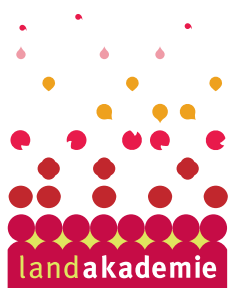


SEPTEMBER-DEZEMBER 2016

N°3 | 16

landakademie



**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**

www.landakademie.lu

INHALTSVERZEICHNIS / SOMMAIRE

INFOS ZUR DATENBANK / *INFOS BANQUE DE DONNÉES*

2

ALLGEMEINBILDUNG / *CULTURE GÉNÉRALE*

4

ARBEIT UND BERUF / *EMPLOI ET PROFESSION*

4

COMPUTER UND INTERNET / *INFORMATIQUE ET INTERNET*

6

ESSEN UND TRINKEN / *BOIRE ET MANGER*

9

KINDER / *ENFANTS*

11

KULTUR UND FREIZEIT / *CULTURE ET LOISIRS*

17

MENSCH UND GESUNDHEIT / *HOMME ET SANTE*

31

SENIOREN / *SENIORS*

49

SPORT UND BEWEGUNG / *SPORT ET MOUVEMENT*

50

SPRACHEN / *LANGUES*

60

KURSANBIETER / *OFFREURS DE FORMATIONS*

70

Wollen Sie Ihre Kurse in dieser Broschüre veröffentlichen?

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

Voraussetzung für die Anmeldung als Anbieter:

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

Wollen Sie sich zu einem Kurs anmelden?

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

Hinweis:

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

Voulez-vous publier vos cours dans cette brochure?

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

Condition pour l'enregistrement comme offreur de formation:

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

Voulez-vous vous inscrire à une formation?

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

Note:

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

DIE LANDAKADEMIE

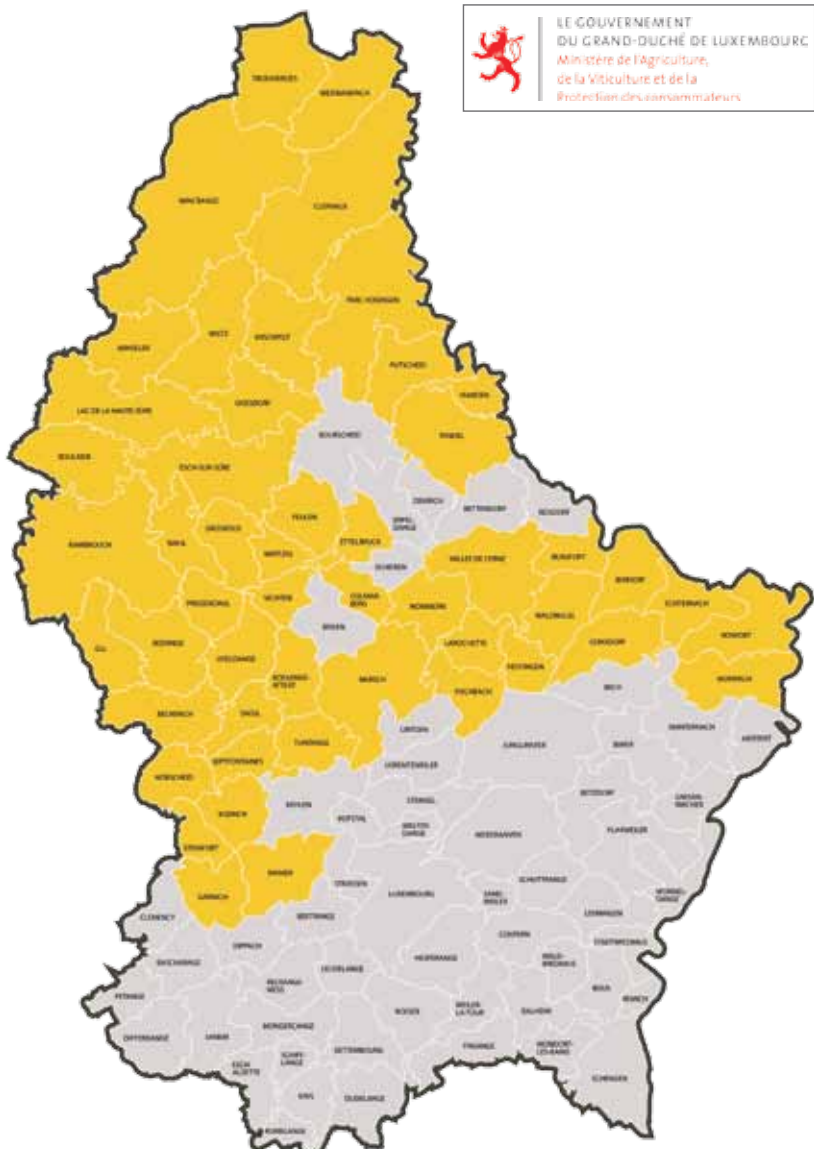
- bietet Ihnen einen Überblick über die Bildungsangebote in den ländlichen Räumen Luxemburgs.
- will die Akteure aus dem Bereich der Weiterbildung vernetzen.
- will einen besseren Zugang zu den regionalen Kursen und Workshops schaffen.
- will neue Impulse für die Region setzen.

LA LANDAKADEMIE

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

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

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





CAPEDIA - KONSCHTKONFERENZ MAM CHRISTIAN MOSAR

03.10.-15.05.

MÉ 19:00-21:30 Auer

CAPE

Ettelbruck

Centre des Arts

Pluriels

26 81 26 81

Christian Mosar

88€/Zyklus

An dësem Konferenzen-Zyklus geet et em d'Geschicht vun der Konscht besonnesch am 20. Joerhonnert mat villen Illustratione a Beispiller. Zyklus: 88€, Tarif plein: 11€, tarif jeunes: 5,50€, Kulturpass: 1,50€.

ENG PLATZ FIR ELTEREN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Resonord
Clervaux

Fondation
Kannerschlass
621 343 271

Isabelle
Schon-Schonckert
kostenlos

Möglichkeit zur Unterstützung im erzieherischen Alltag. Informationen und Austausch. Nach Absprache mit Termin.

MAN WIRD NICHT ALS ELTERN GEBOREN

14.09. / 07.12.

MI 19:00-21:00 Uhr

Maternité CHdN
Ettelbruck

Fondation
Kannerschlass
621 343 271

Isabelle
Schon-Schonckert
kostenlos

Für werdende Eltern und Eltern von Babys bis 6 Monaten. 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?

TEMPS D'ADOS-TEMPS DE CHANGEMENTS

07.11.-21.11.

LU 19:00-21:00 h

Resonord
Clervaux

Fondation
Kannerschlass
621 343 271

Isabelle
Schon-Schonckert
gratuit

L'adolescence est une période de changements pour les jeunes et pour les parents. Comment s'y adapter et préserver la relation avec son enfant? Comment faire face au dépassement des limites? Comment lui donner de la liberté et le soutenir?

