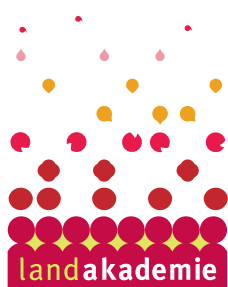


APRIL-SEPTEMBER 2016

N°2 | 16

landakademie



**WEIDEBILDUNG
AN DER REGION**

www.landakademie.lu

INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / *INFOS BANQUE DE DONNÉES*

2

ALLGEMEINBILDUNG / *CULTURE GÉNÉRALE*

4

ARBEIT UND BERUF / *EMPLOI ET PROFESSION*

4

COMPUTER UND INTERNET / *INFORMATIQUE ET INTERNET*

5

ESSEN UND TRINKEN / *BOIRE ET MANGER*

6

KINDER / *ENFANTS*

9

KULTUR UND FREIZEIT / *CULTURE ET LOISIRS*

16

MENSCH UND GESUNDHEIT / *HOMME ET SANTÉ*

29

NATUR UND UMWELT / *ENVIRONNEMENT*

42

SENIOREN / *SENIORS*

43

SPORT UND BEWEGUNG / *SPORT ET MOUVEMENT*

44

SPRACHEN / *LANGUES*

51

KURSANBIETER / *OFFREURS DE FORMATIONS*

53

Wollen Sie Ihre Kurse in dieser Broschüre veröffentlichen?

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

Voraussetzung für die Anmeldung als Anbieter:

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

Wollen Sie sich zu einem Kurs anmelden?

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

Hinweis:

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

Voulez-vous publier vos cours dans cette brochure?

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

Condition pour l'enregistrement comme offreur de formation:

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

Voulez-vous vous inscrire à une formation?

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

Note:

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

DIE LANDAKADEMIE

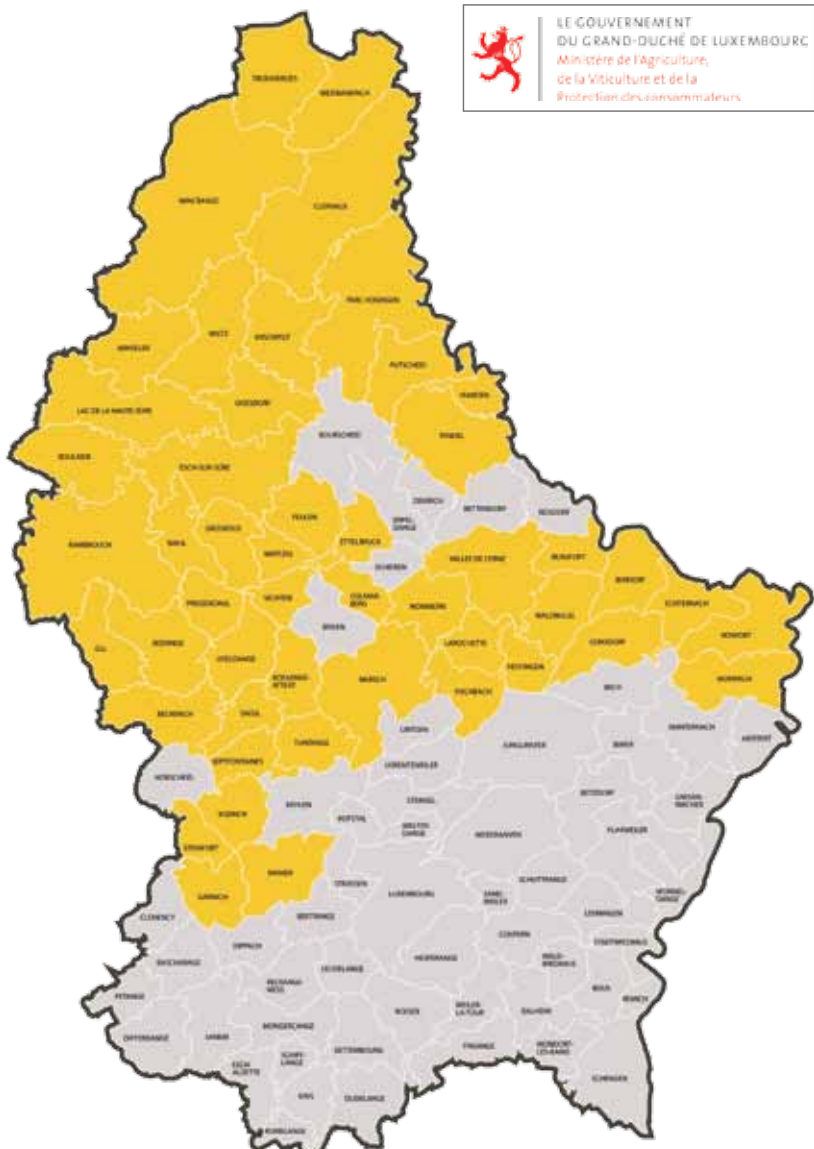
- bietet Ihnen einen Überblick über die Bildungsangebote in den ländlichen Räumen Luxemburgs.
- will die Akteure aus dem Bereich der Weiterbildung vernetzen.
- will einen besseren Zugang zu den regionalen Kursen und Workshops schaffen.
- will neue Impulse für die Region setzen.

LA LANDAKADEMIE

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

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

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





EIS BUTZEN ENTWÉCKLEN SECH: GESPRÉICH IWWERT D'AUTONOMIE BEI EISE KLENGEN

13.04.
MI 19:30 Uhr

Kannerhaus am
Wëldpark
Hosingen

Fondation
Kannerschlass
621 343 271

Mireille Muller
kostenlos

Unsere Kleinen entwickeln sich. Gespräch rund ums Essen, Schlafen, Sauberkeitserziehung, Schnuller usw. Es werden Informationen ausgetauscht, Fragen können gestellt werden. Mit der Kinderpsychologin Mireille Muller.

ENG PLATZ FIR ELTEREN

19.04.-19.07.
Dienstag morgens

Resonord
Clervaux

Fondation
Kannerschlass
621 343 271

Isabelle
Schon-Schonckert
kostenlos

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

GEWALT AN DER SCHOUL

19.04.
DI 19:30 Uhr

Prabbeli
Wiltz

Fondation
Kannerschlass
621 343 271

Fari Khabirpour
kostenlos

Gewalt unter Kindern aus der Sicht der Handlung. Unter Berücksichtigung diverser Komponenten und institutionellen Besonderheiten, die Gewalt begünstigen, werden nützliche Techniken und die erforderliche Kommunikation besprochen.

MAN WIRD NICHT ALS ELTERN GEBOREN

01.06. / 14.09.
SA 19:00-21:00 Uhr

Maternité CHdN
Ettelbruck

Fondation
Kannerschlass
621 343 271

Isabelle
Schon-Schonckert
kostenlos

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

VILLA GALLO-ROMAINE DE GOEBLANGE-MIERCHER

01.07.
VE 09:30-12:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

k.A.
gratuit

Entre Goebange (commune de Koerich) et Septfontaines se trouve en pleine forêt, nommée Miecher, un important domaine gallo-romain.

FORMATION POUR LES ACCOMPAGNATEURS DES COLONIES DE VACANCES ET ACTIVITÉS DE LOISIRS

14.05./09.07./13.08.
SA 08:00-17:00 h

FAL
Capellen

Fondation Autisme
Luxembourg
26 91 11-1

Formateurs de la FAL
gratuit

Les accompagnateurs bénévoles peuvent s'inscrire à cette formation en vue d'acquérir plus de connaissances sur l'autisme et d'avoir une meilleure compréhension sur le déroulement et le fonctionnement d'une colonie de vacances.



FÜR DEN ERSTEN EINDRUCK GIBT ES KEINE 2. CHANCE! (BEWERBUNGSMAPPE WORKSHOP)

11.06.
SA 10:00-17:00 Uhr

POSSIBLE
Mersch

POSSIBLE
26 32 22 06

Tom Schintgen
125€/Person

Für den ersten Eindruck gibt es keine 2. Chance! Überlassen Sie Ihre Bewerbung nicht dem Zufall! In unserem Seminar zeigen wir Ihnen wie Sie eine erfolgreiche Bewerbungsmappe erstellen. Wer Erfolg haben will, braucht die perfekte Bewerbungsmappe.

WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

**durchgehende
Aufnahme**
k.A.

**NAXI - Centre de
formation**
Mamer

NAXI
40 71 51-1

k.A.
kostenlos

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

DIGITALE BILDBEARBEITUNG

Bearbeiten Sie Ihre Fotos selbst. Nach der Überspielung von der Digitalkamera auf den PC werden die Bilder zurechtgeschnitten und bearbeitet: Licht und Farben verbessert, rote Augen entfernt, geklont usw.

19.04.-14.06. DI 19:00-21:00 Uhr	Sispolo Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 80€
18.04.-13.06. MO 19:30-21:30 Uhr	Internetstuf Winrange		Pierre Vitali 80€

EXCEL

20.04.-15.06.
MI 20:00-22:00 Uhr

Sispolo
Hosingen

Landakademie
89 95 68-28

Armand Haas
80€

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

EXCEL FÜR FORTGESCHRITTENE

15.04.-10.06.
FR 20:00-22:00 Uhr

Internetstuf
Winrange

Landakademie
89 95 68-28

Armand Haas
80€

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 Mustervorlagen fest, beispielsweise für Rechnungen und Geschäftskorrespondenz.

INDIVIDUELLER NACHHILFE-UNTERRICHT FÜR "APPLE-NUTZER"

28.05.
SA ab 09:30 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Marc Steffen
35€/Stunde

Für Personen, die weitere Funktionen ihrer Apple-Geräte entdecken möchten oder ein Problem mit ihren aktuellen Geräten haben. SA 09:30-10:30 Uhr / SA 10:45-11:45 Uhr / SA 12:00-13:00 Uhr.



IPAD FÜR ANFÄNGER

12.04.-10.05.

DI 10:00-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Alex Greenwood
90€ (5 Einheiten)

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

IPAD FÜR ANFÄNGER

24.05-21.06.

DI 10:00-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Alex Greenwood
90€ (5 Einheiten)

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

MEDIENSPRECHSTUNDE

12.04.-21.06.

DI 09:00-10:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Alex Greenwood
55€ (1 Stunde)

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

WORD

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

19.04.-14.06. DI 19:30-21:30 Uhr	Mehrzweckhalle Elvange (Beckerich)	Landakademie 89 95 68-28	Bas Breedijk 80€
18.04.-13.06. MO 18:30-20:30 Uhr	alte Schule Hupperdange		Mirko Brüls 80€
19.04.-14.06. DI 19:30-21:30 Uhr	alte Grundschule Niederfeulen		Tom CV Schintgen 80€

ATELIER DE CUISINE AVEC RENÉ MATHIEU

13.06.

LU 10:00-14:00 h

Miele
Gasperich

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

René Mathieu
72,50€

Venez cuisiner avec René Mathieu chez MIELE. Vous réaliserez vous-même des plats qui varient selon la saison et en fonction des produits du marché.

ATELIER SCHAPP KICHEN

01.05.-30.09.

14:00-17:00 Auer

de gréngé Schapp - Séi
lechternach

de gréngé Schapp
691 678 637

Nicolas Schommer
op Ufro

Verschidden Formen vun Kachcounen: Cuisine du monde, Cakes, Crêpes, Outdoor, Wildcooking, BBQ, Asia...Ugepasst no ärem Interesse an ärer Demandel! Méi Infoen beim Nicolas Schommer (nicolas.degrenschapp@gmail.com; Tel.: 691 660 177).



ATELIER SCHAPP KICHEN - "WILDCOOKING" & "DE BAM BRENTT"

14.05./11.06. SA 14:00-18:00 Uhr	de grénge Schapp - Séi lechternach	de grénge Schapp 691 678 637	de grénge Schapp 70€ WildCooking 60€ De Bam brentt
--	--	--	---

"WildCooking" (14.05.): Zil vum Atelier ass et, eng Impressioun ze kréien, ënnert wei engen Ëmstänn fréier gekacht gouf. **"De Bam brentt"** (11.06.): een Grill-Atelier den lech invitéiert är kulinaresch «Grill»-Kenntnisser ze erweideren.

BACKEN MIT HEFETEIG - TAGESWORKSHOP

16.04. SA 10:00-16:00 Uhr	Maulusmühle Maulusmühle	Club Haus op der Heed 99 82 36	Adele Fuchs 55€ Zutaten inkl.
-------------------------------------	-----------------------------------	--	---

Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie den Teig richtig kneten und verarbeiten. Sie backen Vollkorn-Brötchen, Früchteriegel, herzhaften Brötchenkranz mit Speck, Zwiebeln, Knoblauch und Schnecken mit Zimt und Zucker. Anmeldung bis 08.04.

DESSERTS AUX FRUITS DE SAISON

11.06. SA 15:00 h	A Guddesch Beringen	A Guddesch 26 32 04 20	Carole Goedert Christophe Texeira 79€
-----------------------------	-------------------------------	----------------------------------	--

Si vous aimez les desserts, alors vous avez frappé à la bonne porte! Élaborer avec notre Chef pâtissier différents desserts aux fruits de saison. Nous souhaitons vous faire partager notre savoir-faire et notre amour pour la gastronomie.

