu
www.cape.lu

Club Haus am Brill

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

Club Haus op der Heed

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

Club Senior Nordstad

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

**Commission des sports Troisvierges**

9-11 Grand-rue
L-9905 Troisvierges
Tel.: 691 580 221; Fax: 99 82 38
Email: romain.pluemer@tango.lu
www.troisvierges.lu

Computerhelfef 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.: 691 510 370 /-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

Duerftreff beim Lis

7, rue de la Gare
L-6910 Roodt/Syre
Tel.: 691 719 013 /-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

E neie Wee goen

6 neie Wee
L-9392 Wallendorf-Pont
Tel.: 26 80 04 63
Email: gstrevel@pt.lu
www.mgdizwee.lu

elisabeth

12, boulevard Joseph II
L-1840 Luxembourg
Tel.: 45 07 74 60 20
Email: djuna.bernard@elisabeth.lu
www.jeunesse.elisabeth.lu

Eppelbléi

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

ErwuesseBildung

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

feel your body - Gezondheetszenter

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@vividfloatinggreen.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

Gym Schweecherdaul a.s.b.l.

4 op der Gare
L-8551 Noerdange
Tel.: 23 62 19 57
Email: fbinder@pt.lu
www.gymschweecherdaul.com



Hajnalka Szenner

17, rue du Moulin
L-8387 Koerich
Tel.: 661 188 322
Email: hszenner@gmail.com

Institut de Formation

Baha'i Lëtzebuerg

17, allée Leopold Goebel
L-1635 Luxembourg
Tel.: 691 334 210; Fax: 45 58 75
Email: jeanmarienau@gmail.com
www.bahai.lu

Joëlle Kasel

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

Karate-Club Darudo asbl

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

Karuna Yoga

Ferschweilerstrasse 15
D-54668 Hothum
Tel.: +49 6523 9333 173
Email: monika-langer@arcor.de
www.yoga-karuna.com

Landakademie

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

Longhino-Koster Chantal

2a rue des jardins
L-4961 Clemency
Tel.: 661 417 532
Email: schewi1971@hotmail.com

Luxfeelgood

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

Lycée du Nord Wiltz

19, rue Général Patton
L-9551 Wiltz
Tel.: 95 93 20-209; Fax: 959 320-633
Email: formation-adultes@lnw.lu
www.lnw.lu

Lycée Technique d'Ettelbruck

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

Magical Yoga Workshops with

Dita Dobrikova-Higgins

265, Fuussekaul
L-9156 Heiderscheid
Tel.: 621 389 685
Email: dobrikova@hotmail.com
www.facebook.com/paceyoga1

ManuKultura

1, am Millenhaff
L-8706 Useldange
Tel.: 23 63 00 51 28
Email: manukultura@useldeng.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, 26 90 31 27
Email: silvio@silvio.lu
www.Healing-Hands.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 & Internetstube

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

Mouvement pour l'Egalité

des Chances, M.E.C. asbl

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

Nadja Heck

7, Om Stackburren
L-9964 Huldange
Tel.: 671 154 101
Email: info@nadjaheck.com
https://www.nadjaheck.com

natur&ëmwelt

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

**Naturpark Our**

12, Parc
L-9836 Hosingen
Tel.: 90 81 88-1; Fax: 90 81 89
Email: info@naturpark-our.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

ORT - Région Éislek

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

Pia Kirschten - Magnétiseur

5, rue de Reisdorf
L-9366 Ermsdorf
Tel.: 691 416 967
Email: piakir@pt.lu

**Piscine Colmer-Bierg
„Den Nordpool“**

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

Shiatsu Marisa

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

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

Tanzschule Vladka Perl

19, rue Pierre Braun
L- 8359 Godbrange
Tel.: 691 682 032
Email: vladka.perl@hotmail.com
www.vladkaperl.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