9ÈME TES / POS / PRS

26.09.-15.07.

LU-JE 18:30-21:30 h

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

k.A.
gratuit

Préparation aux études du cycle moyen de l'enseignement secondaire technique. Séance d'information et d'inscription: ME 21.09. de 19:00-19:45 h au forum du Lycée du Nord Wiltz.

BABYSITTING

25.10.-27.10.

DI&DO 16:00-20:00 Uhr

Jugendtreff Norden
Clervaux

elisabeth
27 44 97 46 27

k.A.
75€

Wir bringen Dir alles bei um als Babysitter zu jobben. Neben Spielen mit Kindern behandeln wir Themen wie Hygiene, Sicherheit und Beziehungen zu Kind und Eltern. Als Partner der Babysitting.lu Plattform können wir Dir helfen den ersten Job zu finden.

REPRISE DES COURS DU SOIR

2016 | 17

180 cours du soir Abendkurse / Evening Courses

Début le 24 septembre 2016



6 domaines de formation :

- Informatique et bureautique
- Comptabilité et contrôle de gestion
- Droit
- Action commerciale
- Compétences sociales
- Economie et gestion

Nouvelles formations 2016/17 :

- pour métiers du Web
- pour métiers des réseaux informatiques
- civiques et citoyennes

Les cours du soir ont une durée de 10 semaines, 1x par semaine.

Lieux : Luxembourg, Mamer, Esch/Alzette et Ettelbruck.

Découvrez la brochure « Cours du soir et autres formations 2016/17 » dans votre boîte aux lettres à partir du 5 septembre 2016.

Pour plus d'informations, consultez www.LLCC.lu



13 rue de Bragançe
L-1255 Luxembourg
T +352 27 494 600
F +352 27 494 650
formation@LLCC.lu

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

22.10.
SA 08:00-17:00 h

FAL
Neidhausen

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 (pause de midi d'une heure prévue, sandwich et boissons compris).

AUSBILDUNG ZUM ANIMATEUR-BREVET A

24.09.-02.10.
k.A.

Centre Ecologique
Hosingen

elisabeth
27 44 97 46 27

k.A.
350€

An 2 Wochenenden vermitteln wir den Jugendlichen mit viel Freude, was es bedeutet Animator zu sein. Dazu gehört unter anderem das Planen und Durchführen von Aktivitäten, das Anlegen eines Spielerepertoires und Sicherheit in der Arbeit mit Kindern. Im Preis enthalten: Fortbildung, Praktikum, Übernachtung und Verpflegung.

HERSTELLEN VON BAUTEILE/ELEMENTE METALLBEREICH

26.09.-22.05.
MO 18:00-21:00 Uhr

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

k.A.
324€

Arbeiten auf Dreh- und Fräsmaschinen. Basiswissen auf CNC-gesteuerten Werkzeugmaschinen. Information und Einschreibung: MI 21.09 von 19:00-19:45 Uhr im Forum des Lycée du Nord Wiltz.



HOLZBEARBEITUNG

27.09.-23.05.
DI 18:00-21:00 Uhr

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

k.A.
324€

Erlernen der Grundfertigkeiten in der Holzbearbeitung sowie der üblichen Holzverbindungen. Information und Einschreibung MI 21.09. von 19:00-19:45 Uhr im Forum des Lycée du Nord Wiltz.

SOUDURE

26.09.-31.05.
18:00-21:00 h

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

k.A.
324€

Réalisation de diverses constructions métalliques. Cours 1x3 heures par semaines. Séance d'information et d'inscription: ME 21.09. de 19:00-19:45 h au forum du Lycée du Nord Wiltz.

WASCH-, BÜGEL- UND ÄNDERUNGSATELIER

durchgehende
Aufnahme
k.A.

Naxi - Centre de
formation
Mamer

NAXI
40 71 51-1

k.A.
kostenlos

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

ACCESS

17.10.-12.12.
MO 18:30-20:30 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Landakademie
89 95 68-28

Mirko Brüls
80€ (8 Einheiten)

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

APPLE MAC COMPUTER FÜR ANFÄNGER

27.09.-22.11.
DI 10:00-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Alex Greenwood
120€

Sie lernen wie man seine Daten organisiert und auch wieder findet! Ohne Probleme im Internet surfen! Fotos vom Handy importieren und verschicken!

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.

18.10.-13.12. DI 19:00-21:00 Uhr	Alte Schule Hupperdange	Landakademie 89 95 68-28	Pierre Vitali 80€ (8 Einheiten)
19.10.-14.12. MI 18:30-20:30 Uhr	Alte Grundschule Niederfeulen	Landakademie 89 95 68-28	Romain Tranchida 80€ (8 Einheiten)



EXCEL

19.10.-14.12.
MI 18:30-20:30 Uhr

Sispolo (Foyer)
Hosingen

Landakademie
89 95 68-28

Mirko Brüls
80€ (8 Einheiten)

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

EXCEL FÜR FORTGESCHRITTENE

21.10.-16.12.
FR 20:00-22:00 Uhr

Sispolo (Foyer)
Hosingen

Landakademie
89 95 68-28

Armand Haas
80€ (8 Einheiten)

Festigen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Excel Basiskurs und lernen Sie neue Formeln und Funktionen kennen. Fügen Sie Grafiken und Zeichenobjekte ein und legen Sie Format- und Mustervorlagen fest, bsw. für Rechnungen und Geschäftskorrespondenz.

FOTOBUCH AM COMPUTER ERSTELLEN

27.09.-07.10.
DI/FR 09:00-11:30 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Steve Reiffers
45€ (3 Einheiten)

Sie lernen Schritt für Schritt wie Sie mit einem kostenlosen Programm und Ihren digitalen Bildern am Computer ein Fotobuch erstellen. Anmeldung bis zum 19.09.

FOTOBUCH GESTALTEN INKL. FOTOBOK SOFTWARE

03.12.
SA 13:00-15:00 Uhr

Possible
Mersch

Possible
26 32 22 06

Tom Schintgen
30€

Entdecken Sie die Faszination der Fotobücher. Gestalten Sie Ihr persönliches hochwertiges Fotobuch von der Fotobuch Manufaktur Fotobook. Anfänger sind bei uns willkommen. Infos zum Kurs finden Sie auf www.possible.lu

FOTOBÜCHER SELBER HERSTELLEN

17.11.-24.11.
DO 14:00-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
25€ (2 Einheiten)

Ob Familienfeiern, Urlaubsbilder oder gesammelte Erinnerungen, in einem selbstgestalteten Fotobuch bleiben Ihre Andenken wunderbar erhalten. Wir lernen das Erstellen der Bücher mit einer der umfangreichsten und besten Software von CEWE-Fotobuch.