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

30.04. SA 10:00-17:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	John Schlammes 65€ zzgl. Zutaten
-------------------------------------	---------------------------------	--	--

Ayurveda strebt die Gesundheit des Menschen auf allen Ebenen an. In Theorie und Praxis lernen Sie die Grundlagen des Ayurveda kennen und erfahren, wie Sie einfache ayurvedische Gerichte zubereiten können. Anmeldung bis 18.04.

FISCHSPEZIALITÄTEN

18.04./19.04. MO/DI 19:00-22:30 Uhr	Centre Culturel Hosingen	Club Haus op der Heed 99 82 36	David de Dood 18€ zzgl. Zutaten
---	------------------------------------	--	---

Für viele Hobby-Köche ist richtige Fischzubereitung immer wieder eine Herausforderung. Unser Koch hält an diesem Abend außergewöhnliche Rezepte für Sie parat, die Sie nach diesem Kurs auch zu Hause zubereiten können. Anmeldung bis 11.04.

FOOD VITALITÉ: DETOX Gourmande

28.04. DO 18:30-21:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Nancy Grandjean 50€
-------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------

Apprenez à distinguer les aliments alcalins de ceux qui sont acides pour l'organisme ainsi que les propriétés des aliments.



FOOD VITALITÉ: LES TARTINADES, PÂTÉS VÉGÉTAUX ET SAUCES CRUES

26.05. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Nancy Grandjean
DO 18:30-21:00 Uhr Capellen 30 00 01 50€

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

LECKERES AUS HOLUNDERBLÜTEN

08.06. Maulusmühle Club Haus op der Heed Adele Fuchs
MI 14:00-16:00 Uhr Maulusmühle 99 82 36 15€ zzgl. Zutaten
MI 19:00-21:00 Uhr

Da Holunderblüten für jeden leicht zu finden sind, und die Rezepte unserer Kursleiterin für Saft, Gelee, Kuchen, auch zu Hause leicht nachzumachen sind, ist dies ein Kurs für jedermann/frau. Anmeldung bis 01.06.

RAFFINIERTER SALATKOMPOSITIONEN

12.05. / 02.06. Club Haus Club Haus op der Heed Valie Weber
DO 19:00-21:30 Uhr Hupperdange 99 82 36 15€ zzgl. Zutaten

Wir haben eine Profi-Köchin engagiert, die Ihnen zeigt, wie Sie die verschiedensten Salate und Gemüsesorten mit diversen Zutaten zu einer kompletten Mahlzeit kombinieren. Anmeldung bis 04.05. / 25.05.

SOIRÉE ACCORD FROMAGES ET VINS

19.05. A Guddesch A Guddesch Zoran Matic
JE 19:00 h Beringen 26 32 04 20 35€

Partez à la découverte des fromages affinés en accord avec des vins de notre vinothèque A Guddesch. Notre sommelier vous apprendra les bases pour assortir un vin à un fromage. Zoran MATIC a fait la 3ème place du "Meilleur Sommelier du Luxembourg 2014".

TAPAS II: PINTXOS! AVEC ASUN PARRILLA

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

Les "pintxos", une délicieuse variété du Pays basque, sont des véritables plats traditionnels en miniatures. Nous allons apprendre à faire un assortiment de pintxos. Des recettes savoureuses et faciles pour surprendre nos invités.

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

16.06. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Nancy Grandjean
JE 18:30-21:00 h Capellen 30 00 01 45€

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



WILDKRÄUTERKÜCHE - TAGESWORKSHOP

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

Mit unserer Expertin werden Sie sich an diesem Tag intensiv mit den Wildkräutern beschäftigen. Unter ihrer fachkundigen Anleitung sammeln, kochen und genießen Sie die verschiedensten Wildpflanzen. Anmeldung bis 18.05.

WILDKRÄUTERKURS IM NATURPARKZENTRUM TEUFELSSCHLUCHT

09.06. **DO 09:30-15:30 Uhr** **Naturparkzentrum** **Teufelsschlucht** **Ernzen (D)** **Club Senior Nordstad** **26 81 37 43** **Monika Gramse** **52€**

Der Tag fängt mit einer Führung in der Wildkräuterwerkstatt von Monika Gramse an. Anschließend geht es hinaus in die Natur, wo wir noch einige Wildkräuter sammeln werden. Danach bereiten wir gemeinsam aus den gesammelten Pflanzen ein Gourmet-Menü zu.

ZU TISCH - MIT JACQUES BOULANGER

26.04./25.05./14.06./ **05.07.** **DI 09:30-14:00 Uhr** **Club Haus am Brill** **Capellen** **Club Haus am Brill** **30 00 01** **Jacques Boulanger** **69€/Termin**

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

ALLES ÜBER PONIES

nach Absprache **SO 10:00-12:00 Uhr** **Dikrecherstrooss 45** **Beckerich** **Islandpæerd an** **der Tuut asbl** **661 968 396** **Annick Boltz** **15€**

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

ATELIER SCHAPP ZIRKUS

19.07.-04.08. **DË/DO 14:00-16:30 Auer** **de grénge Schapp - Séi** **lechternach** **de grénge Schapp** **691 678 637** **k.A.** **35€**

Bass du gären heiansdo een Clown? Dann maach mat! Schreif dech an! Zirkus-Atelier fir Kanner vun 6 bis 9 Joer. Et gëtt och een klenge Snack: Bio Jus + Dessert.

BABY GYMNASTIK

13.04.-13.07. **MI 14:30-15:30 Uhr** **Krounebiérg** **Mersch** **Centre aquatique** **Krounebiérg** **32 88 23-1** **Romy** **95€/Trimester +** **10€ Kautioun**

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



BABYSCHWIMMEN

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

12.04.-21.06 DI 09:30 Uhr SA 08:30 Uhr	Altersklasse 6 Wochen - 10 Monate		k.A. 149€ (10er Abo)
12.04.-21.06. DI 10:05 Uhr SA 09:05 Uhr	Altersklasse 10-14 Monate	AquaNat'Our Hosingen 24 51 99 00	k.A. 149€ (10er Abo)
13.04.-22.06 MI 17:30 Uhr	Fortgeschrittene Altersklasse 20 Monate bis 3 Jahre		k.A. 149€ (10er Abo)

BALLETT / JAZZ

16.04.-16.07.
SA ab 09:00 Uhr

Krouneberg
Mersch

Centre aquatique
Krouneberg
32 88 23-1

Samantha Patrycja
142,50€/Trimester +
10€ Kautions

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

DEN BAUERNHOF ERLEBEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Ferme pédagogique
"Eppelbléi"
Eppeldorf

Eppelbléi
691 722 884

Carine Clemens
Marc Friederes
auf Anfrage

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

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

permanent buchbar
09:30-15:30 Uhr

Tipi
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-
an Indianerwelten
26 10 31 96

Christiane Betzen
auf Anfrage

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

EN DAG AN DER NATUR: "VON DER QUELLE IN DIE FLASCHE". AUF ENTDECKUNGSTOUR RUND UM DEN BECKERICHER MÜHLWEIHER (AUF L UND F)

18.06.
SA 14:00-18:00 Uhr

Mühle
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Isabelle Bernard
Julia Schrell
kostenlos

Bei dieser geführten Tour auf dem Naturlehrpfad rund um die Beckericher Mühle können Kinder im Alter von 8-12 Jahren zu kleinen Forschern rund ums Thema "Wasser" werden.



ENTSPANNUNG UND REGENARTION FÜR KINDER

permanent buchbar
nach Vereinbarung

k.A.
Mamer

Dunja Biesdorf-
Grunow
621 507 077

Dunja Biesdorf-
Grunow
ab 50€/Sitzung

Kinder, die Stresssymptome aufzeigen, werden z.B. mit individuell angepassten Entspannungstechniken in Einzelsitzungen angeleitet, wieder zu erlernen loszulassen, "herunterzufahren" und Selbstvertrauen zu finden bzw. Kraft zu tanken.

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

permanent buchbar
14:00-16:00 Uhr

Tipi
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-
an Indianerwelten
26 10 31 96

Christiane Betzen
170€ (bis 12 Kinder)

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

HITS FÜR KIDS - SPIELNACHMITTAG IM AQUANAT'OUR

permanent buchbar
SA 14:00-18:30 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
siehe Beschreibung

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

INTRODUCTION AU THÉÂTRE

14.05.-15.05.
16.07-19.07.

voir description

Mierscher Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Natalia Sanchez
40€ (2 jours)
80€ (4 jours)

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. Enfants (5 à 9 ans): 09:00-11:00 h / adolescents (10 à 16 ans): 11:00-13:00 h.

KARATE FÜR KINDER AB 6 JAHREN

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

Gemeindsaal
Osweiler

Karate-Club Darudo
asbl
621 356 488

k.A.
20€/Monat

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

KIDS COOKING (8-12 JAHRE)

11.06.
SA 10:30 Uhr

A Guddesch
Beringen

A Guddesch
26 32 04 20

Christophe Fiegen
35€

Die Kinder kochen leckere Köstlichkeiten mit dem Chefkoch. Während drei Stunden wird gemeinsam der Kochlöffel geschwungen. Am Ende des Kurses werden die Gerichte am gemeinsamen Tisch mit viel Freude verspeist!



KINDERGEBURTSTAG AUF DEM PONYHOF

nach Vereinbarung
SO 14:30-17:00 Uhr

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette de Roy-Weber
180€

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

KINDERGEBURTSTAG IM SCHWIMMBAD

permanent buchbar
siehe Beschreibung

AquaNat`Our
Hosingen

AquaNat`Our
24 51 99 00

k.A.
14-17€/Kind

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

KINDERSCHWIMMEN

Die Kurse eignen sich für Nichtschwimmer, um die Basis des Schwimmens zu erlernen. Unser Perfektionskurs richten sich an Kinder, die schwimmen können aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen wollen (Kraul, Rücken usw.).

12.04.-13.05. 31.05.-05.07. DI&DO 14:00-14:45 Uhr	5-10 Jahren		k.A. 120€ (10er Abo)
18.07.-29.07. MO-FR 14:00-14:45 Uhr 01.08.-12.08. 15.08.-26.08. MO-FR 10:00-10:45 Uhr	Crash-Kurs	AquaNat`Our Hosingen 24 51 99 00	k.A. 120€ (10er Abo)
permanent buchbar DO 16:00 Uhr	Perfektionskurs		k.A. 75€ (10 Einheiten)
13.04.-22.06. MI 18:05-18:45 Uhr	Kleinkinder 3-4 Jahre		k.A. 149€ (10er Abo)

KINDERSCHWIMMKURS

Schwimmen lernen und Schwimmtechnik verbessern. Einschreibungen laufen jedes Trimester neu an.

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



KINDERSCHWIMMKURS

12.04.-14.07.

siehe Beschreibung

Krounebiërg

Mërsch

Centre aquatique

Krounebiërg

32 88 23-1

k.A.

95€/Trimester +

10€ Kautiön

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. Anfänger ab 5 Jahren - Fortgeschrittene ab 6 Jahren - Perfektionierung ab 6 Jahren. Dienstags und donnerstags, genaue Uhrzeiten bitte beim Veranstalter nachfragen.

PONYSPIELGRUPPE

SA & DO

1,5-2 Stunden

Ponyhof

Alscheid

Alscheiter Ponyhaff

691 895 938

Liette de Roy-Weber

100€ (5er Karte)

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

PSSST! KANNER LUUSSEN HANNERT DE RIDEAU!

15.06.-17.06.

MI-FR 10:00 Auer

Mierscher Kulturhaus

Mërsch

Mierscher Kulturhaus

26 32 43-1

Patrick Steffen,

4€/Kand

Dir wëllt wëssen, wat alles hannert enger Bühn lass ass? Wéi den Theater iech zum Staune bréngt? Firwat déi dausend Knäppercher an der Regie gutt sinn? Da kommt a werft e Bléck hannert d'Kulissen!

OPEN AIR KONSTFESTIVAL LELLGEN

23.06.

DO 11:00-18:00 Uhr

am Zelt

Lellingen

SIT Kiischpelt

92 06 63

Isabelle Pirson

75€

Kids-Academy, Kunstschule mit Isabelle Pirson, kreative Workshops für Kinder und Animation. Weitere Informationen auf www.konstfestival.lu.

SUMMERAKADEMIE 2016: AUS DER LOFT GEGRAFF

16.07.-22.07.

14:00-17:00 Auer

verschiede Platzen

Mërsch

Mierscher Kulturhaus

26 32 43-1

k.A.

k.A.

Eng vun den eelste Kraaftmaschinne bauen - d'Wandmillen - oder Loftschlässer, a mam Loftballon fléien an am Gepäck seng Dreem. Ob engem Floss iwwert Waasser segelen a fillen wéi de Wand eis em d'Ouere bléist.

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

nach Vereinbarung

1-2 Stunden

1, am Eck

Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-

an Indianerwelten

26 10 31 96

k.A.

auf Anfrage

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



ZUMBA FÜR KINDER

14.04.-14.07.

siehe Beschreibung

Krouneberg
Mersch

Krouneberg
32 88 23-1

Ellie
95€/Trimester +
10€ Kaution

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

ZUMBATIC - ENFANTS DE 7 À 12 ANS

11.04.-11.07.

LU 17:30-18:30 h

Centre sportif Filano
Larochette

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Gisèle
60€

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

ALS NATURPARK-ENTDECKER AUF FORSCHERTOUR

Rein in die Entdecker-Westen und los geht das Abenteuer Natur. Ausgestattet mit allen wichtigen Exkursionsmaterialien werden die Teilnehmer zum selbstständigen Forschen und Entdecken der Natur angeregt und fühlen sich dabei wie echte Abenteurer.