Touristcenter Heringer Millen

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

Transition Nord

8 rue de la Montagne
L-9538 Wiltz
Tel.: 691 125 082
Email: transitionnord@cell.lu

Treff Aal Schoul Hobscheid

33A, Grand-Rue
L-8372 Hobscheid
Tel.: 39 01 33 501
Email: treff@hobscheid.lu
www.50-plus.lu/activites-futures-de-treff-aal-schoul/

Wollatelier**Marie-Josée Hoffmann-Welsch**

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

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 01/19

Die nächste Ausgabe der Broschüre wird Ende Dezember 2018 erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote die zwischen dem 1. Januar und dem 21. April 2019 stattfinden, darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **9. November 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.

Landakademie Computerkurse 2018/19

	Ort Lieu	Tag Jour	Beginn Début	Ende Fin	Uhrzeit Heure	Preis Prix
Digitale Bildbearbeitung	Feulen	Di	16/10/18	11/12/18	19.30-21.30	80€
Excel für Anfänger	Winrange	Di	16/10/18	11/12/18	20.00-22.00	80€
Excel für Fortgeschrittene	Hobscheid	Do	18/10/18	13/12/18	19.00-21.00	80€
Internetführerschein	Redingen Winrange	Mo Mi	08/10/18 10/10/18	17/12/18 19/12/18	19.00-21.00 19.00-21.00	60€
Access	Hupperdange	Di	16/10/18	11/12/18	18.30-20.30	80€
Word für Anfänger	Feulen Hosingen	Mi Di	17/10/18 23/10/18	12/12/18 18/12/18	09.00-11.00 18.30-20.30	80€



Landakademie Sprachkurse 2018/19

	Ort Lieu	Tag Jour	Beginn Début	Ende Fin	Uhrzeit Heure	Preis Prix
Deutsch / Allemand A.1.1.	Wiltz	Fr	19/10/18	15/02/19	09.00-11.00 +13.00-15.00	180€
Englisch / Anglais A.1.1.	Fussekaul Saeul	Mo+Mi Di	01/10/18 09/10/18	14/01/19 07/05/19	09.30-11.30 18.30-20.30	150€
Englisch / Anglais A.2.1.	Weiswampach	Fr	05/10/18	03/05/19	18.00-20.00	150€
Englisch Konversation Anglais Conversation	Fussekaul	Mi	17/10/18	22/05/19	11.30-13.30	150€
Französisch / Français A.1.1.	Eil Weiswampach Esch-sur-Sûre	Mi	17/10/18	22/05/19	18.00-20.00	150€
		Mo+Mi	08/10/18	21/01/19	18.00-20.00	150€
		Fr	19/10/18	01/02/19	09.00-11.30 +13.30-15.30	150€ 180€
	Wiltz	Do	18/10/18	14/02/19	09.00-11.00 +13.00-15.00	150€
Französisch / Français A.2.1.	Grosbous	Mo+Mi	17/10/18	30/01/19	18.30-20.30	150€
Französisch / Français A.2.2.	Beckerich	Di	09/10/18	19/03/19	18.30-20.30	120€
Italienisch / Italien A.1.1.	Redange	Di	16/10/18	14/05/19	18.00-20.00	225€
Lëtzebuergesch Orthographie	Platen	Mo	08/10/18	12/11/18	18.30-20.30	30€
Luxemburgisch Luxembourgeois A.1.1.	Beckerich Mertzig	Mo	08/10/18	13/05/19	14.00-16.00	150€
		Do	04/10/18	02/05/19	19.00-21.00	
		Mo	08/10/18	13/05/19	18.00-20.00	
	Wincrange Hobscheid	Di+Do	25/09/18	20/12/18	19.00-21.00	180€
		Di	09/10/18	07/05/19	19.00-21.00	
	Colmar-Berg Garnich	Di	09/10/18	07/05/19	18.00-20.00	150€
		Di	09/10/18	07/05/19	18.00-20.00	
	Koerich Wiltz	Mi	10/10/18	15/05/19	19.00-21.00	180€
		Mo	15/10/18	11/02/18	09.00-11.00 +13.00-15.00	
Hosingen	Do	04/10/18	02/05/19	19.00-21.00	150€	
Luxemburgisch Luxembourgeois A.1.2.	Troisvierges Wahl Steinfort Hobscheid	Do	11/10/18	09/05/19	19.15-21.15	150€
		Mo	15/10/18	20/05/19	18.30-20.30	
		Mo	08/10/18	13/05/19	19.00-21.00	
		Mi	10/10/18	15/05/19	19.00-21.00	
Luxemburgisch Luxembourgeois A.2.1.	Hobscheid Colmar-Berg	Mo	08/10/18	13/05/19	19.00-21.00	150€
		Di	09/10/18	07/05/19	18.00-20.00	
Niederländisch Néerlandais A.1.1.	Mertzig	Mo	08/10/18	13/05/19	19.00-21.00	225€
Niederländisch Néerlandais A.1.2.	Mertzig	Mi	10/10/18	15/05/19	19.00-20.30	170€
Portugiesisch / Portugais A.1.1.	Grosbous Tuntange Hosingen	Fr	12/10/18	10/05/19	18.00-20.00	225€
		Mo	15/10/18	20/05/19	19.00-21.00	
		Di	09/10/18	07/05/19	18.30-20.30	
Portugiesisch / Portugais A.1.2.	Hosingen Redange	Mi	10/10/18	15/05/19	18.30-20.30	225€
		Mi	10/10/18	15/05/19	19.00-21.00	
Spanisch / Espagnol A.1.1.	Boevange Colmar-Berg	Do	18/10/18	16/05/19	18.30-20.30	225€
		Mo	08/10/18	13/05/19	18.00-20.00	
Spanisch / Espagnol A.1.2.	Vichten	Di	09/10/18	07/05/19	18.15-20.15	225€
Spanisch / Espagnol A.2.1.	Brouch	Mi	17/10/18	22/05/19	18.30-20.30	225€
Spanisch Konversation Espagnol Conversation	Mertzig	Di	02/10/18	30/04/19	19.00-21.00	225€