FOTOS VON DER KAMERA ODER IPHONE AUF DEN COMPUTER LADEN

23.09.
FR 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Steve Reiffers
150€

Sie lernen Ihre Fotos auf den PC hochzuladen, zu sortieren, in Ordnern abzulegen, zu benennen und verlorengegangene Fotos wieder zu finden. Anmeldung bis zum 15.09.



FRAGEN UND ANTWORTEN ZU IHREN APPLE PRODUKTEN

29.11.

DI 10:00-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Alex Greenwood
22€

Endlich haben Sie die Möglichkeit spezifische Fragen über Ihre Apple Apparate zu stellen (iPhone, iPad, Macbook). Alex Greenwood ist ein begeisterter Apple-Nutzer und wird Ihnen gerne auf Ihre Fragen antworten.

INTERNETFÜHRERSCHEIN

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

11.10.-20.12. DI 18:30-20:30 Uhr	Sispolo (Foyer) Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Romain Tranchida 60€ (10 Einheiten)
11.10.-20.12. DI 19:30-21:30 Uhr	Alte Grundschule Niederfeulen		Tom Schintgen 60€ (10 Einheiten)
12.10.-21.12. MI 19:00-21:00 Uhr	Atert-Lycée Redange		Pierre Vitali 60€ (10 Einheiten)
13.10.-22.12. DO 19:00-21:00 Uhr	Internetstuf - Schule Wincrange		Pierre Vitali 60€ (10 Einheiten)

IPAD FÜR FORTGESCHRITTENE

06.12.-13.12.

DI 10:00-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Alex Greenwood
36€ (2 Einheiten)

Sie haben bereits einen guten Überblick über ihr iPad? Es gibt noch viele interessante Apps, die wir zusammen entdecken können.

MUSIK LEGAL HERUNTERLADEN

14.10.

FR 09:00-12:00 Uhr

Alte Schule
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Steve Reiffers
15€

Sie erfahren wie Sie das Programm iTunes installieren, eine Apple-ID einrichten, einzelne Songs und ganze Alben herunterladen, sogenannte Playlists erstellen und Titel ins Mp3-Format umwandeln. Anmeldung bis zum 07.10.

POWERPOINT

19.10.-14.12.

MI 20:00-22:00 Uhr

Internetstuf - Schule
Wincrange

Landakademie
89 95 68-28

Armand Haas
80€ (8 Einheiten)

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

WORD

18.10.-13.12.

DI 19:00-21:00 Uhr

Atert Lycée
Redange

Landakademie
89 95 68-28

Bas Breedijk
80€ (8 Einheiten)

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



WORKSHOP SÉCHERHEET UM COMPUTER

08.11.-15.11.

DE 20:00-22:00 Auer

Internetstuff - Schule

Wincrange

Landakademie

89 95 68-28

Armand Haas

35€ (2 Unitéiten)

Wéi verhält ee sech mat privaten Donnéeën a bewegt sech sécher am Internet? Wéi kann een Daten an der Cloud späicheren? Wéi erstellt ee schwéier Passwierder, déi licht ze verhale sinn, wou fénnt een Informatiounen iwwert Sécherheet um PC ?

A TABLE COMME À LA MAISON

23.09.-16.12.

10:00-13:00 h

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Jacques Boulanger

43€/unité

23.09. Tartines chaudes et froides revisitée. **14.10.** Crêpes salées chaudes et froides revisitée. **18.11.** Brick croustillantes revisitée. **16.12.** Apéro gourmand.

ADELES SUPPENKÜCHE - TAGESWORKSHOP

22.10.

SA 10:00-16:00 Uhr

k.A.

Maulusmühle

Club Haus op der Heed

99 82 36

Adele Fuchs

45€ Zutaten inkl.

Auf dem Plan stehen: Kirmeszopp mit Eierstich, feine Kartoffelcremesuppe mit Lachs und frittiertem Porree, eine leckere Gemüsesuppe und sättigende Eintöpfe, mal mit, mal ohne herzhaftes Einlagen. Anmeldung bis zum 10.10.

ATELIER DREAMCAKE

21.10.

VE 09:30-12:30 h

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Gabriela Fiorenza

26€ + matériel

Pour réaliser votre gâteau de rêve, Gabriela vous emmène dans le monde des fleurs en pâte à sucre. Il semble que tout est possible avec un peu d'habileté manuelle.

BACKEN MIT HEFETEIG - TAGESWORKSHOP

10.12.

SA 10:00-16:00 Uhr

k.A.

Maulusmühle

Club Haus op der Heed

99 82 36

Adele Fuchs

55€ Mittagessen & Zutaten inkl.

Die Kursleiterin zeigt Ihnen, wie Sie den Teig richtig kneten und verarbeiten. Sie backen Ciabatta, Vollkorn-Brötchen, Zimt-Zopf, Apfelstreusel-Torte. Anmeldung bis zum 02.12.

BROTBACKKURS FÜR ERWACHSENE

22.10

SA 09:00-12:00 Uhr

SA 13:30-16:30 Uhr

Heringer Millen

Müllerthal

Touristcenter

Heringer Millen

87 89 88

Robi Baden

15€/Kurs

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



GRANDE DÉGUSTATION ANNUELLE DES VINS

27.10.
JE 18:00 h

A Guddesch
Beringen

A Guddesch
26 32 04 20

Zoran Matic
k.A.

Venez plonger à la découverte des vins de la Moselle Luxembourgeoise et des vigneronns de différentes régions viticoles du monde.

INDISCH VEGETARISCH KOCHEN - TAGESWORKSHOP

14.11.
SA 10:00-17:00 Uhr

Lambertsweg 1
Sevening/Our

Club Haus op der Heed
99 82 36

Vivien Weise
55€ Zutaten inkl.

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

MENU DE NOËL

16.12.
VE 19:00 h

A Guddesch
Beringen

A Guddesch
26 32 04 20

Christophe Fiegen
99€

Venez créer votre menu de Noël en travaillant des produits de grande qualité pour une fête de famille inoubliable. Nous souhaitons vous faire partager notre savoir-faire, notre expérience et notre amour pour la gastronomie.

RONALD'S KOCHATelier

17.11.
DO 09:00-12:00 Uhr

Restaurant de la Sûre
Esch-sur-Sûre

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
60€

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

SMOOTHIES FÜR FORTGESCHRITTENE

16.09.
FR 19:00-21:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Mia Susanne Klein
35€ Zutaten inkl.

Sie erfahren was Sie bei der Zubereitung beachten müssen, welche geschmackvollen Kombinationen möglich sind und welche positiven Wirkungen sie haben. Alle Smoothies werden vor Ort verkostet. Anmeldung bis zum 07.09.