03.08. MI 14:30-16:00 Uhr	Grondmilen Eschdorf	Naturpark Öwersauer 89 93 31-1	k.A. kostenlos
20.07. MI 14:30-16:30 Uhr	Parking Kaul Wiltz		k.A. kostenlos

NATURPARK OUR T.: 90 81 88 635

EINBLICKE IN DEN BIENENSTOCK (8-12 JAHRE)

19.05.

DO 14:30 Uhr

Parc
Hosingen

Naturpark Our
90 81 88 635

Carine Clemens
5€

Hochbetrieb im Bienenstock! Waben werden gebaut, es gibt Nachwuchs, Futter muss herangeschafft werden. Imker Pol gewährt uns Einblicke in den Bienenstock und erklärt uns das Leben und die Arbeit der Biene. Es gibt Honigbrote.

GETREIDE UND PFANNKUCHEN (6-12 JAHRE)

14.06.

DI 14:30 Uhr

Bio-Bauernhof
Scharl-Schwind
Lellingen

Naturpark Our
90 81 88 635

Monique de With
5€

Was hat eine Kuh mit einem Pfannkuchen zu tun? Wir gehen auf die Suche nach der Antwort und backen unseren eigenen Pfannkuchen. Magst du lieber mit Apfel oder Käse? Anmeldung erforderlich.

HONIGERTE UND VERARBEITUNG (8-12 JAHRE)

28.06.

DI 14:30 Uhr

Parc
Hosingen

Naturpark Our
90 81 88 635

Carine Clemens
5€

Heute wird Honig geerntet. Wir entnehmen den Honig und kosten direkt aus der Wabe. Zudem erfährst du wie Bienen Honig produzieren und wir stellen eine Salbe her. Für das Picknick ist gesorgt, es gibt Honigbrote. Anmeldung erforderlich.



HÜTTEN UND TIERBAUTEN (6-12 JAHRE)

16.06. Parc Naturpark Our Sabine Koesters
DO 14:30 Uhr Hosingen 90 81 88 635 5€

Heute untersuchen wir, wie die Tiere im Wald wohnen. Wo liegen ihre Tierbauten und welche Materialien verwenden sie? Außerdem versuchen wir, aus Naturmaterial eine eigene Hütte zu bauen. Anmeldung erforderlich.

KLIMA UND DINOSAURIER (6-12 JAHRE)

10.05. Schloss Naturpark Our Monique de With
DI 14:30 Uhr Clervaux 90 81 88 635 5€

Vor langer Zeit wohnten hier Dinosaurier, die es jetzt nicht mehr gibt. Die Dinos können wir nicht mehr retten, andere Tiere vielleicht doch? Wir basteln eine Dinosaurierfossilie. Anmeldung erforderlich. Bitte an einen Pausensnack denken.

NATURSCHATZKISTE BAUEN (6-12 JAHRE)

19.04. ehemalige Schule Naturpark Our Monique de With
DI 14:30 Uhr Merscheid (Putscheid) 90 81 88 635 5€

Hast Du schon Schätze aus der Natur gesammelt? Steine, Federn und Muscheln verdienen einen schönen Platz. Heute machen wir eine Schatztruhe. Anmeldung erforderlich. Bitte an eine dem Wetter angepasste Kleidung und einen Pausensnack denken.

OHNE MOOS NICHTS LOS! (6-12 JAHRE)

24.05. Parc Hosingen Naturpark Our Sabine Koesters
DI 14:30 Uhr Hosingen 90 81 88 635 5€

Moose findet man überall. Sie können austrocknen ohne abzusterben. In ihnen schlummern Kleintiere. Also im Moos ist ganz viel los! Anmeldung erforderlich. Bitte an eine dem Wetter angepasste Kleidung und einen Pausensnack denken.

RECYCLING: PALETTENATELIER (8-12 JAHRE)

31.05. Parc Naturpark Our Monique de With
DI 14:30h Hosingen 90 81 88 635 5€

Paletten werden für den Transport von Waren verwendet. Aber es gibt auch Paletten, die nur einmal verwendet werden. Wir nehmen die Paletten auseinander und basteln schöne Dinge an diesem Nachmittag. Anmeldung erforderlich.

WIR BAUEN EIN SCHMETTERLINGSHAUS (6-12 JAHRE)

07.06. Parc Naturpark Our Monique de With
Di 14:30 Uhr Hosingen 90 81 88 635 5€

Jetzt fliegen die Schmetterlinge wieder. Wir entdecken, wie ein Schmetterling auf die Welt kommt und du baust ein schönes Haus für die Schmetterlinge für deinen eigenen Garten. Anmeldung erforderlich.



WIR BESUCHEN DEN FLEDERMAUSTUNNEL (6-12 JAHRE)

21.06./25.06.
DI 14:30 Uhr
DO 14:00 Uhr

k.A.
Wilwerdange

Naturpark Our
90 81 88 635

Monique de With
5€

Was ist eigentlich eine Fledermaus? Ist es wirklich eine Maus? Wo lebt sie und vieles mehr. Eine Bastelarbeit darf nicht fehlen. Anmeldung erforderlich. Bitte an eine dem Wetter angepasste Kleidung u. einen kleinen Pausensnack denken.

WIR ENTDECKEN DIE EINHEIMISCHE VOGELWELT (8-12 JAHRE)

28.04.
DO 14:30 Uhr

Parc Hosingen
Hosingen

Naturpark Our
90 81 88 635

Sabine Koesters
5€

Heute dreht sich alles rund um die heimische Vogelwelt. Ausgerüstet mit Bestimmungsbüchern, und Fernglas machen wir uns auf den Weg. Anmeldung erforderlich. Bitte an eine dem Wetter angepasste Kleidung und einen Pausensnack denken.

ATELIER DE DANSE TRADITIONNELLE - DANSES DU MONDE

offre permanente
LU 19:30-21:30 h

Salle polyvalente
Buschrodt

Thillevogtei - Danses
du monde
83 87 67

Netty Colbach
5€/séance

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

ATELIER SCHAPP GRÉNG - ECH A MENG "JARDINIÈRE"

22.04.-23.04.
FR/SA 14:00 - 18:00 h

de grénge Schapp - Séi
Echternach

de grénge Schapp
691 678 637

Cindy Ries
28€ & Pflanzen

Ech a meng "Jardinière", bitt ee grousst Sortiment u Pflanzen, eng fachmännesch Berodung, Erklärungen zur Zortenvillfalt, béienfrëndlech Pflanzen, Buedem-Wënsch, Düngevirgäng, bis zum ausdekoréieren vun der oder den Jardinièren! Inkl. Buedem, Kaffi & Kuch.

BÜCHER IM GESPRÄCH - LESEZIRKEL

alle 2 Monate
MI 19:00-21:00 Uhr

Mierscher Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Wally Differding
kostenlos

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

ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL IHRER DIGITALEN SPIEGELREFLEXKAMERA (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

04.06/02.07.
SA 10:00-17:00 Uhr

Possible
Mersch

Possible
26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen
85€/Termin

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



FRÜHJAHRSFLORESTIK MIT WEIDEN

18.04. MO 14:00-16:00 Uhr	alte Schule Oberfeulen	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 25€ zzgl. Material
-------------------------------------	----------------------------------	--	-----------------------------------

Wir fertigen ein Plateau an mit Weiden und frischen Blumen auf Sand.

GOLDSCHMIEDEKURS - DIANA PROKOT

29.04.-30.04. FR 17:00-21:30 Uhr SA 10:00-17:00 Uhr	COOPERATIONS Wiltz	COOPERATIONS asbl 95 92 05-1	Diana Prokot 80€
--	------------------------------	--	----------------------------

Einsteiger und Fortgeschrittene können die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten und Schmieden erlernen und vertiefen.

7. INTERNATIONAL QUILTFESTIVAL - TEXTIL 3D

05.05./08.05. DO 10:00 Uhr SA 13:00 Uhr	Wilwerwiltz Wilwerwiltz	SIT & Patchwork groupe Kiischpelt 92 06 63	Juliette Eckel 22€ inkl. Material
--	-----------------------------------	---	---

In nur drei Stunden entstehen in der alten Smoke-Technik mit Nadel und Faden kleine dreidimensionale textile Kostbarkeiten, die anschließend bestickt und vergoldet werden können. www.quiltfestival.lu .

7. INTERNATIONAL QUILTFESTIVAL - TEXTILE UNIKATE

06.05./08.05. FR/SO 10:00 Uhr	Wilwerwiltz Wilwerwiltz	SIT + Patchwork groupe Kiischpelt 92 06 63	Juliette Eckel 22€ inkl. Material
---	-----------------------------------	---	---

Wir arbeiten mit Stoff und Papier und schaffen mittels außergewöhnlicher Materialien, die wir mit Nadel und Faden in unorthodoxer Weise nutzen, spannende Verbindungen und Schichtungen. Aus den Arbeiten entstehen textile Unikate. www.quiltfestival.lu .

INTUITIVES MALEN

nach Vereinbarung 14:00-17:00 Uhr	Create and Connect Berdorf	Create and Connect asbl 621 493 336	Miranda van den Heuvel 150€ (3 Kurse)
---	--------------------------------------	--	---

Intuitives Malen heißt seiner inneren Stimme zu vertrauen. Gemalt wird ohne Plan aber mit Regeln. Es geht vor allem darum Spaß zu haben und wieder in Verbindung mit seinem kreativen Ich zu kommen. 235€ für 5 Kurse. Weitere Details auf www.createandart.com/workshop .

KLEIDER NÄHKURS

12.04.-06.07. DI 19:00-21:00 Uhr MI 19:00-21:00 Uhr	Centre Culturel Colmar-Berg	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 120€ (12 Einheiten)
--	---------------------------------------	--	------------------------------------

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



KUTSCHER- UND RÜCKERLEHRGANG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Tourist Center
Munshausen

A Robbesscheier
92 17 45-1

Pit Schlechter
Marc Guillaume
auf Anfrage

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

LITERAMUS - AUSTAUSCH ÜBER LITERATUR UND MUSIK

alle 2 Monate
MI 19:00-21:00 Uhr

Mierscher Lieshaus
Mersch

Mierscher Lieshaus
26 32 21 13

Marcel Bamberg
kostenlos

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

NÄHKURS

permanent buchbar
MO 19:00-21:00 Uhr

Kindergarten
Dahlem

Chantal Longhino-
Koster
661 417 532

Chantal Longhino-
Koster
180€/Trimester

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

OPEN AIR KONSTFEESTIVAL

23.06.
DO 11:00-18:00 Uhr

am Zelt
Lellingen

SIT Kiischpelt
92 06 63

k.A.
5-10€ je nach Atelier

Kreative Workshops für Kinder und Animation, Seidenmalerei, Sandbilder, T-Shirts malen und viele andere Ateliers. Weitere Informationen auf: www.konstfestival.lu

PEINTURE POUR TOUS

offre permanente
ME 19:00-21:30 h

Atelier - Galerie
PISART
Wiltz

Atelier - Galerie
Pisart
26 95 09 91

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

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

TEXTILER GENERATIONEN-WORKSHOP: BUNTE TASCHEN FÜR DEN SOMMER

12.05.
DO 13:00-17:00 Uhr

Naturparkhaus
Esch-sur-Sûre

Naturpark
Öwersauer
89 93 31-1

Ursula Scheuern-Huppertz
20€/Erwachsener
10€/Kind

Ob zum Einkaufen, für die Schule oder den Park. Für den nahenden Sommer wollen wir uns bunte Taschen nähen.



TEXTILER GENERATIONEN-WORKSHOP: DRUCKATELIER

14.07. DO 13:00-17:00 Uhr	Naturparkzentrum Esch-sur-Sûre	Naturpark Öwersauer 89 93 31-1	Ursula Scheuern-Huppertz 20€/Erwachsener 10€/Kind
--	---	---	--

Um modebewusst in die Sommerferien zu starten, wollen wir T-shirts, Taschen und vieles mehr mit selbstgemachten Stempeln und Schablonen bedrucken.

WANDERUNGEN

24.04.-28.08 SO 09:00-12:00 Uhr	verschiedene Orte siehe Beschreibung	ASIVEMA 621 276 344	k.A. kostenlos
--	---	--------------------------------------	---------------------------------

Geführte Wanderung, 8-10 km über Feld und Forstwege

24.04. Bissen: Treffpunkt Parkplatz Friseur Raths

29.05. Grewald: Treffpunkt Parkplatz Raschpétzer, Walferdingen vor Stafelter

26.06. Garnich: Treffpunkt Garnich Reberg. Mit Besichtigung des interessanten Wasserturms bis in seine Spitze, sowie Erklärungen über die Wasserversorgung des Südens

31.07. Koerich: Treffpunkt Eischen Parkplatz beim Schloss

28.08. Rambrouch: Treffpunkt Parkplatz bei der Schule

CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

ALL-IN-ONE - EIN MITTAGSCHOR

11.04.-27.06. MO 12:30-13:30 Uhr	Kinneksbond Mamer	Club Haus am Brill 30 00 01	Nicolas Billaux 35€/Trimester
---	------------------------------------	--	--

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

AQUARELLWORKSHOP

17.06.-19.06. FR-SO 09:30-16:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Joseph Rues 170€
--	--	--	-----------------------------------

Wir malen vorwiegend gegenständlich nach Objekten, mitgebrachten Vorlagen oder direkt in der Natur. Schwerpunkte des Kurses sind Komposition und Farbtechnik, sowie das Vertiefen und Verfeinern der individuellen Aquarelltechnik.