Weitere Informationen und Anmeldung unter:
Inscription et informations supplémentaires:



Landakademie

2 am Fournichterwee

L-9151 Eschdorf

Tel.: 89 95 68-28

nicole@landakademie.lu



Ländliche Köstlichkeiten in Europa – Obst und Gemüse und mehr



In dieser interessanten Broschüre werden die wichtigsten in Europa angebauten Obst- und Gemüsesorten sowie weitere Agrarprodukte dokumentiert.

Bei jedem Produkt werden die Bezeichnung in allen EU-Sprachen und der botanische Name angegeben. Außerdem sind viele Rezepte und Tipps enthalten.

„Mach dich schlau mit Superjhemp“

„Mach dich schlau mit Superjhemp“ bietet jungen Lesern die Möglichkeit die Europäische Union zu verstehen. Spielerisch lernen die Kinder mit der Hilfe von Superjhemp welche Länder teil der EU sind, welche Sprachen sie sprechen oder auch wie die Fahnen der einzelnen Mitgliedstaaten aussehen. Schritt für Schritt wird bildlich und in einfacher Sprache erläutert wie die EU entstanden ist und wieso sie auch heute noch eine wichtige Rolle in unserem täglichen Leben spielt.



52 Schritte zu einer grüneren Stadt



Diese Broschüre enthält 52 Vorschläge dazu, wie die städtische Biodiversität das ganze Jahr über unterstützt werden kann. Sie umfasst: praktische Dinge für jeden Tag; Aktivitäten, die Sie in Ihrer Gemeinde starten können oder an denen Sie sich beteiligen können; Aspekte zur Unterstützung von Forschung durch Beobachtung und Erfassung der Tier- und Pflanzenwelt; die Anwendung nachhaltiger Techniken in Ihrem Garten.