VEGETARISCH KOCHEN

06.10. & 13.10.
DO 19:00-22:00 Uhr

Clubhaus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Valie Weber
15€ zzgl. Zutaten

Sie müssen kein Vegetarier sein, um an diesem Kurs teilzunehmen. Wie wärs mit Quiche, Kartoffelspießen, panierten Selleriescheiben, raffinierten Zubereitungen mit geräuchertem Tofu. Anmeldung bis zum 28.09. Zusätzliche Kosten von ca. 30€ für Zutaten, müssen auch bei Abwesenheit bezahlt werden.



WEIHNACHTSGEBÄCK NACH OMAS REZEPTEN - TAGESWORKSHOP

03.12.

SA 10:00-16:00 Uhr

k.A.

Maulusmühle

Club Haus op der Heed

99 82 36

Adele Fuchs

40€ Mittagessen &
Zutaten inkl.

In der gemütlichen Maulusmühle backen Sie gemeinsam nach Adeles altbewährten Rezepten: Spekulatius, Spritzgebäck, Kokosmakronen und Printen mit Marzipan, Schokolade und Nüssen. Anmeldung bis zum 25.11.

WHISKY-TASTING IN DER BECKERICHER MÜHLE. MIT STEPHAN KURPIELA VON DER LUXEMBOURGISH CASK SELECTION

25.11.

FR 19:00 Uhr

Mühle-"Millemusée"

Beckerich

d'Millen asbl

691 510 370 / -372

Stephan Kurpiela

45€

Ein ganz besonderes Whisky-Tasting im stimmungsvollen Gewölbekeller der Beckericher Mühle. Erleben Sie mit uns die Eigenständigkeit und Charakterstärke von neun außergewöhnlichen Whiskys. Eine verbindliche Anmeldung ist aufgrund begrenzter Plätze erforderlich.

WILDKRÄUTERKÜCHE - TAGESWORKSHOP

15.10.

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 zum 15.09.

ADVENTSKALENDER BASTELN FÜR KINDER

26.11.

SA 13:30-16:30 Uhr

Heringer Millen

Müllerthal

Touristcenter

Heringer Millen

87 89 88

Robi Baden

10€/20€

Basteln Sie einen liebevoll gestalteten Adventskalender im wunderschönen Müllerthal. 10€ nur der Adventskalender, 20€ Adventskalender inkl. Füllung.

ALLES ÜBER PONIES

nach Vereinbarung

SO 10:00-12:00 Uhr

Dikrecherstrooss 45

Beckerich

Islandpæerd an der Tuut

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.

ANFÄNGERSCHWIMMEN FÜR KINDER

permanent buchbar

DO 14:15-15:00 Uhr

Schwimmbad

Steinfort

Sportzentrum Steinfort

39 93 13-400

Tracy Krieger

62€/Trimester

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



BABYSCHWIMMEN

15.09.-23.12.

siehe Beschreibung

Krouneberg
Mersch

Centre aquatique
Krouneberg
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester

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

BABYSCHWIMMEN SWIM & SMILE

27.09.-21.12.

siehe Beschreibung

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
149€ (10 Einheiten)

Babyschwimmen, von 6 Wochen bis 10 Monate. Die Kinder werden spielend an das Wasser gewöhnt und machen, ihrem Alter entsprechend, leichte Übungen (mit Begleitung eines Elternteils). DI 09:30-11:15 Uhr / MI 17:30-18:00 Uhr / SA 08:30-10:45 Uhr.

BABY GYMNASTIK

21.09.-21.12.

MI 14:30-15:30 Uhr

Krouneberg
Mersch

Centre aquatique
Krouneberg
32 88 23-1

Romy
95€/Trimester +
10€ Kaution

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

BALLET / JAZZ

17.09.-17.12.

SA 09:00 Uhr

Krouneberg
Mersch

Centre aquatique
Krouneberg
32 88 23-1

Samantha & Patrycja
142,50€/Trimester +
10€ Kaution

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

COURS DE PATINAGE POUR ENFANTS À LA PATINOIRE DE BEAUFORT

08.11.-08.12.

voir descriptif

Patinoire
Beaufort

SIT Beaufort
83 60 99-300

k.A.
35€/session

Cours de patinage sur glace pour enfants (à partir de 5 ans). Le port d'un casque et de gants est obligatoire. Sessions de 5 cours à 50 minutes. 35€ avec location de patins. MA 14:00-14:50 h / MA 15:00-15:50 h / MA 16:00-16:50 h / JE 14:00-14:50 h / JE 15:00-15:50 h / JE 16:00-16:50 h.

COURS DE THÉÂTRE POUR ENFANTS ET ADOLESCENTS: "JOUER ET APPRENDRE"

06.10.-29.06.

voir descriptif

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Natalia Sanchez
200€/trimestre

Les participants seront invités à découvrir le jeu théâtral, l'expression corporelle, la voix sur scène, la créativité, la concentration, le travail en groupe et la conscience de soi. Enfants: JE 16:00-17:30 h. Adolescents: JE 17:30-19:00 h.



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, erfahrt mehr über ihre Bedürfnisse und ihren Nutzen - mal spielerisch, forschend oder experimentell. Jeder darf mit anpacken.

DEN SCHÜLAUSFLUG 'INDIANISCH' GESTALTEN - NATURERLEBNIS-AKTIVITÄTEN FÜR SCHULKLASSEN, MAISONS RELAIS UND SONSTIGE GRUPPEN (WWW.TIPI.LU)

nach Vereinbarung
09:30-15:30 Uhr

Tipi
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-
an Indianerwelten
26 10 31 96

Christiane Betzen
auf Anfrage

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

ENTSPANNUNG UND REGENERATION 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)

nach Vereinbarung
14:00-16:00 Uhr

Tipi
Hollenfels

Abenteuer- Erlebnies-
an Indianerwelten
26 10 31 96

Christiane Betzen
170€ (bis 12 Kinder)

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

HITS FÜR KIDS - SPIELENACHMITTAG IM AQUANAT'OUR

permanent buchbar
SA 14:00-18:00 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
siehe Beschreibung

Großer Spielspaß im Schwimmbad. Eintritt für Kinder bis 16 Jahre 3,30€, 0-5 Jahre freier Eintritt. Mehr Infos unter www.aquanatour.lu.



KARATE BAMBINIS - KINDER 3-6 JAHRE

ab 19.09.
MO 17:00 Uhr

Centre polyvalent
Steinheim

Karate-Club Darudo asbl
+49 6561 9496649

k.A.
20€/Monat

Karate für Kinder 3-6 Jahre: Auspowern bei Musik und Grundlagen für spätere Karate-Techniken werden genauso gelernt wie Koordination und Konzentrationsfähigkeit! Kommt vorbei und probiert es aus! Infos auch auf www.darudo.com und www.kckd.net !

KARATE FÜR KINDER AB 7 JAHREN

ab 19.09.
MO 18:00-19:00 Uhr

Centre polyvalent
Steinheim

Karate-Club Darudo asbl
+49 6561 9496649

k.A.
20€/Monat

Karate für Kinder ab 7 Jahre: Auspowern bei Musik und Selbstverteidigungs- und Karate-Techniken werden genauso gelernt wie Koordination und Konzentrationsfähigkeit! Kommt vorbei und probiert es aus! Infos auch auf www.darudo.com und www.kckd.net!