ATELIER DE COUTURE

12.04.-28.06. MA 09:30-12:00 h	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Liliane Mathieu 135€ (10 unités)
---	--	--	---

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

BUCHBINDEN

14.04.-09.06. DO 14:00-16:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Fons Hirtz 88€ (7 Einheiten)
---	--	--	---

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



BRIDGE

11.04.-04.07.

MO 14:00-16:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Pat Chambers
siehe Beschreibung

Vor einem Jahr hat sich eine kleine Gruppe zusammengefunden, die unter der Anleitung zweier englischer Damen das Bridgespiel gelernt hat. Einigermassen selbständig treffen sie sich nun regelmässig. Spende für einen sozialen Zweck erwünscht.

CARTONNAGE

26.05-09.06

DO 14:00-16:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Fons Hirtz
42€ (3 Einheiten)

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

CÉRAMIQUE RAKU

14.04./28.04./12.05.

JE 09:30-12:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Laure Popoff
95€ + matériel

Comme toujours on vous propose un nouveau thème pour que nous puissions travailler ensemble: qu'ils soient gros ou petits, carrés ou panés, avec ou sans arêtes, nous nous amuserons cette fois-ci avec les poissons.

DESSIN AVEC ASUN PARRILLA (2 COURS)

27.04.-08.07

ME 14:30-17:00 h

VE 09:30-12:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
110€

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

FLORISTIK

25.04. od. 20.06.

MO 14:30-16:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Sandra Funez
15€ zzgl. Material

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

KERAMIK / MODELAGE

11.04.-06.07.

MO 09:30-12:00 Uhr

MI 19:00-21:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nicole Huberty
110€ (10 Einheiten)
zzgl. Material

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

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 (30, avenue J.F. Kennedy, L-2511 Luxembourg, R.C.S. Luxembourg - 85483) Communication Marketing Mars 2016

KUNSTEINTOPF

12.04.-21.06.

DI 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Ursula Scheuern-

Huppertz

110€ (10 Einheiten)

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

LE BLUES : SON HISTOIRE ET SES HISTOIRES

30.05./27.06.

LU 18:30-20:00 h

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Ben Boulanger

8€/soirée

30.05. Piano Blues: Si l'harmonica et la guitare sont LES instruments de référence du blues, le piano a cependant (et sans jeu de mots!) toujours apporté une touche supplémentaire aux compositions.

27.06. Delta Blues: La région au sud de Memphis, appelée communément le Delta, est considérée comme étant le berceau du Blues.

PEINTURE ACRYLIQUE

27.04.-06.07.

ME 09:30-12:00 h

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Asun Parrilla

110€ (10 unités)

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

PHILOSOPHISCHE GESPRÄCHE ZUM THEMA ÄSTHETIK MIT GEORGES MATHIEU

13.04.-22.06.

MI 16:00-17:30 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Georges Mathieu

85€ (10 Einheiten)

Ein Kunstwerk unterscheidet sich, wie ein jeder weiß, von einem gewöhnlichen Ding, einem Gegenstand des alltäglichen Gebrauchs etwa. Aber worin liegt eigentlich der Unterschied?

PLASTISCHES GESTALTEN MIT PAPERCLAY MIT NICOLE HUBERTY

18.06.-19.06.

SA/SO 10:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Nicole Huberty

100€

Kennenlernen der Materie - Schnelles Herstellen von Paperclay - Zusammenfügen von rohem und gebranntem Ton - Während diesem Wochenende werden Objekte aus diesem Material hergestellt und später nach dem Trockenprozess gebrannt.



POLSTEREI

12.04.-21.06.
DI 13:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Joel Leyder
190€ zzgl. Material

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

SCHMUCKKURS MIT NICOLE HELBIG

02.05.
MO 14:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nicole Helbig
22€ zzgl. Material

Passend zu Frühling und Sommer liegt der Schwerpunkt in diesem Kurs auf floralen Formen, Blüten, Blättern und Früchten. Alle in Perlenform oder aus einzelnen Perlen erstellt zu einem Schmuckstück komponiert.

CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

ALTE STÜHLE UMGESTALTEN - TAGESWORKSHOP

28.05.
SA 10:00-16:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Carlo Muller
55€

Carlo Muller wird Ihnen mit Rat, Tat und vielen kreativen Ideen zu Seite stehen. Er zeigt Ihnen, wie Sie die Stühle richtig anschleifen, grundieren und schließlich mit Acrylfarben gestalten. Zzgl. 65€ für Material, Farbe und 2 Stühle. Anmeldung bis 13.05.

BLUMENKÄSTEN PROFIMÄSSIG BEPFLANZEN (2 KURSE)

10.05.
DI 10:00-12:00 Uhr
DI 14:00-16:00 Uhr

Lelljer Gaart
Lullange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Romy Frères
15€ zzgl. Material

Eine dipl. Gärtnerin erklärt, welche Pflanzen für welchen Standort geeignet sind, wie sie sich vertragen, was Sie bei der Pflege beachten sollten. Einen Kasten bepflanzen Sie vor Ort, für weitere Kästen können Sie die passenden Pflanzen kaufen.

EXKURSION: HISTORISCHES DINANT (B) UND SCHIFFFAHRT AUF DER MAAS

26.05.
DO 07:20-19:30 Uhr

Dinant
Dinant

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
70€

Wir laden Sie ein, dieses mittelalterliche, romantische Städtchen bei einer geführten Besichtigung kennen zu lernen. Am Nachmittag unternehmen wir eine 2-stündige Schifffahrt, entlang einer der schönsten Landstriche der Maas, zum Schloss Freyér. Anmeldung bis 11.05.

EXKURSION: MAUSEFALLEN-MUSEUM IN NEROTH UND KLOSTER MARIA-LAACH (D)

03.05.
DI 08:00-19:00 Uhr

Neroth
Maria-Laach

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
58€

Nach einer Führung durch dieses einzigartige Museum, fahren wir zum Kloster Maria Laach mit Buch- und Kunsthandlung und Hofladen. In der außergewöhnlichen Gärtnerei können Sie sich mit bekannten und seltenen Pflanzen eindenken. Anmeldung bis 25.04.



EXKURSION: VILLEROY&BOCH METTLACH (D) UND SAARSCHLEIFEN-RUNDFAHRT

30.06. **Villeroy&Boch** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
DO 07:40-19:30 Uhr **Mettlach** **99 82 36** **75€**

Morgens besuchen wir das Erlebniszentrum Villeroy und Boch in Mettlach. Am Nachmittag unternehmen wir eine Schifffahrt auf der Saarschleife. Danach bleibt Zeit für einen Einkauf im Outlet-Center von V&B oder für Kaffee, Kuchen. Anmeldung bis 13.06.

FLORISTISCHES FRÜHLINGSGESTECK

27.04. **Club Haus** **Club Haus op der Heed** **Caroline Koos**
MI 19:00-21:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **15€ zzgl. Material**

Mit einem Frühlingsgesteck aus Tulpen, Ranunkeln und passender Dekoration zaubern Sie sich einen farbenfrohen Blickfang für Ihr Zuhause. Unsere Kursleiterin, eine dipl. Floristin, zeigt Ihnen wie's geht. Anmeldung bis 20.04.

GEFÜHRTER RUNDGANG DURCH DIE STADT LUXEMBURG "FRAUENLEBEN - FRAUENLEGENDEN"

09.06. **Luxemburg** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
DO 07:45-15:00 Uhr **Luxembourg** **99 82 36** **20€**

Wir folgen den Spuren herausragender Frauenfiguren, die seit dem Mittelalter an der Geschichte Luxemburgs mitgewirkt haben. Nach dieser Tour reservieren wir Ihnen gerne einen Platz zum Mittagessen in der Brasserie du Cercle. Anmeldung bis 01.06.

GOLDSCHMIEDEN: 2-TÄGIGER WORKSHOP

07.05.-08.05. **Beho 8** **Club Haus op der Heed** **Diana Prokot**
04.06.-05.06. **Gouvy** **99 82 36** **140€**
SA-SO 10:00-17:00 Uhr

Einsteiger und Fortgeschrittene erlernen und vertiefen die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten und Schmieden. Mittagessen, Kaffee & Kuchen im Preis enthalten. Edelmetalle werden separat berechnet. Anmelden bis 22.04.

INSEKTEN-QUARTIER FÜR NÜTZLICHE HELFER

03.05. **Club Haus** **Club Haus op der Heed** **Helmuth Hahn**
DI 19:00-22:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **35€ zzgl. Material**

Gemeinsam mit unserem Landschaftsplaner und Gartengestalter, bauen Sie aus Holz, Baumscheiben, Ton, diese dekorative Unterkunft (ca. 70x40cm) für die nützlichen Insekten in Ihrem Garten. Anmeldung bis 18.04.

KREATIVE MALTECHNIKEN AUSPROBIEREN

13.04.-22.06. **Club Haus** **Club Haus op der Heed** **Carlo Muller**
MI 19:30-22:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **85€ (6 Einheiten)**

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



LEINEN-, BAUMWOLLSTOFFE GESTALTEN - TAGESWORKSHOP

23.04. SA 10:00-15:30 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Alexandra Kipp-Müller 65€ inkl. Farbe
-------------------------------------	---------------------------------	--	--

Wir bieten Ihnen die Möglichkeit, einen Läufer mit Blumenwiese-Motiven zu gestalten. Alternativ haben Sie an diesem Tag die Gelegenheit, Stuhlkissen durch Drucken, Wischen und Schablonieren zu dekorieren. Anmeldung bis 11.04.

LËTZEBUERG DE LËTZEBUERGER ODER IWWER DEN NUBEL VUN DER WELT MAM PIERRE PUTH A PAUL DAHM

16.06. DO 20:00-22:30 Uhr	Club 521 Marnach	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. 19€
-------------------------------------	----------------------------	--	--------------------

Wenn Sie diesen satirischen Exkurs, mit musikalischer Begleitung miterleben möchten, melden Sie sich bitte rechtzeitig bei uns an, denn die Zahl der reservierten Plätze ist wie immer begrenzt. Anmeldung bis 23.05.

LINE-DANCE UND RHYTHMISCHES TANZEN

11.04.-22.06 siehe Beschreibung	Centre Culturel Wincrange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Rosalie Bley 40€ (10 Einheiten)
---	-------------------------------------	--	---

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

MINI-FOTOALBUM: SCRAPBOOKING TRIFFT ALTES LEINEN

28.04. DO 19:00-22:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Alexandra Kipp-Müller 25€ zzgl. Material
-------------------------------------	---------------------------------	--	---

Scrapbooking ist eine Technik, in der Papier, Fotos und Schrift einfach miteinander kombiniert werden. Diese Technik ergänzen wir mit altem Bauernleinen und gestalten ein ganz besonderes Minialbum. Anmeldung bis 20.04.

ROSEN-ARRANGEMENT

01.06. MI 19:00-21:00 Uhr	Festsaal Putscheid	Club Haus op der Heed 99 82 36	Caroline Koos 15€ zzgl. Material
-------------------------------------	------------------------------	--	--

Im Rosenmonat Juni erstrahlt die Königin der Blumen in ihrer vollen Pracht. Unter Anleitung unserer Kursleiterin gestalten Sie ein Blumen-Arrangement, in dem Rosen die Hauptrolle spielen. Anmeldung bis 25.05.

SCHMUCK AUS POLYMER CLAY UND TEXTURMATTEN

29.06. MI 19:00- 22:00 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Martina Rings 15€ zzgl. Material
--------------------------------------	---------------------------------	--	--

Durch die große Auswahl an Motiven der Texturmatten und die riesige Farbauswahl an Polymer Clay, haben Sie fast unerschöpfliche Möglichkeiten, um ihre Collies, Ringe oder Anstecknadeln einzigartig zu gestalten. Anmeldung bis 20.05.



"UNTEREISENBACH - MACHTEMESMÜHLE" - TAGESWANDERUNG

15.06. MI 10:00 Uhr	k.A. Untereisenbach	Club Haus op der Heed 99 82 36	André van Maris kostenlos
--------------------------------------	--------------------------------------	---	--

Die Gesamtstrecke dieser Tagestour im Ourtal beträgt ca. 12-13 km und verläuft meist durch den Wald, mit einigen Steigungen mittleren Schwierigkeitsgrades. Gegen Mittag werden wir im Restaurant "Machtemesmühle" ausgiebig pausen. Anmeldung 01.06.

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

ANDRÉ MERGENTHALER: CELLO-LOOPS. KONZERT IN DER BECKERICHER KAPELLE AM KAHLENBERG

18.06. SA 20:00 Uhr	Kapelle am Kahlenberg Beckerich	d'Millen asbl 23 62 21-1	André Mergenthaler 15€ pro Person
--------------------------------------	--	---	--

Der berühmte Musiker und Komponist André Mergenthaler wird in der wunderschönen Beckericher Kapelle für magische Momente sorgen!

ATELIER SCULPTURES EN TERRE. POUR ADULTES ET ENFANTS À PARTIR DE 8 ANS.

12.06. DI 14:00-17:00 h	Moulin - "Atelier" Beckerich	d'Millen asbl 691 252 979	Nicole Huberty 30€
--	-------------------------------------	--	-------------------------------------

Nous allons réaliser un récipient à rêves, objet inventé et façonné avec des textures magiques, pour récolter et garder vos rêves à l'abri afin d' éviter de les perdre ou les oublier.