Die Broschüren können Sie kostenlos bei Europe Direct Munshausen bestellen.



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

D'Landakademie - Manifestatioune 2018

D'Landakademie wäert am September mat ënnerschiddlechen Weiderbildungs-ubidder u regionalen Manifestatioune deelhueen.

Am Zelt vun der Landakademie kennt dir den ganzen Dag un ënnerschiddlechen Workshoppen deelhueen. Wann och dir är Aktivitéiten dem Grand Public wëllt virstellen an d'Léit fir d'Léieren an d'Weiderbildung wëllt begeeschten, da maacht mat a kontaktéiert eis fir zousätzlech Informatiounen per Email: info@landakademie oder Telefon: 89 95 68-23.

Eenelter Maart in Reckingen 16.09.18

Am 16. September organisiert der Tischtennisverein DT Recken zum 11 Mal seinen Eenelter Markt, ein Kunsthandwerkermarkt, der im alten Dorfkern von Reckingen stattfindet.

Von 10:00-19:00 Uhr finden die Besucher neben kunsthandwerklichen Objekten (Holz, Metall, Stein, Malerei, usw.) auch Lebensmittel aus regionaler handwerklicher Produktion. Neben dem Kauf von originellen und kunstvollen Unikaten bietet der Markt ebenfalls die Möglichkeit, verschiedenen Handwerkern bei der Herstellung ihrer Kunstwerke über die Schulter zu schauen. Für Animation ist bestens gesorgt.

www.dt-recken.com', and 'Organisatioun: ClubTennis Recken' with a logo."/>

Konscht handwierk Recken/Miersch
Eeuelter Maart
Sonndeg 16. September
vun 10.00-18.30 Auer
iwwer 120 Aussteller
11h00: Offiziell Erëffnung mat Èrewäin
12h00: Menü „Ham am Deeg, Grompergratin mat Ierzen a Muerten“
→ Umellen: Tel. 32 91 60 oder 691 80 82 22 bis den 14. Sept.
15h30: Randonnée historique zur Eeuelter Kapell an dem Menhir
De ganzen Dag: Animatioun fir Kanner
Entrée 2 €
Weider Informatiounen op www.dt-recken.com
Organisatioun: ClubTennis Recken

Kropmanns Fest in Redingen 30.09.18.

Der Kropemann ist eine vielschichtige Sagengestalt, die auf uralte mythologische Vorbilder zurückgeht und sich in die weit gefächerte Kategorie der Wassergeister einreihen lässt. Vielerorts kennt man fantastische Wasserwesen der verschiedensten Formen, die alle mit unserem Redinger Kropemann verwandt sind.

Durch ein alljährlich wiederkehrendes Kropemann-Fest soll unserem Dorfgeist neues Leben eingehaucht werden. Lassen Sie sich einbinden in die fantasiereiche Atmosphäre eines Volksfestes, das Ihnen als Abschluss der Sommersaison einen angenehmen Septembersonntag bieten möchte

Kropmanns Fest
de 30. September 2018
zu Redingen/Altert
Musik, Blues Jazz, Hobby & Konschtmart, Kanneranimatiounen, + vill Spezialitäten
Grouss Ouverture um 10 Auer hannert dem Worréshaus
www.kropmannsfest.lu

MEINE WEITERBILDUNG: ALLE INFOS AUF EINEN BLICK!

LIFELONG-LEARNING.LU



Stellen Sie die Weiterbildung in den Dienst Ihrer persönlichen und beruflichen Ambitionen. Mit seinen 9.500 Weiterbildungen und seinen nützlichen Informationen begleitet **lifelong-learning.lu** Sie auf dem Weg zum Erfolg Ihres Projekts.



infpc



lifelong-learning.lu

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: Jürgen Acker, pixelio.de



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

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