KIDS COOKING (8-12 JAHRE)

29.10.
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 MIT ALPAKAS, GALLOWAYS UND ZWERGZIEGEN

permanent buchbar
SA-DI ab 14:00 Uhr

1, Schmitzgaessel
Hovelange

Alpakatrekking Huewel
621 304 315

k.A.
auf Anfrage

Feieren mit Alpaka's, Galloway's und Zwergziegen. Spielerisch den Bauernhof entdecken. Die Kinder dürfen mit im Stall anpacken und erleben die Landwirtschaft mit allen Sinnen hautnah, und erfahren ganz nebenbei allerlei Wissenswertes. Von Februar bis November.

KINDERGEBURTSTAG IM SCHWIMMBAD

permanent buchbar
siehe Beschreibung

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
14-17€/Kind

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



KINDERSCHWIMMEN

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

permanent buchbar 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	Piscine «Den Nordpool» Colmar-Berg 83 55 43-341	k.A. 100€/Trimester
nach Vereinbarung 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		k.A. 100€/Trimester
permanent buchbar DI 15:00-15.45 Uhr DO 15:30-16:15 Uhr	Level 3		k.A. 100€/Trimester
27.09.-27.10. 15.11.-15.12. DI&DO 14:00-14:45 Uhr	5-10 Jahre	AquaNat'Our Hosingen 24 51 99 00	k.A. 120€ (10 Einheiten)
permanent buchbar DO 17:30 Uhr	Perfektionskurs		k.A. 75€ (10 Einheiten)
28.09.-21.12. MI 17:15-18:00 Uhr MI 18:00-18:45 Uhr	Kleinkinder 3-5 Jahre		k.A. 149€ (10 Einheiten)

KINDERSCHWIMMKURS

15.09.-22.12. DI 15:00-18:00 Uhr DO 15:00-18:00 Uhr	Krounebiurg Mersch	Centre aquatique Krounebiurg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kaution
---	-----------------------	---	--

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. Anfänger ab 5 Jahren - Fortgeschrittene ab 6 Jahren - Perfektionierung ab 6 Jahren.

PONYSPIELGRUPPE

SA & DO 1,5-2 Stunden	Ponyhof Alscheid	Alschenter Ponyhaff 691 895 938	Liette de Roy-Weber 100€ (5er Karte)
--------------------------	---------------------	------------------------------------	---

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

THEATER FÜR KINDER (7-10 JAHRE)

ab 15.09. DO 14:00-15:30 Uhr	sana via institut Schwebach	sana via institut 23 63 94 33	Tammy Reichling 308€/Trimester
---------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	-----------------------------------

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



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

12.11-11.02.
SA 10:15-11:45 Uhr

PPG
Ettelbruck

Martine Bram
691 133 124

Martine Bram
270€ + 20€/Sitzung

"Total entspannt" - Kinderentspannungskurs für Kinder im Alter zwischen 8 und 10. Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Phantasiespielen, Atemübungen. Entspannung wird den Kindern spielerisch vermittelt.

TRAULICHTER BASTELN FÜR KINDER

29.10.
SA 13:30-16:30 Uhr

Heringer Millen
Müllerthal

Touristcenter
Heringer Millen
87 89 88

Robi Baden
10€/Kind

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

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...

WEIHNACHTSBÄCKEREI FÜR KINDER

17.12.
SA 09:00-12:00 Uhr
SA 13:30-16:30 Uhr

Heringer Millen
Müllerthal

Touristcenter
Heringer Millen
87 89 88

k.A.
10€/Kind

In der Weihnachtsbäckerei gibt es manche Leckerei. Unter Anleitung eines Bäckermeisters backen und verzieren die Kinder ihre individuellen Weihnachtsplätzchen und Boxemännerchen.

YOGA FÜR KINDER

ab 15.09.
siehe Beschreibung

sana via institut
Schwebach

sana via institut
23 63 94 33

Tammy Reichling
198€/Trimester

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

ZUMBATOMIC - ENFANTS DE 7 À 12 ANS

11.09.-10.07.
LU 17:30-18:30 h

Centre sportif Filano
Larochette

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Gisèle
160€

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



ZUMBA FÜR KINDER

15.09.-22.12.

siehe Beschreibung

Krounebiërg

Mersch

Krounebiërg

32 88 23-1

Ellie

95€/Trimester +
10€ Kautiön

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

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

25.09.-28.01.

SA/DI 10:00-16:00 h

Kulturhaus

Mersch

Mierscher Kulturhaus

26 32 43-1

Annick Pütz,

Thierry Raymond

160€

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

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

27.09.-31.01.

MA 18:30-20:30 h

Kulturhaus

Mersch

Mierscher Kulturhaus

26 32 43-1

A. Pütz, T. Raymond,

G. Zazzera

120€ Cycle1

Un rendez-vous bimensuel attendu pour créer l'inattendu! C'est un moment d'expérimenter le mouvement dansé pour s'offrir vitalité, plaisir et richesse d'une présence attentive à soi et à l'autre.

ATELIER DE DANSE TRADITIONNELLE - DANSES DU MONDE

offre permanente

LU 19:30-21:30 h

Salle polyvalente

Buschrodt

Thillevogeti -

Danses du monde

83 87 67

Netty Colbach

5€/séance

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

BÜCHER IM GESPRÄCH - LESEZIRKEL

alle 2 Monate

MI 19:00-21:00 Uhr

Lieshaus

Mersch

Mierscher Lieshaus

26 32 21 13

Wally Differding

kostenlos

Bücher wollen auf die vielfältigste Art erobert werden! Gemeinsam über das Gelesene nachdenken und sprechen ist eine davon. **28.09.:** Khaled HOSSEINI - Traumsammler / **23.11.:** Monika MARON - Animal Triste.

CÉRAMIQUE (TOUS LES NIVEAUX)

27.09.-23.05.

MA 17:00-19:00 h

Lycée du Nord

Wiltz

Lycée du Nord Wiltz

95 93 20-209 /

621 266 492

Lyane Karier

234€

Apprendre à connaître et à transposer les règles essentielles du travail de la terre. Séance d'information et d'inscription: ME 21.09. de 19:00-19:45 au forum du Lycée du Nord Wiltz.



CONFECTION ET RETOUCHES DE VÊTEMENTS

Apprentissage des connaissances de base. L'utilisation de la machine à coudre, confection de vêtements simples. Séance d'information et d'inscription: ME 21.09. de 19:00-19:45 h au forum du Lycée du Nord Wiltz.