ATELIER DE PEINTURES POUR ADULTES

16.9.-23.12. VE 09:00-12:00 h	Moulin - "Atelier" Beckerich	d'Millen asbl 621 252 979	Françoise Bande 90€/trimestre
--	-------------------------------------	--	--

Sur le thème du voyage, nous allons faire circuler librement le pinceau sur la toile, faire chanter les couleurs, et voir éclore des presque riens inattendus, percutants, prometteurs. L'important c'est le chemin parcouru!

EINE BLÜHENDE INDUSTRIE: DIE LUXEMBURGER ROSEN GESTERN UND HEUTE? EIN VORTRAG VON MIREILLE STEIL UND NICOLE TROSSEN

02.06. DO 20:00 Uhr	Mühle Beckerich	d'Millen asbl 691 510 370 / -372	Mireille Steil Nicole Trossen Eintritt frei
--------------------------------------	------------------------	---	--

Die Vereinigung „Lëtzebuerger Rousefrënn“ nimmt Sie mit in die blühende Vergangenheit der „Königin der Blumen“.

BESICHTIGUNG EINES ROSENGARTENS IN SCHRASSIG MIT NICOLE TROSSEN

04.06. SA 14:00 Uhr	Mühle Beckerich	d'Millen asbl 691 510 370 / -372	Nicole Trossen Eintritt frei
--------------------------------------	------------------------	---	---

Im Zusammenhang mit dem Vortrag am 2. Juni 2016 in der Beckericher Mühle lädt Nicole Trossen von der Vereinigung "Lëtzebuerger Rousefrënn" zur Besichtigung eines privaten Rosengartens in Schrassig ein.



CARNET DE VOYAGE. STAGE ARTISTIQUE POUR ADULTES ET ENFANTS À PARTIR DE 10 ANS.

02.08.-05.08.

MA-VE 09:30-16:00 h

Moulin - "Atelier"

Beckerich

d'Millen asbl

621 252 979

Françoise Bande

160€

Partir d'un vieux livre, imaginer un voyage au fil de ses pages en intervenant avec le dessin, la peinture, le collage, le découpage...pour en faire son propre carnet!

INVITATION AUX MUSÉES: ANIMATIONS TOUT AU LONG DE LA JOURNÉE AU MOULIN DE BECKERICH

22.05.

DI 11:00-18:00 h

Moulin

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 / -372

k.A.

entrée libre

Démonstrations de coupes de bois, cuisson du pain, fabrication de cordes, projection de film sur les vieux métiers, exposition dans le Passage sur les anciens métiers ruraux etc.

CONFÉRENCE SUR LES VIEUX MÉTIERS À TRAVERS LES ACTES D'ÉTAT CIVIL PAR I. BERNARD

22.05.

DI 16:30 h

Moulin - "Scheier"

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 / -372

Isabelle Bernard

gratuit

Madame I. Bernard vous expliquera comment on peut trouver une multitude de renseignements sur les vieux métiers à partir des actes d'état-civil.

CIRCUIT DÉCOUVERTE DES ABEILLES AVEC F. FILBIG EN LANGUE LUXEMBOURGEOISE

22.05.

DI 15:00 h

Moulin

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 / -372

Francis Filbig

gratuit

En compagnie d'un apiculteur, vous apprendrez tout sur les abeilles.

VISITES GUIDÉES SUR L'HISTOIRE DU MOULIN DE BECKERICH (EN L ET EN F)

22.05.

DI 11:00 h / DI 14:00 h

Moulin

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 / -372

k.A.

gratuit

Tout savoir sur la passionnante histoire du moulin de Beckerich et de sa rénovation par l'administration communale!

GROSSER DRITTE-WELT-TAG AUF DEM GELÄNDE DER BECKERICHER MÜHLE

05.06.

SO 10:00-19:00 Uhr

Mühle

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 / -372

k.A.

Eintritt frei

Ein Fairtrade-Frühstück und kulinarische Besonderheiten, Kinderaktivitäten, Musik und Tanz sowie zahlreiche Verkaufs- und Informationsstände erwarten unsere Besucher an diesem Tag.



JEUDIS AU MOULIN – QUID DE L'EX-LIBRIS ENTRE AUTRES AU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG (F) CONFÉRENCE DE JEAN-FRANÇOIS CHASSAING

21.04.
JE 20:00 h

Moulin - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Jean-François
Chassaing
entrée libre

M. Chassaing vous apprendra tout sur les ex-libris en général et entres autres au Luxembourg.

CRÉATION D'UN EX LIBRIS. (F) POUR ADULTES ET ENFANTS À PARTIR DE 10 ANS.

23.04.
SA 14:00-17:00 h

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
621 252 979

Françoise Bande
40€ matériel incl.

Un atelier pour créer par la technique de la gravure un ex libris, c'est à dire une image personnelle et symbolique à coller dans vos livres, albums photos...comme signe d'appartenance.

STAGE DE VANNERIE (2 JOURS): RÉALISATION D'UNE VOLETTE ET D'UN PLATEAU

21.04. & 28.04.
JE 09:00-17:00 h

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 372

Françoise Marion
135€ (2 jours)

Ce stage permettra aux participants de s'immerger dans le monde fascinant de la vannerie. Inscription obligatoire.

STAGE DE VANNERIE DE 4 JOURS AVEC F. MARION DE VANDOUËST

05.09.-08.09.
LU-JE 09:00-16:00 h

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Françoise Marion
195€

Madame F. Marion vous fera découvrir la matière et les techniques de la vannerie tout en mettant en œuvre un savoir-faire ancestral.

SYRIEN VOR DEM KRIEG. EIN VORTRAG VON MARIE-PAULE FISCHBACH (L)

13.04.
MI 20:00 Uhr

Mühle - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Marie-Paule
Fischbach
Eintritt frei

2005 hatte M.-P. Fischbach die Gelegenheit, eine weltweit einzigartige und mittlerweile zerstörte religiöse und kulturelle Vielfalt im Gebiet des heutigen Syrien kennenzulernen.

VISITE GUIDÉE EN FRANÇAIS DE L'EXPOSITION PERMANENTE « LES ÂGES DE LA VIE » (F)

16.04.
SA 14:30 h

Musée d'ethnologie
en Piconrue
Bastogne

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

k.A.
5€

Cette exposition vous invite à suivre les Ardennais depuis leur naissance jusqu'à leur mort avec les étapes incontournables de leur existence. Une belle leçon de vie! Inscription obligatoire pour le 13.04.



OFFICE RÉGIONAL DU TOURISME DES ARDENNES LUXEMBOURGEOISES

T.: 26 95 05 66

GESCHMACKS- UND GERUCHSSINN KREATIV-ATELIER RUND UM DIE PIZZA

18.07. / 23.07.

MO 10:00-12:00 Uhr
SA 16:00-18:00 Uhr

Robbesscheier
Munshausen

ORTAL
26 95 05 66

Tourist Center
Robbesscheier
8€/Kurs

Dieser Workshop wird im Rahmen des „Be Creative Festivals“ 2016 angeboten. Vorherige Anmeldung erforderlich. Sprachen: LU – DE – EN – FR.

FILZWORKSHOP

21.07.

DO 13:00-17:00 Uhr

Naturparkzentrum
Esch-sur-Sûre

ORTAL
26 95 05 66

Naturpark Öwersauer
16€/Kind
24€/Erwachsener

Dieser Workshop wird im Rahmen des „Be Creative Festivals“ 2016 angeboten. Vorherige Anmeldung erforderlich. Sprachen: DE – EN – FR - NL.

KOCHEN WIE FRÜHER

21.07. / 22.07.

DO/FR 10:00-16:00 Uhr

Musée rural
"A Schiewesch"
Binsfeld

ORTAL
26 95 05 66

k.A.
30€ (6-14 Jahre)
40€ (15-99 Jahre)

Dieser Workshop wird im Rahmen des „Be Creative Festivals“ 2016 angeboten. Vorherige Anmeldung erforderlich. Sprachen: LU – DE – EN – FR - NL.

LAND ART

20.07.

MI 13:00-17:00 Uhr

Naturparkzentrum
Esch-sur-Sûre

ORTAL
26 95 05 66

Naturpark Öwersauer
16€/Kind
24€/Erwachsener

Dieser Workshop wird im Rahmen des „Be Creative Festivals“ 2016 angeboten. Vorherige Anmeldung erforderlich. Sprachen: LU – DE – EN - FR.

ORTIE MON AMIE

18.07./20.07./24.07.

voir description

4, Eisenboonswee
Hoffelt

ORTAL
26 95 05 66

Agnese Negrini
30€/cours

Atelier organisé dans le cadre du „BE CREATIVE Festival“ 2016. La réservation est obligatoire Langues : DE – EN – FR - IT. LU 15:00-19:00h / ME 09:00-13:00h DI 09:00-13:00h.

PHOTOWORKSHOP

16.07.-17.07.

SA-DI 09:00-12:00 h

entrée village
Esch-sur-Sûre

ORTAL
26 95 05 66

Alfonso Salgueiro
50€/personne

Atelier organisé dans le cadre du „BE CREATIVE Festival“ 2016. La réservation est obligatoire. Langues : EN - FR - ES.



PRÄCHTIGE SOMMERBLUMEN

22.07. Naturparkhaus ORTAL Naturpark Öwersauer
FR 14:00-17:00 Uhr Esch-sur-Sûre 26 95 05 66 15€

Dieser Workshop wird im Rahmen des „Be Creative Festivals“ 2016 angeboten. Vorherige Anmeldung erforderlich. Sprachen: LU – DE – EN – FR.

SCHIEFERWORKSHOP

17.07.-24.07. Musée de l'ardoise ORTAL k.A.
SO 14:00-17:00 Uhr Haut-Martelange 26 95 05 66 15€/Kurs

Dieser Workshop wird im Rahmen des „Be Creative Festivals“ 2016 angeboten. Vorherige Anmeldung erforderlich. Sprachen: LU – DE – EN – FR – NL.

UPCYCLING

19.07. Naturparkhaus ORTAL k.A.
DI 13:00-17:00 Uhr Esch-sur-Sûre 26 95 05 66 16€/Kind
 24€/Erwachsener

Dieser Workshop wird im Rahmen des „Be Creative Festivals“ 2016 angeboten. Vorherige Anmeldung erforderlich. Sprachen: LU – DE – EN – FR.

WELT DER WOLLE

19.07. Château ORTAL Tourist Info Wiltz
DI 14:00-17:00 Uhr Wiltz 26 95 05 66 4,50€

Dieser Workshop wird im Rahmen des „Be Creative Festivals“ 2016 angeboten. Vorherige Anmeldung erforderlich. Sprachen: LU – DE – EN – FR.

SCHLÖSSERRUNDFAHRT

permanent buchbar k.A. ORTAL k.A.
 siehe Bescheinigung Wiltz 26 95 05 66 15-25€

Unter fachkundiger Begleitung eines Fremdenführers, besichtigen Sie während dieser Busrundfahrt durch die Ardennen bis zu fünf verschiedene Burgen und Schlösser. Genaue Termine & Zeiten beim Veranstalter anfragen.

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

18.04.-11.07. Mierscher Kulturhaus ErwuesseBildung Laurette Bergamelli
MO 18:00-20:30 Uhr Mersch 80 39 29 375€

Wenn Sie Ihre Lebensqualität durch die Intensivierung des Erlebens im Hier und Jetzt verbessern möchten, kann Ihnen der Ansatz der Achtsamkeit Hilfestellung geben. Achtsamkeitstag: SA 04.06. (09:30-16:30 Uhr) / www.mbsr-verband.org

AUTISME DANS LES GROUPES DE VIE

03.05. FAL Fondation Autisme Steven Degriek
MA 10:00-16:30h Munshausen Luxembourg 150€
 26 91 11-1

Comment est-ce qu'on peut organiser un groupe de vie où résident aussi des personnes atteintes d'autisme? Quels sont les besoins de base des personnes atteintes d'autisme et comment les respecter? Personne atteintes d'autisme, parents et étudiants à moitié prix.



AUTISME, NOTIONS DE BASE

18.04. / 21.04.

LU/JE 09:00-17:00 h

FAL

Munshausen

Fondation Autisme

Luxembourg

26 91 11-1

Formateur de la FAL

600€

Cette formation est conçue pour des personnes qui n'ont pas encore la connaissance théorique sur l'autisme et les stratégies éducatives selon le programme TEACCH. Personnes atteintes d'autisme, parents et étudiants à moitié prix.

COURS DE TECHNIQUES DE DÉFENSE NON VIOLENTES ET EN RESPECTANT LA PERSONNE QUI PRÉSENTE DES PROBLÈMES DE COMPORTEMENTS AGRESSIFS

06.09./12.09.

MA/LU 10:00-12:00h

FAL

Munshausen

Fondation Autisme

Luxembourg

26 91 11-1

Frank Backes

300€

Les méthodes d'interventions pratiques en situation de crise chez des personnes qui posent des problèmes de comportements agressifs. Personnes atteintes d'autisme, parents et étudiants à moitié prix.

DENK DICH FIT

11.04.-04.07.

MO 14:30-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad

Ettelbruck

Club Senior Nordstad

26 81 37 43

k.A.