27.09.-02.06. (Débutant) MA 18:00-21:00 h	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	Jacqueline RECKINGER 351€
29.09.-01.06. (Avancé 3) JE 14:00-17:00 h JE 18:00-21:00 h			Jacqueline RECKINGER 351€
28.09.-31.05. (Avancé 4) ME 18:00-21:00 h			Jacqueline RECKINGER 351€

COURS D'EXPRESSION CORPORELLE ADULTES

06.10.-15.12.
JE 19:00-21:00 h

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Natalia Sanchez
200€/trimestre

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

COURS DE THÉÂTRE ADULTES

04.10.-13.12.
MA 19:00-21:00 h

rue de l'église
Tuntange

Theaterschoul
Yolandin
621 389 102

Natalia Sanchez
200€

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

DJEMBÉ POUR ADULTES ET ENFANTS

11.10.-04.07.
voir descriptif

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Sada Diagné
voir descriptif

Sada revisite le répertoire de la musique traditionnelle de l'Afrique de l'Ouest, ses propres créations et celles des maîtres qui l'ont précédé. Enfants et adultes débutants (à partir de 12 ans): 17:00-18:00 h, 100€/trimestre + 5€ carte membre. Adultes avancés: 18:00-19:30 h, 120€/trimestre + 5€ carte membre.

ENTDECKEN SIE DAS POTENTIAL IHRER DIGITALEN SPIEGELREFLEXKAMERA (FOTOGRAFIE WORKSHOP)

22.10.-26.11.
SA 10:00-17:00 Uhr

Possible
Mersch

Possible
26 32 22 06

Tom C.V. Schintgen
85€/Termin

Erlernen Sie die Möglichkeiten Ihrer digitalen Spiegelreflexkamera im kleinen Kreis und entdecken Sie die Faszination der digitalen Fotografie. Anfänger die Ihre Kamera gerade erst gekauft haben sind bei uns willkommen. Infos auf www.possible.lu. Folgende Termine sind buchbar: 22.10. oder 26.11.



FILZKURSUS

20.09.-20.12.

DI/MI 19:00-22:00 Uhr

Wollatelier

Tuntange

Wollatelier M.J.

Hoffmann-Welsch

23 63 05 27

Marie-Josée

Hoffmann-Welsch

25€ zzgl. Material

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

GOLDSCHMIEDEKURS

14.10.-15.10.

FR 17:00-21:00 Uhr

SA 10:00-17:00 Uhr

COOPERATIONS asbl

Wiltz

COOPERATIONS asbl

95 92 05-1

Diana Prokot

80€ zzgl. Material

Kreative Gestaltung und handwerkliches Arbeiten mit verschiedenen Techniken und Materialien ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstücks.

INTUITIVES MALEN

nach Vereinbarung

14:00-17:00 Uhr

39, rue du Grundhof

Berdorf

Create and Connect

asbl

621 493 336

Miranda van den

Heuvel

150€ (3 Kurse)

235€ (5 Kurse)

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

KLEIDER NÄHKURS

12.09.-14.12.

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 an was Sie mögen.

KREATIVES SCHREIBEN - TAGESWORKSHOP FÜR ERWACHSENE

27.11.

SO 10:00-16:30 Uhr

Lieshaus

Mersch

Mierscher Lieshaus

26 32 21 13

Wally Differding

45€

Kreatives Schreiben. Schreibsprache: wahlweise Deutsch, Französisch, Luxemburgisch oder Englisch.

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 - GESPRÄCHSRUNDE ÜBER LITERATUR UND MUSIK

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

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". **26.10.:** The sound of William SHAKESPEARE / **07.12.:** Bertold BRECHT und die Musik.

MUSIKALISCHE LESUNG

30.11.
MI 19:30 Uhr

Aula
Redange

Genderhaus Service à
l'égalité des chances
26 62 09 87

k.A.
15€

Musikalische Lesung "Roughmis" mit Roland Meyer und den Musikern "Just Friends".

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.

PEINTURE POUR TOUS

offre permanente
ME 19:00-21:30 h

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 matières et de collages nous créons un tableau. Matériel inclus!

TANZKURS FÜR STANDARD- UND LATEINAMERIKANISCHE TÄNZE

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

20.09.-13.06. DI 19:00-20:30 Uhr Anfänger	Festsaal Holzem	Tanzschule Vladka Perl 691 682 032	Vladka Perl-Babincova 130€/Semester
19.09.-15.06. DI 20:30-22:00 Uhr Fortgeschrittene 1. Niveau			Vladka Perl-Babincova 130€/Semester
20.09.-13.06. DI 19:00-22:00 Uhr Fortgeschrittene 2. Niveau			Vladka Perl-Babincova 130€/Semester
19.09.-15.06. MO 19:00-20:30 Uhr Fortgeschrittene 3. Niveau			Vladka Perl-Babincova 130€/Semester

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, (S), avenue J.F. Kennedy, L-2951 Luxembourg, R.C.S. Luxembourg 064811 Communication Marketing Mars 2016

TEXTILWORKSHOP: KISSEN NACH DEN KUNA INDIANERN

27.10. DO 13:00-17:00 Uhr	Naturparkzentrum Esch-sur-Sûre	Naturpark Öwersauer 89 93 31-1	k.A. 20€/Erwachsener 10€/Kind
-------------------------------------	--	--	--

Zu Beginn der dunkleren Jahreszeit wollen wir bunte Kissen herstellen. Als Inspiration gelten uns dabei die "Molas" der Kuna Indianer aus Panama. Anmeldung bis 2 Tage vor Kursbeginn.

TEXTILWORKSHOP: WEIHNACHTSDEKO FILZEN, STRICKEN, HÄKELN,

22.12. DO 13:00-17:00 Uhr	Naturparkzentrum Esch-sur-Sûre	Naturpark Öwersauer 89 93 31-1	k.A. 20€/Erwachsener 10€/Kind
-------------------------------------	--	--	--

In der ruhigen Jahreszeit wollen wir uns verschiedenen Techniken rund um die Wolle zuwenden: Stricken, Häkeln, Verschlingen und Verbinden sowie Tunesisches Häkeln stehen neben dem Filzen auf dem Programm. Anmeldung bis 2 Tage vor Kursbeginn.

WANDERUNG

25.09-18.12. 09:00-12:00 Uhr	siehe Beschreibung siehe Beschreibung	ASIVEMA 621 276 344	k.A. kostenlos
--	---	-------------------------------	--------------------------

Geführte Wanderung (8-10km) über Feld und Waldwege.

25.09. Bridel - Start bei der Schule **30.10.** Mersch - Start Parkplatz hinter der Schule **27.11.** Bertrange - Start bei der Gemeinde. **18.12.** Tuntange - Start bei der Kirche.

WEIDENWORKSHOP ZUM "PAPPENDAG"

22.10. SA 10:00-14:30 Uhr	Millemusée Beckerich	Genderhaus Service à l'égalité des chances 26 62 09 87	d'Millen asbl 15€ Vater&1 Kind + 5€ für weitere Kinder
-------------------------------------	--------------------------------	--	---

Zum "Pappendag" laden wir zu einem Workshop für Väter mit ihren Kindern ein, bei denen die Kleinen und Grossen erste Erfahrungen mit dem faszinierenden Handwerk des Weidenflechtens machen können.



WEIHNACHTSMARKT

03.12.-04.12.

SA 15:00-22:00 Uhr

SO 11:00-18:00 Uhr

Heringer Millen

Müllerthal

Touristcenter

Heringer Millen

87 89 88

Robi Baden

kostenlos

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

CLUB HAUS AM BRILL

T.: 30 00 01

ALL-IN-ONE -EIN MITTAGSCHOR

19.09.-07.11.

MO 12:30-13:30 Uhr

Kinneksbond

Mamer

Club Haus am Brill

30 00 01

26 39 51 00

Nicolas Billaux

35€/Trimester

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

BUCHBINDEN

29.09.-17.11.

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.

BRIDGEAFTERNOON

03.10.-12.12.

MO 14:00-16:00 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

k.A.

kostenlos

Vor 2 Jahren hat sich eine kleine Gruppe zusammengefunden, die unter der Anleitung zweier englischer Damen das Bridgespiel gelernt hat und sich jeden Montag trifft.

CARTONNAGE

10.11.-24.11.

DO 14:00-16:30 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Fons Hirtz

42€ (3 Einheiten)

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

FLORISTIK

10.10. oder 05.12.

MO 14:30-16:30 Uhr

Club Haus am Brill

Capellen

Club Haus am Brill

30 00 01

Sandra Funez

15€ zzgl. Material

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



KORBFLECHTEN

22.10.-23.10.

SA&SO 09:00-17:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Gabriele Jacqué
130€

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

KUNSTEINTOPF

04.10.-13.12.

DI 09:30-12:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Ursula
Scheuern-Huppertz
110€ (10 Einheiten)

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

24.10./21.11.

LU 18:30-20:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Ben Boulanger
8€

24.10.: Le rhythm 'n' blues new-yorkais se développe après la deuxième guerre mondiale, tout en laissant de la place au blues acoustique, très apprécié dans les quartiers d'étudiants de Greenwich Village.

21.11.: Le Chicago Blues électrique doit tout à Muddy Waters, personnage attachant, dur en affaires mais tellement généreux. Ses classiques 'Rollin' and tumblin', 'Mannish boy' ou 'I got my Mojo working' ont été repris des milliers de fois.

PHILOSOPHISCHE GESPRÄCHE ZUM THEMA MENSCHENRECHTE MIT GEORGES MATHIEU

05.10.-14.12.

MI 16:00-17:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Georges Mathieu
85€ (10 Einheiten)

Alle reden über Menschenrechte, vor allem dann, wenn es darum geht, ihre Missachtung zu beklagen. Doch was sind sie im Kern? Eine Doktrine des westlichen Imperialismus, wie immer wieder zu hören ist?

RAKUKERAMIK

22.09.-29.09.

JE 09:30-12:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Laure Popoff
95€ + matériel

Cette technique de cuisson rapide vous permettra de découvrir la joie et le bonheur de créer des objets céramiques plein de surprises. Noir mat et blanc brillant, couleurs du raku et craquelures noires.

STAGE DE GRAVURE

02.12.-03.12.

VE 14:30-19:00 h
SA 10:00-19:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Asun Parrilla
110€ + matériel

Cet automne, dans notre stage trimestriel, nous allons créer une nouvelle œuvre, cette fois inspirés d'un thème en commun: le ciel dans tous ses états.



CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

ADVENTSFEIER

07.12.
MI 14:00-17:00 Uhr **Club Haus**
Hupperdange **Club Haus op der Heed**
99 82 36 **k.A.**
siehe Beschreibung

Wir möchten Sie zu einer kleinen Feier ins Clubhaus einladen, wo Sie allem Weihnachtsstress für einige Stunden entfliehen können. Anmeldung bis zum 30.11. Preis: kleiner Beitrag für Kaffee & Gebäck.

ALTE STÜHLE UMGESTALTEN - TAGESWORKSHOP

12.11.
SA 10:00-17:00 Uhr **Club Haus**
Hupperdange **Club Haus op der Heed**
99 82 36 **Carlo Muller**
55€ zzgl. Material

An diesem Tag wird Carlo Muller Ihnen mit Rat, Tat und vielen kreativen Ideen zur Seite stehen. Er zeigt Ihnen, wie Sie die Stühle richtig anschleifen, grundieren und schließlich mit Acrylfarben gestalten. Anmeldung bis zum 28.10. Zusatzkosten 15-20€ Material für Farbe und Spende 20€ je Stuhl.

BÄCKEREI FISCHER-PANELUX S.A. UND SALAISONS MEYER MIT BÉIERHAASCHT - EXKURSION

25.10.
DI 08:20-18:30 Uhr **Clubhaus**
Hupperdange **Club Haus op der Heed**
99 82 36 **k.A.**
68€

Vormittags Besuch der Bäckerei Fischer-Panelux S.A. mit Führung durch die Broutgaass. Mittagessen bei Salaisons Meyer in der Béierhaascht, Besichtigung der Mikro-Brauerei und der Schinkenräucherei. Anmeldung bis zum 14.10. Im Preis enthalten Begleitung, Busfahrt, Führungen, Mittagessen, 2 Getränke, Kaffee und Kuchen.

EIN TAG "OP DER MAULSMILLEN"

15.09.
DO 12:00 Uhr **"Maulusmillen"**
Maulusmühle **Club Haus op der Heed**
99 82 36 **k.A.**
25€

Nach einem gemeinsamen Mittagessen können Sie noch die liebevoll restaurierte Mühle besichtigen und den Nachmittag mit Spielen oder einem Spaziergang verbringen. Anschließend Kaffee und Kuchen. Anmeldung bis zum 09.09.

ERIKA ODER DER VERBORGENE SINN DES LEBENS - LESUNG MIT MUSIKALISCHER BEGLEITUNG

09.12.
FR 20:00-22:00 Uhr **Cube 521**
Marnach **Club Haus op der Heed**
99 82 36 **k.A.**
20€

Wenn Sie diese Weihnachtsgeschichte von Elke Heidenreich miterleben möchten, dann reservieren Sie sich rechtzeitig Ihr Ticket, denn die Anzahl der reservierten Plätze ist wie immer begrenzt. Anmeldung bis zum 18.11. (Tickets werden zugeschickt).



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

04.11. **Rodter Str** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
FR 07:00-20:00 Uhr **St.Vith** **99 82 36** **35€ (Fahrt&Eintritt)**

Auch in diesem Jahr schließen wir uns für diese Fahrt dem Kreativen Atelier Neundorf bei St. Vith an. Abfahrt: St. Vith, Parkplatz, gegenüber Sportzentrum, Rodter Str. Anmeldung bis zum 14.10.