5€/Einheit

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

ENTSPANNUNGS- UND MEDITATIONSKURS

permanent buchbar

DO 19:00-20:30 Uhr

Spiegelsaal Lycée

Josy Barthel

Mamer

Dunja Biesdorf-

Grunow

621 507 077

Dunja Biesdorf-

Grunow

120€/Trimester

150€/10er-Karte

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

ENTSPANNUNGS-TRAINING

permanent buchbar

MO 09:00-10:00 Uhr

DO 18:45-19:45 Uhr

feel your body

Ernzen

feel your body fitness

and relax

621 191 101

Tanja Schiertz

12€/Kurs

112€/13er-Karte

2 Entspannungskurse, die sich abwechseln: - Meridian Balancing - Triggerpoint-Selfmassage. Genaue Beschreibung auf unserer Internetseite www.feelyourbody.net.

L'ÉPILEPSIE

13.07.

ME 15:00-16:30 h

FAL

Capellen

Fondation Autisme

Luxembourg

26 91 11-1

Dr. Stefan Beyenburg

50€

Etiologie, épidémiologie et pronostic - Traitement médicamenteux - Traitement chirurgical - Traitement par stimulation du n. vagal ou du cerveau - Aspects psychosociaux - qualité de vie. Personnes atteintes d'autisme, parents et étudiants à moitié prix.



LE RENFORCEMENT ET LA CONSÉQUENCE NÉGATIVE CHEZ LES PERSONNES AVEC AUTISME

15.06.
ME 09-16:30 h

FAL
Capellen

Fondation Autisme
Luxembourg
26 91 11-1

formateur de la FAL
150€

Lien entre la motivation différente des personnes avec autisme et l'importance de l'utilisation de renforçateurs. Limites de l'efficacité des punitions chez les personnes avec autisme. Personnes atteintes d'autisme, parents et étudiants à moitié prix.

MASSAGE RELAXANT PRIVÉ

offre permanente
8 heures

Renaissance Spa
Tuntange

Renaissance Spa
26 61 08 83

Giussani Fabio
195€

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

REITHTHERAPIE, REITPÄDAGOGIK, ERLEBNISORIENTIERTES REITEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Alschenter Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette De Roy-Weber
k.A.

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

SEMINAR: WASSERSHIATSU FÜR PAARE UND EINZELPERSONEN

20.05.-22.05.
FR 17:00-SO 14:00 Uhr

Seminarhaus
Der Werkhof
St. Marguerite

Integralis Saarlorlux
621 516 930

Raimund & Claudia
Hargesheimer
220€

Lernen Sie wie Sie in Leichtigkeit eine andere Person tragen und sich selbst tragen lassen können. Spezifische Übungen aus dem Wassershiatsu erlauben Ihrem Körper in eine tiefe Entspannung zu finden und Stress zu lösen. Zzgl. Unterbringung & Verpflegung ca. 190€.

TAI CHI & QI GONG

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

11.04.-27.06.	MO 18:45-19:15 Uhr: QI GONG MO 19:15-20:15 Uhr: TAI CHI 108 Form 2. Teil	Schule Oberpallen	Ewert-Rodesch Renée 26 61 50 17 12€/Kurs
11.04.-27.06.	MO 18:30-19:30 Uhr: QI GONG Fille de Jade MO 19:30-20:30 Uhr: TAI CHI - 24 Form für Anfänger	OA6 Oberfeulen	



TIEFENENTSPANNUNG UND STRESSMANAGEMENT

permanent buchbar
nach Vereinbarung

k.A.
Mamer

Dunja Biesdorf-
Grunow
621 507 077

Dunja Biesdorf-
Grunow
ab 75€

In Einzelsitzungen wird eine Tiefenentspannung herbeigeführt und geübt, deinen Stresspegel zu senken, deine Regeneration zu unterstützen und dich zu stärken.

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

nach Vereinbarung
SO 10:00-13:00 Uhr

feel your body
Ernzen

feel your body fitness
and relax
621 191 101

Tanja Schiertz
60€

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

CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

ACHTSAMKEITSTRAINING UND MEDITATION

13.04.-06.07.
MI 19:30-20:30 Uhr

Centre Culturel
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelika Nettemann
100€ (10 Einheiten)

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

AROMATHÉRAPIE

13.04./11.05./15.06.
ME 14:00-16:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Sabine Kinzinger
24€/atelier

Atelier 1: Les huiles essentielles antidouleur. Atelier 2: Les huiles essentielles au service des femmes. Atelier 3: La trousse aromatique pour passer des vacances en toute sérénité.

EUTONIE

14.04.-26.05.
DO 10:00-11:30 Auer

Festsall
Holzem

Club Haus am Brill
30 00 01

Jean-Marie Huberty
80€ (8 Unitéiten)

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

GANZ EINFACH ENTSÄUERN MIT NATURHEILMITTELN, SCHÜSSLER-SALZEN & CO MIT SUSANNE ZUSCHKE

30.04.
SA 10:00-13:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Susanne Zuschke
24€

Sie sind müde, energielos, kränklich, schlecht drauf? Dann ist es an der Zeit den Körper wieder auf Vordermann zu bringen. Und mit den Kräften der Natur einfach und effizient zu entgiften.



NATURKOSMETIK SELBST GERÜHRT MIT MYRIAM REHLINGER DIPLOMBIOLOGIN

11.06.
SA 14:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Myriam Rehlinger
24€ zzgl. Material

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

UNE AUBERGE ESPAGNOLE AVEC DR. MARIE CHRISTINE BENOÎT

12.05.
JE 17:30 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Marie Christine
Benoit
5€

Vous êtes en changement d'alimentation? Vous manquez d'idées pour de nouvelles recettes? Alors cette rencontre est pour vous.

VINI YOGA MIT ANGELIKA NETTEMANN

12.04.-21.06.
DI 10:00-11:00 Uhr

Festsaal
Holzem

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelika Nettemann
100€ (10 Einheiten)

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

YOGA

11.04.-27.06.
ME 17:30-18:30 h
ME 19:00-20:00 h

Centre culturel
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Annick Simonet
80€ (8 unités)

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

CLUB HAUS OP DER HEED T.: 99 82 36

AMICAL VUN DER SCHOUL FIR ASSISTENZHONN - INFOABEND

31.05.
DI 19:00-21:30 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Nelly Nash
kostenlos

Die ASA finanziert durch Spenden die Ausbildung von Assistenzhunden für Menschen mit Behinderung in Alten- u. Pflegeheimen. Frau Nash stellt die ASA asbl vor, und erklärt wie Sie den Verein mit der Aktion "E Stopp fir e Mupp" unterstützen können. Anmeldung bis 23.05.

ÄTHERISCHE ÖLE - DUFTENDE HELFER - TAGESWORKSHOP

16.04.
SA 10:00-16:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Jacqueline Wagener
65€ Material inkl.

Ob in Prüfungen, im Beruf oder im ganz normalen Alltags-Stress für jede Situation gibt es die passenden ätherischen Öle. Finden Sie heraus, welche Düfte Sie positiv beeinflussen und stellen Sie Ihre ganz persönliche Duftmischung her. Anmeldung bis 06.04.



FENG-SHUI - INFOABEND

07.06.

DI 19:00-21:30 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Iris Sedlar

10€

Die Aufgabe des Feng-Shui besteht darin, Ihre Umgebung so zu gestalten, dass Sie sich in Frieden mit sich selbst und dem Universum fühlen. Wie Sie dies in Ihrem Alltag umsetzen können, erfahren Sie in diesem Kurs. Anmeldung bis 30.05.

KLASSISCHES YOGA

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

12.04.-14.06 DI 19:00-20:30 Uhr	Judo-Saal Wincrange	Club Haus op der Heed 99 82 36	André Humbert 140€ (10 Einheiten)
14.04.-16.06. DO 09:45-11:00 Uhr DO 16:00-17:15 Uhr	Club Haus Hupperdange		Georgette Halmes 90€ (9 Einheiten)
14.04.-16.06. DO 19:00-20:15 Uhr	Résidence des Ardennes Clervaux		Georgette Halmes 90€ (9 Einheiten)

KLOPFAKUPRESSUR FÜR FORTGESCHRITTENE - TAGESSEMINAR

18.06.

SA 10:00-18:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Martina Heyde-Witrin

55€

In diesem Seminar vertiefen und erweitern wir die bereits erlernten Klopftechniken aus dem Anfängerseminar; deshalb ist die Teilnahme an dem 1. Seminar Voraussetzung. Zusätzlich arbeiten wir mit Aromaölen und homöopathischen Substanzen. Anmeldung bis 06.06.

MANDALA-MALEN IM KLOSTER FÜNFBRUNNEN - 2-TÄGIGES SEMINAR

29.04.-01.05

ganztägig

Kloster Fünfbrunnen

Troisvierges

Club Haus op der Heed

99 82 36

Elisabeth Demmer

155€

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

MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT

11.04.-20.06.

MO 19:15-20:45 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Marianne Erasmus

90€ (10 Einheiten)

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



NATUR- UND BIODOSMETIK - INFOABEND

12.04.
DI 19:00-21:30 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Melanie Halmes
kostenlos

Um die Haut zu pflegen, bestmöglich zu unterstützen und sie jung und strahlend zu erhalten, stellt uns die Natur alles Nötige zur Verfügung. An diesem Abend erfahren Sie mehr über dieses interessante Thema.

PILATES - TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

11.04.-29.06.
siehe Beschreibung

Résidence des
Ardennes
Clervaux

Club Haus op der Heed
99 82 36

Benoît Cravatte
165€ (11 Einheiten)

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

TRAUERBEGLEITUNG BEI OMEGA 90 - INFOABEND

20.04.
MI 19:00-21:30 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Pit Recktenwald
kostenlos

Wenn ich nur wüsste, wie ich mich verhalten soll! Wir richten uns an Trauernde und alle, die mit Trauernden in Kontakt kommen. Nach einem kurzen Referat werden konkrete Hilfsangebote von Omega 90 vorgestellt und im Gespräch ausgetauscht. Anmeldung bis 15.04.

VORTRAG UND FRAGEN RUND UM DIE RENTE - INFOABEND

17.06.
FR 19:00-21:30 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Paul-Henri Meyers
kostenlos

In seinem Vortrag geht Paul-Henri Meyers, Abgeordneter und Fachmann für Rentenfragen, auf Themen von allgemeinem Interesse ein, z.B.: Wer hat Recht auf Altersrente? Wann, wie und wo stelle ich meinen Antrag? Kindererziehungszeiten?

DANZATELIER SAEUL, RAUM FÜR TANZ & LEBENSKUNST

T.: 23 63 80 66 / 691 638 006

AUS DEM BAUCH TANZEN - SELBSTBEWUSST TANZEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Samira
65€/Einzelsitzung

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



BIODYNAMISCHES DEKODIEREN, THERAPEUTISCHE EINZELARBEIT UND COACHING FÜR GESUNDHEIT UND ERFOLG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Miranda
Welter
691 638 066

Miranda Welter
nach Absprache

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

ENTDECKE DEINEN INNEREN TANZ

10.04.-03.07.
SO 10:00-17:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Miranda
Welter
691 638 066

Miranda Welter
65-95€

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

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

permanent buchbar
SO 10:00-12:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Miranda
Welter
691 638 066

Miranda
15€/session

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

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

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Miranda
Welter
691 638 066

Miranda Welter
65€ (Einzelstunde)

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

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

26.04.
DI 20:00-21:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Miranda
Welter
691 638 066

Miranda Welter
Eintritt frei

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



Danzatelier

Miranda Welter

Raum fir Danz a Lieweskonscht

5, rue de Saeul / L-8541 Kapweiler

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

info@danzatelier.lu / www.danzatelier.lu



Begleitet von einer vielfältigen Tanzpädagogin oder unterstützt von einer erfahrenen Therapeutin erforsche und heile dein Leben im Dialog mit Bewegung, Malen, Tanzen, Schreiben, Stimme, Berührung. Entdecke gutes Sehen mit glücklichen Augen, schmerzfreies Gehen im Ballengang und erfrischende Perspektiven in neuer Lebensfreude. Das Leben kreativ gestalten.

psycho-corporel créatif - décodage biodynamique - coaching créatif personnalisé - NOUVEAU! MEDIATION PROFESSIONNELLE



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

31.05.
DI 19:00-21:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier
Miranda Welter
691 638 066

Miranda Welter
Eintritt frei

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

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

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier
Miranda Welter
691 638 066

Miranda Welter
25€/Treffen

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

PLANETARY DANCE / CIRCLE THE EARTH: A PUBLIC EVENT WITH DANCE AND DRUMMING FOR PEACE AND HEALING THE EARTH INITIATED BY ANNA HALPRIN

05.06.
SO 15:00-19:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier
Miranda Welter
691 638 066

Miranda Welter
kostenlos

Ein partizipatives Tanz-Event. Die Teilnehmer laufen, gehen oder stehen in einem von 3 Kreisen, und erschaffen ein bewegliches Mandala im Herzschlag der Trommeln und werden so zu einem kollektiven Körper. Jeder Schritt ein Gebet für das Heilen.

MENSCH & GESUNDHEIT - HOMME & SANTÉ



MAGIC EYES: GUTES SEHEN FÜR KINDER UND IHRE ELTERN

nach Vereinbarung
k.A.

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Miranda
Welter
691 638 066

k.A.
85€

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

NATÜRLICH BESSER SEHEN: DIE SEHKRAFT ERNEuern, PFLEGEN UND ERHALTEN

21.05./02.06.
SA 15:00-18:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Miranda
Welter
691 638 066

Miranda Welter
45€/Workshop

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

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

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

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
250€

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

THE LUXEMBOURG CITY DANCE PROJECT "FATA MORGANA" AND "LIFE/ART IN THE PARC" 2016 . "NEVER WALK IF YOU CAN DANCE"

18.06.-16.08.
k.A.

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Miranda
Welter
691 638 066

Miranda Welter
20-100€

"Fata Morgana" - "Life/Art in the Parc" shows that dance can be anywhere, anytime, healthy and fun. Dancers use drawing, writing, voice. Be surprised, transformed, rejuvenated, energized, lighthearted, reflective. Smile? What will be your next steps?

EINFÜHRUNGSSEMINAR IN DIE KLANGSCHALEN (MODUL I)

nach Vereinbarung
nachmittags

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
150€

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

NADA BRAHMA - PRAXIS UND SCHULE FÜR KLANG- UND ENERGIEHEILUNG



Nathalie De Lorenzi
1, Ditzberg
L-8545 Niederpallen

www.klangschalen-therapie.lu

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

Nada Brahma – die Welt ist Klang. Nach jahrelanger intensiver Arbeit in der Klangheilung, nach vielen Ausbildungen und Erfahrungen im hochfrequenten energetischen Bereich werden in der Praxis neben den Klangbehandlungen nach W. Häfner ®, den Reconnective Healing ®-Sitzungen bzw. Rückverbindungen nach Dr Eric Pearl ® und dem persönlichen Reading (siehe www.klangschalen-therapie.lu) nun auch im Rahmen der Schule für Klang- und Energieheilung ein von mir patentiertes Klangsystem sowie die Einweisung in die von mir ausgearbeiteten Heilmassagen angeboten.



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

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

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
350€

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

EINFÜHRUNG IN DIE HEILENERGETIK (MODUL I) MEHRERE TREFFEN

nach Vereinbarung
14:00-17:00 Uhr

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
150€/Treffen

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

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

nach Vereinbarung
12:30-17:30 Uhr

Nada Brahma
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
450€

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



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

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

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



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

gabrielle@vividfloatinggreen.com
www.VividFloatingGreen.com



SHIATSU/CRANIOSACRALE ARBEIT

permanent buchbar
1,5-2 Stunden

13, rue Guillaume
Ettelbruck

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
90€/Behandlung

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

HATHA YOGA

Hatha Yoga: die Kunst der Körperstellung - den Körper im Raum erspüren - bewusst den Atem lenken - den Energiefluss im Körper wahrnehmen – „Da Sein im inneren stillen Raum“. Einzelkurs in Ihrem Lebensfeld (85€); Kleingruppen: siehe Preisliste auf www.VividFloatingGreen.com.

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



NIDRÂ YOGA

Nidra Yoga; "der meditative Schlaf des Yogi": durch bewußte Tiefenentspannung lösen sich körperliche, emotionale, mentale Spannungen die uns daran hindern unser ganzes Lebenspotential zu entfalten; Erfahrung des "inneren stillen Raums". Einzelkurs in Ihrem Lebensfeld (85€); Kleingruppen: siehe Preisliste auf www.VividFloatingGreen.com .

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

PRANÂ KRIYÂ YOGA

permanent buchbar
nach Vereinbarung

rue Guillaume
Ettelbruck

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
75€/Einzelkurs

Pranâ Kriyâ Yoga: Atemtechniken zur Reinigung der physischen, emotionalen und mentalen Körperebenen. Wiederherstellung des "Gleichklangs" mit sich selbst, durch gezielt gelenktes Atmen. Einzelkurs bei Ihnen zu Hause (85€); Kleingruppen (bis max. 4 Personen): siehe Preisliste auf www.VividFloatingGreen.com .

HATHA YOGA - INTENSIF III

17.04.
SO 09:30-12:30 Uhr

feel your body
Ernzen

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
50€ (Frühbucher)
55€ (ab 06.06.)

Hatha Yoga - INTENSIF III „Der Atem des Lebens“. Unser Brustkorb, Sitz der Lungen; achtsame Körperausrichtung & Atmung - Auswirkung auf die psychische & geistige Ebene in der Körperstellung, auf unsere spirituelle Lebenshaltung.

MATINÉE YOGA III

19.06.
SO 09:30-12:30 Uhr

Pfarrsaal
Grosbous

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
50€ (Frühbucher)
55€ (ab 06.06.)

Matinée Yoga III „ Unsere Intuition als Lebensführung“. Die Energien unseres Stirnzentrams und des Halses lösen.

MEDITATION

permanent buchbar
nach Vereinbarung

13, rue Guillaume
Ettelbruck

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
75€/Einzelkurs

Meditation - das "Wache in-Sich-Ruhen" als progressiver Übungsweg den Geist zu schulen. Den Gedankenfluss achtsam beobachten, beruhigen, in die Stille bringen; in der Stille in sich verweilen. Einzelkurs bei Ihnen zu Hause (85€); Kleingruppen (bis max. 4 Personen): siehe Preisliste auf www.VividFloatingGreen.com .



APERO AM GAART: VISITE GUIDÉE D'UN JARDIN DE PERMACULTURE À BECKERICH

07.05. jardin privé d'Millen asbl k.A.
SA 10:00 h Beckerich 26 62 08 08 gratuit

Visite guidée exceptionnelle d'un jardin exploité suivant les principes de la permaculture à Beckerich en compagnie de sa propriétaire.

APERO AM GAART: VISITE GUIDÉE D'UN JARDIN BIO À ELL

18.06. jardin privé d'Millen asbl k.A.
SA 10:00 h Ell 26 62 08 08 gratuit

Visite guidée exceptionnelle d'un jardin biologique à Ell en compagnie de son propriétaire.

APERO AM GAART: VISITE GUIDÉE D'UN JARDIN BIO À PRATZ

02.07. jardin privé d'Millen asbl k.A.
SA 10:00 h Pratz 26 62 08 08 gratuit

Visite guidée exceptionnelle d'un jardin biologique à Pratz en compagnie de son propriétaire.

JEUDIS AU MOULIN – A LA DÉCOUVERTE DU BIOTOPE DU MARAIS DE GREDEL (B). CONFÉRENCE D'ELISABETH TONGLLET (ASBL AU PAYS DE L'ATTERT)

05.05. Moulin - "Scheier" d'Millen asbl Elisabeth Tonglet
JE 20:00 h Beckerich 691 510 370 / -372 entrée libre

La conférence sera complétée par la visite in situ du marais de Grendel, un magnifique biotope que vous pourrez découvrir en compagnie d'une guide nature expérimentée.

JEUDIS AU MOULIN 2E PARTIE: VISITE DÉCOUVERTE DU MARAIS DE GREDEL AVEC ELISABETH TONGLLET (ASBL AU PAYS DE L'ATTERT)

07.05. Le Marais de Grendel d'Millen asbl Elisabeth Tonglet
SA 14:30 h Attert 691 510 370 / -372 gratuit

En fonction de la météo, munissez-vous de bottes pour découvrir ce très beau biotope en compagnie d'une guide expérimentée.

LOSCHT OP NATUR: DIE EROBERUNG DER BURG ESCH-SAUER

26.07. Bushaltestelle Tunnel Naturpark Öwersauer k.A.
DI 17:00-19:00 Uhr Esch-sur-Sûre 89 93 31-1 kostenlos

Geführte naturkundliche Erforschung der Burg Esch-Sauer und weiteren Sekundärbiotopen mit den wissenschaftlichen Mitarbeitern des Naturpark Obersauer.

LOSCHT OP NATUR: VU FIICHT BIS DRÉCHEN!

09.08. Parking Gemeinde Naturpark Öwersauer k.A.
DI 14:30-17:30 Uhr Bavigne 89 93 31-1 kostenlos

Geführte Wanderung mit den wissenschaftlichen Mitarbeitern des Naturpark Obersauer in und um Bavigne. Thema: Von feucht bis trocken, Vielfalt in der Landschaft.



"NATUR-ZUCH" - VELOSTOUR DURCH DEN DALL VUN DER WOLTZ

29.05. **Gare** **Naturpark Öwersauer** **k.A.**
SO 09:00-13:00 Uhr **Wiltz** **89 93 31-1** **kostenlos**

Es findet eine gemütliche naturkundliche Fahrradtour über die ehemalige Bahnstrecke von Wiltz bis zur Belgischen Grenze und zurück (± 20 km) mit Erklärungen der wissenschaftlichen Mitarbeiter des Naturparks statt.

WIR BESUCHEN DEN FLEDERMAUSTUNNEL

25.06. **k.A.** **Naturpark Our** **Monique de With**
SA 14:00 Uhr **Wilwerdange** **90 81 88 635** **kostenlos**

Wir besichtigen den Erlebnispfad „Fledermaustunnel“. Wir erfahren warum hier die Fledermäuse einen Überlebensplatz gefunden haben. Anmeldung erforderlich.

GEMEINSAMER MITTAGSTISCH -WERKTAGS-

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

14.04. DO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant Cornelyshaff Heinerscheid	Club Haus op der Heed 99 82 36	Preis je nach Menü
12.05. DO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant Dreiländerblick Ouren		
09.06. DO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant L'Ecuelle Wilwerdange		

KEGELN

alle 3 Wochen **Restaurant Reiff** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
MO 14:00-17:00 Uhr **Fischbach** **99 82 36** **kostenlos**

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

REGELMÄSSIGE WANDERUNGEN

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

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

RUMMIKUB-NACHMITTAG

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

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



SPAZIEREN

alle 14 Tage

DO 14:00-17:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

k.A.

kostenlos

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

SONNTAGSTREFF

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

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

AQUA-GYM

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

permanent buchbar DI 18:30-19:20 Uhr	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341	k.A. 100€/Trimester
permanent buchbar MO/MI/FR 09:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 120€ (10er Karte)
12.04.-14.07. DI-DO 19:00-19:45 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kaution

AQUAGYMNASTIK UND AQUAPILATES

permanent buchbar
siehe Beschreibung

feel your body
Ernzen

feel your body fitness
and relax
621 191 101

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

Aquagym (MO&DO 10:10-11:00 Uhr, DI 20:00-20:50 Uhr): Konditionstraining als Einstieg, Muskelaufbau mit Aquanudel, Aquahantel oder Schwimmbrett.

Aquapilates (DO 20:00-20:45 Uhr): langsame Bewegungen mit Sticks gegen den Wasserwiderstand.

AQUABIKE

11.04.-16.07.
siehe Beschreibung

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester +
10€ Kaution

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



AQUA-JOGGING

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

permanent buchbar DI 19:00 Uhr	AquaNat`Our Hosingen	AquaNat`Our 24 51 99 00	k.A. 120€ (10er Karte)
11.04.-11.07. MO 19:00-19:45 Uhr	Krounebiërg Mersch	Centre aquatique Krounebiërg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kautiön
permanent buchbar DI 18:30-19:15 Uhr	Den Nordpool Colmar-Bërg	Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341	k.A. 100/Trimester

AQUAKURS HYDRO POWER

permanent buchbar DI 18:00 Uhr	AquaNat`Our Hosingen	AquaNat`Our 24 51 99 00	k.A. 120€ (10er Karte)
-----------------------------------	-------------------------	----------------------------	---------------------------

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

AQUA-POWER

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

Aquapower steigert die Kondition und den Muskelaufbau. Das Training ist für Schwimmer und Nicht-Schwimmer geeignet.

AQUA STRETCHING

offre permanente VE 10:00-11:00 h	Oa6 Oberfeulen	Oa6 S.A. 24 84 48 48	Stéphanie Bertrand 20€/séance 150€/10 séances
--------------------------------------	-------------------	-------------------------	---

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

AUSRITTE

permanent buchbar k.A.	Dikrecherstrooss 45 Beckerich	Islandpæerd an der Tuut asbl 661 968 396	Annick Boltz 45€
---------------------------	----------------------------------	--	---------------------

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

ATELIER SCHAPP "PARCOURS URBAIN"

04.06./18.06./06.08. SA 10:00-12:30 Auer	de grënge Schapp - Séi lechternach	de grënge Schapp 691 678 637	k.A. 40€
---	---------------------------------------	---------------------------------	-------------

Voraussetzung: motiviert, gesond a bëssen sportlech sinn. Am Präis enthal een klenge Snack mat bio Jus, bio Uebst a Cake.



ATELIER SCHAPP LONGBOARD

30.04.-02.07. de gréng Schapp - Séi de gréng Schapp k.A.
 SA 14:00-17:00 Auer lechternach 691 678 637 40€ (3 Stonnen)

Voraussetzung: motivéiert, gesond a bëssen sportlech sinn. Am Präis enthal een kleng Snack mat bio Jus, bio Uebst a Cake.

ATELIER SCHAPP SPORT

01.05.-31.10. de gréng Schapp - Séi de gréng Schapp Jerry Anen
 14:00-17:00 Auer lechternach 691 678 637 op Ufro

Verschiede Formen vu Sport-Ateliers: Longboard, Parcours urbain, Inline Skates, Slackline a.v.m. Ugepasst no ärem Interesse an ärer Demande! Méi Infoen: jerry.degrengeschapp@gmail.com / Tel.: 621 278 781.

BAUCH BEINE PO (+ FATBURNER)

11.04.-15.07. Krounebiérg Centre aquatique Ellie, Romy
 siehe Beschreibung Mersch 32 88 23-1 95€/Trimester +
 10€ Kautioun

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

BODY ART

13.04.-13.07. Krounebiérg Centre aquatique Nicole
 MI 20:00-21:00 Uhr Mersch 32 88 23-1 95€/Trimester +
 10€ Kautioun

Das einzigartige Training für ein neues Körperbewusstsein!

BODYSHAPE

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

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

DANSE DE SALON

offre permanente Centre culturel Danzschol Jos Molitor Axel Goldschmidt
 k.A. Wincrange 661 190 387 80€

Danse de salon, niveau debutant. Cours en luxembourgeois et en français . Bienvenue au 1er cours pour un essai gratuit. Inscriptions par le site www.kulturkompass.lu .

DRUMS ALIVE

13.04.-13.07. Centre Culturel Club Senior Nordstad k.A.
 ME 14:30-15:30 h Colmar-Berg 26 81 37 43 130€

Drums Alive est un programme de fitness et de bien-être extravagant et unique. Les chorégraphies sont arrangées de façon d'améliorer non seulement la condition physique mais aussi mentale.



GEFÜHRTE MOUNTAINBIKE TOUREN

permanant buchbar
auf Anfrage

k.A.
Wiltz

ORTAL
26 95 05 66

k.A.
50€/MTB-Guide

Entdecken Sie die schönsten MTB Strecken der Luxemburger Ardennen mit unseren ausgebildeten Guides! Das ganze Jahr über können Sie eine private geführte Tour buchen. Schwierigkeitsgrad und Streckenverlauf werden auf Ihre Wünsche zugeschnitten. Max. 10 Teilnehmer pro Guide.

WORKSHOP: LA DANSE EGYPTIENNE AVEC SHIMAA SAIB

30.04.
SA 10:00-15:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Shimaa Saib
30€ (4 heures)

C'est une danse spéciale pour les femmes, leur permettant à l'aide de quelques mouvements de sentir leur féminité et leur corps sur une merveilleuse musique égyptienne.

DEEP WORK

13.04.-13.07.
MI 19:00-20:00 Uhr

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

Nicole
95€/Trimester +
10€ Kaution

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

DESTRESS YOGA

offre permanente
ME 20:00-21:00 h

Oa6
Oberfeulen

Oa6 S.A.
24 84 48 48

Axinja Granier
20€/séance
150€/10 séances

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

GYMNASTIQUE DOUCE

22.04.-15.07.
VE 08:45-09:45 h

Centre sportif Deich
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
90€ (12 unités)

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

INDOORCYCLING

permanent buchbar
DI 18:45-19:45 Uhr
FR&SA 10:00-11:00 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
149€ (11er Karte)

Ausdauersport auf stationären Fahrrädern.



KARATE / SELF DEFENSE

13.04.-13.07.
MI 18:00-19:00 Uhr

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

Georges
95€/Trimester +
10€ Kaution

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

LADIES FITNESS CORE

permanent buchbar
DO 19:30-20:30 Uhr

Gemeindesaal
Osweiler

Karate-Club Darudo
asbl Rosport
621 356 488

k.A.
20€/Monat

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

PERFECT SCULPT / AERO

12.04.-12.07.
DI 09:00-10:00 Uhr

Krounebiert
Mersch

Krounebiert
32 88 23-1

Marco
95€/Trimester +
10€ Kaution

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

PILATES

Übungsmethode die den Muskelaufbau fördert. Die unterforderten Muskeln werden gestärkt, die zu beanspruchten Muskeln werden entspannt.

permanent buchbar MO 09:00-10:00 Uhr DO 17:30-18:30 Uhr DO 18:30-19:30 Uhr	Oa6 Oberfeulen	Oa6 S.A. 24 84 48 48	Laurence Briot-Jacques 20€/Einheit 150€/10 Einheiten
12.04.-15.07. DI 17:45 -18:45 Uhr MI 10:00-11:00 Uhr DO 12:15-13:15 Uhr FR 17:00-18:00 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	Romy / Dominique 95€/Trimester + 10€ Kaution
permanent buchbar MO 19:25 Uhr MI 09:05 Uhr	feel your body Ernzen	feel your body fitness and relax 621 191 101	Tanja Schiertz 112€ (13 Einheiten)
22.04.-15.07. FR 10:00-11:00 Uhr (Fortgeschrittene)	Centre sportif Deich Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 90€ (12 Einheiten)

POWER PLATE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

Sarah-Ann
150€

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



QI-GONG POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

13.04.-13.07.
ME 19:00-20:30 h

Jugendhaus
Echternach

M.E.C. asbl
26 72 00 35

JP Nowacka
155€

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

SCHWIMMKURS ERWACHSENE

Endlich schwimmen lernen, Unsicherheiten im Wasser abbauen und Schwimmtechniken verbessern. Einschreibungen laufen jedes Trimester neu an.

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

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

11.04.-11.07.
siehe Beschreibung

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Carlo
95€/Trimester +
10€ Kautiun

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

SKI FITNESS

12.04.-15.07.
DI 10:00-11:00 Uhr
FR 18:00-19:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Ellie
95€/Trimester +
10€ Kautiun

Ski Fitness besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind. Ein Gemeinschaftskurs mit persönlicher Betreuung, der dabei Koordination und Motorik, das Gleichgewicht, Kraft und Kalorienverbrauch fördert.

SPINNING

12.04.-15.07.
siehe Beschreibung

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

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

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

STRETCHING

11.04.-27.06.
MO 20:30-21:30 Uhr

Résidence des
Ardennes
Clervaux

Club Haus op der Heed
99 82 36

Benoit Cravatte
165 € (11 Einheiten)

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



TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

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

11.04.-11.07. LU 19:00-20:30 h	Hall Sportif Berdorf	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Juan Wen 155 € (13 séances)
14.04.-14.07. JE 09:30-11:00 h	Centre sportif Heffingen		JP Nowacka 130€ (11 séances)

WASSERGYMNASTIK

11.04.-04.07. **Schwimmhalle** **Club Haus op der Heed** **Christel Hendriks**
MO 17:30-18:30 Uhr **Troisvierges** **99 82 36** **68€ (12 Einheiten)**

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

WELLNESS-REITEN

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

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

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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

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

YOGA

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

permanent buchbar FR 12:00-13:00 Uhr	Oa6 Oberfeulen	Oa6 S.A. 24 84 48 48	Stéphanie Bertrand 20/Einheit 150€/10 Einheiten
permanent buchbar MI&SO 09:00-10:30 Uhr	AquaNat'Our Aktiv Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 99€ (12er Karte)
11.04.-11.07. MO 19:00-20:30 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	Christian 142,50€/Trimester + 10€ Kautions



YOGA IN DER TRADITION VON SWAMI SHIVANANDA

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

permanent buchbar MO 20:00-21:30 Uhr MI 20:00-21:30 Uhr	Bibliothèque Tony Burg Troisvierges	Vitaltrekking sarl - André A. Humbert 77 04 81	André A. Humbert 100€ (10 Kurse)
permanent buchbar MI 09:00-10:30 Uhr SO 09:00-10:30 Uhr	AquaNat'Our Hosingen		André A. Humbert 99€ (12er Karte)

ZUMBA

Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht. Ähnlich wie Latino oder Salsa Dance.

11.04.-13.07. MO/MI 19:00-20:00 Uhr	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Gisèle 70€ (1x Woche) 105€ (2x Woche)
14.04.-15.07. DO 10:00-11:00 Uhr DO 17:45-18:45 Uhr FR 19:00-20:00 Uhr	Krounebiert Mersch	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	Ellie 95€/Trimester + 10€ Kautio

ZUMBA GOLD MIT SABINE KINZINGER

12.04.-28.06. DI 15:00-16:00 Uhr	Centre Culturel Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Sabine Kinzinger 90€ (10 Einheiten)
--	-------------------------------------	--	--

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

CORSO DI CONVERSAZIONE IN ITALIANO CON ANGELO ANGIONI

13.04.-22.06. ME 10:00-11:30 h	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Angelo Angioni 95€ (10 Einheiten)
--	--	--	--

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.

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

25.04.-20.06. MO 08:50-10:20 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Paul Pouwer 95€ (10 Einheiten)
--	--	--	---

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

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER (2 KURSE)

25.04.-20.06. MO 10:25-11:55 Uhr MO 12:00-13:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Paul Pouwer 95€ (10 Einheiten)
--	--	--	---

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



ENGLISH CONVERSATION

14.04.-16.06.

DO 14:30-16:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Bob Pendergust
95€ (10 Einheiten)

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

PORTUGIESISCH FÜR ANFÄNGER

06.05.-15.07.

FR 09:30-11:00 Uhr

Club Senior Nordstad
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
80€ zzgl. Material

In diesem Trimester geht es darum, das Erlernete weiter zu festigen und langsam zu erweitern. Neueinsteiger sind weiterhin herzlich willkommen.

SPANISCH FÜR ANFÄNGER

13.04.-22.06.

MI 09:30-11:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Virginia de la Concha
95€ (10 Einheiten)

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

SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

13.04.-22.06.

MI 11:00-12:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Virginia de la Concha
95€ (10 Einheiten)

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

ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE (2 COURS)

11.04.-20.06.

LU 09:00-10:30 h
LU 10:35-12:05 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Virginia de la Concha
95€ (10 unités)

Notions de base requises!

SPANISCHE KONVERSATION

26.04.-05.07.

DI 14:30-16:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
95€ (10 Einheiten)

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



FRAGEN ZUR EUROPÄISCHEN UNION?

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

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



**A Guddesch**

1, am Kaesch
L-7593 Beringen
Tel.: 26 32 04 20; Fax: 26 32 01 80
Email: info@gudd.lu
www.gudd.lu

A Robbesscheier

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

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

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

Alscenter Ponyhaff

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

AquaNat'Our

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

ASIVEMA

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

Atelier - Galerie Pisart

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

Centre aquatique 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

Club Haus am Brill

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

Club Haus op der Heed

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

Club Senior Nordstad

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

COOPERATIONS asbl

8, rue de la Montagne
L-9538 Wiltz
Tel.: 95 92 05-1; Fax: 95 92 05 45
Email: info@cooperations.lu
www.prabbeli.lu

Create and Connect asbl

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

d'Millen asbl

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

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

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

Danzschoul Jos Molitor

Centre Sportif et culturel
L-9780 Wincrange
Tel.: 661 190 387
Email: tanghuyhnh@hotmail.fr
www.kulturkompass.lu

de gréng Schapp

30, rue Krunn
L-6453 Echternach
Tel.: 691 678 637
Email: degrengeschapp@gmail.com

Dunja Biesdorf-Grunow

69, rue du Baumbusch
L-8213 Mamer
Tel.: 621 507 077
Email: info@dunja.lu
www.dunja.lu



Eppelbléi

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

ErwuesseBildung

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

Ewert-Rodesch Renée

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

feel your body fitness and relax

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

Fondation Autisme Luxembourg

68, route d'Arlon
L-8310 Capellen
Tel.: 26 91 11-1; Fax: 26 91 09 57
Email: autisme@fal.lu
www.fal.lu

**Fondation Kannerschlass -
Eltereschoul Janusz Korczak**

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

Gabrielle Heintz

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

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

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

Islandpäerd an der Tuut asbl

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

Karate-Club Darudo asbl Rosport

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

Landakademie

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

Longhino-Koster Chantal

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

Mierscher Kulturhaus

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

**Mierscher Lieshaus - Öffentliche
Bibliothek und Internetstube**

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

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

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

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

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

Naturpark Öwersauer

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

Naturpark Our

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



NAXI Centre de formation et d'insertion professionnelle pour femmes

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

Oa6 S.A.

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

Office Régional du Tourisme des Ardennes Luxembourgeoises

7, rue de l'Indépendance
L-9532 Wiltz
Tel.: 26 95 05 66
Email: info@ortal.lu
www.ardennes-lux.lu

Piscine „Den Nordpool“

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

Possible äere Fotostudio & Fotofachgeschäft

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

Renaissance Spa

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

Syndicat d'initiative Kiischpelt & Patchwork groupe Kiischpelt

4 cité Penscherbiert
L-9776 Wilwerwiltz
Tel.: 92 06 63; Fax: 92 97 98
Email: lutlentz@pt.lu

Thillevogtei - Danses du monde

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

Vitaltrekking sàrl - André A. Humbert

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



Wir freuen uns **Colmar-Berg** als neue Partnergemeinde bei der Landakademie begrüßen zu dürfen. Wenn Sie Bildungs- und Freizeitangebote in Colmar-Berg anbieten, können Sie diese ab sofort in unserer Broschüre veröffentlichen. Weitere Informationen hierzu erhalten Sie telefonisch unter der Nummer 89 95 68-23 oder auf unserem Internetportal www.landakademie.lu

Landakademie Broschüre 03/16

Die nächste Ausgabe der Broschüre erscheint Ende August. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote die zwischen dem 12. September und dem 31. Dezember stattfinden, darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens **1. August** auf unserem Internetportal www.landakademie.lu in die Datenbank ein.

WO FINDEN SIE IHRE WEITERBILDUNG

LIFELONG-LEARNING.LU

6.000 Weiterbildungen, um Ihre Kompetenzen auszubauen.

Wählen Sie die Weiterbildung, die zu Ihrem Projekt passt.

lifelong-learning.lu



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



IMPRESSUM

Herausgeber:

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

Redaktion: Landakademie

Layout: Accentaigu

Druck: Imprimerie Centrale

Fotos: Titelbild: Pauline Laister, pixelio.de



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

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