FARB- UND MODEBERATUNG -TAGESSEMINAR

24.09. **Club Haus** **Club Haus op der Heed** **Hedy Bertrams**
SA 11:00-17:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **60€**

Während dieses Seminars werden Sie gemeinsam mit unserer Mode-Designerin und Visagistin ihre typgerechten Farben herausfinden. Durch ihre Erfahrung kann Frau Bertrams Ihnen viele Tipps und Tricks mit auf den Weg geben. Anmelden bis zum 16.09.

FESTLICHER ADVENTSKRANZ AUS STOFF - TAGESWORKSHOP

12.11. **Clubhaus** **Club Haus op der Heed** **Annie Ludig**
SA 10:00-17:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **70€ inkl. Material**

Schmücken Sie Ihr Zuhause mit einem außergewöhnlichen Adventskranz. Kleine Quadrate aus Stoff und ein Strohkrantz bilden die Basis, Dekoration ist eine festliche Schleife. Anmeldung bis zum 24.10.

FESTLICHER ADVENTSKRANZ AUS STOFF

08.11.-15.11. **Clubhaus** **Club Haus op der Heed** **Annie Ludig**
DI 14:00-17:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **70€ inkl. Material**

Schmücken Sie Ihr Zuhause mit einem außergewöhnlichen Adventskranz. Kleine Quadrate aus Stoff und ein Strohkrantz bilden die Basis, Dekoration ist eine festliche Schleife. Anmeldung bis zum 24.10.

FLORISTISCHES HERBST-ARRANGEMENT "INDIAN SUMMER"

28.09. **Club Haus** **Club Haus op der Heed** **Caroline Koos**
MI 19:00-22:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **15€ zzgl. Material**

Die Kursleiterin zeigt Ihnen wie Sie mit der großen Vielfalt an Blüten, Blättern und Gräsern, ein harmonisches Arrangement gestalten können. Sie gibt Ihnen dabei noch viele Ideen und Tipps für weitere Gestaltungs-Möglichkeiten. Materialkosten von ca. 30-40€ werden bei der Kursleitern bar bezahlt.

FOYER EISLEKER HEEM UND LELLJER GAART - BESICHTIGUNG

13.10. **k.A.** **Club Haus op der Heed** **k.A.**
DO 14:00-17:00 Uhr **Lullange** **99 82 36** **12€**

Die Verantwortlichen und die Bewohner laden uns ein, um uns ihre Wohnbereiche, Ateliers, Garten und den Park Sënnesräch zu zeigen. Anschließend genießen wir Kaffee und Kuchen in dem neuen Bistro. Anmeldung bis zum 07.10. Im Preis enthalten sind die Besichtigung, Kaffee und Kuchen.



GOLDSCHMIEDEN: 2-TÄGIGER WORKSHOP

24.09.-26.11.

SA-SO 10:00-16:30 Uhr

Beho 68

Gouvy

Club Haus op der Heed

99 82 36

Diana Prokot

140€

Einsteiger und Fortgeschrittene erlernen und vertiefen die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten und Schmieden. Im Preis enthalten: Mittagessen, Kaffee & Kuchen. Edelmetalle werden separat berechnet. Anmelden bis 2 Wochen vor dem Kurs möglich. Datum: 24.09.-25.09. / 08.10.-09.10. / 26.11.-27.11.

GEMÜTLICHER STRICK- UND HÄKELTREFF MIT JEANNY IM CLUBHAUS

05.10.-29.11.

19:00-21:30 Uhr

Clubhaus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Jeanny Hentz

38€ (8 Einheiten)

Wir laden alle ein, die Spaß am Stricken und Häkeln haben, sich bei uns in gemütlicher Runde zu treffen. Bringen Sie Ihre angefangene Strick- oder Häkelarbeit mit und tauschen Sie sich während der Arbeit aus. Anmeldung bis zum 28.09.

HOLZSCHNITZEN ANFÄNGER UND FORTGESCHRITTENE

20.09.-29.11.

DI 19:00-21:00 Uhr

Gemeindehaus

Weiswampach

Club Haus op der Heed

99 82 36

Pol Brachtenbach

150€ (10 Einheiten),
zzgl. Material

Möchten auch Sie den Spaß an diesem kreativen Hobby neu beleben oder erweitern? Anfänger können während einer Schnupperstunde praktisch ausprobieren, ob die Schnitzerei ein geeignetes Hobby für Sie sein könnte. Anmeldung bis zum 14.09.

KREUZMUSEUM IN LÜNEBACH (D) - EXKURSION

04.10.

DI 12:50-18:00 Uhr

Clubhaus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

k.A.

34€

Wir folgen einer Führung durch diese einmalige sakrale Sammlung mit ca.1500 Kreuzen aus 300 Jahren. Anschließend genießen wir Kaffee und Kuchen in dem historischen Café 1900. Anmeldung bis zum 21.09. Im Preis enthalten: Begleitung, Busfahrt, Führung, Kaffee u. Kuchen.

LEINEN- UND BAUMWOLLSTOFFE WEIHNACHTLICH GESTALTEN

18.10.

DI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Alexandra Kipp-Müller

45€ Farbmateriale inkl.

Sie können einfache Stoffe durch Drucken, Schablonieren, Wischen in moderne Stoffe verwandeln, die Sie zu Hause zu Tischsets, Kissen oder anderen weihnachtlichen Accessoires verarbeiten können. Anmeldung bis zum 05.10.

LINE-DANCE UND RHYTHMISCHES TANZEN FÜR FORTGESCHRITTENE

26.09.-05.12.

MO 14:00-15:30 Uhr

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.



NANAS - NACH DEN WERKEN VON NIKI DE SAINT PHALLE - 2-TÄGIGER WORKSHOP

22.10.-23.10.

SA&SO 10:00-16:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Hedy Bertrams

130€ zzgl. 40-60€
Material

Sie formen und kleistern eine wilde Skulptur aus Hasendraht und Pappmache: Schmale Taille, dicke Hüften und Beine, ausgeprägter Busen, kleiner Kopf. Die Nanas sind für drinnen und draußen geeignet. Anmeldung bis zum 05.10.

TAGESWANDERUNG IM ISLEK (D) „DAHNNEN/WEHRBÜSCH ESCHFELD“

21.09.

MI 10:00 Uhr

Gasthaus Waldesruh

Wehrbüsch

Club Haus op der Heed

99 82 36

Dieter Thommes

22€

Die Wanderroute, Schwierigkeitsgrad mittelschwer, führt vormittags (ca. 8km) durchs Irsental, hinauf nach Eschfeld. Der Rückweg führt nachmittags (ca. 4km) über die Höhe zurück ins Irsental und wieder zum Ausgangspunkt Wehrbüsch/Dahnen. Anmeldung bis zum 12.09.

TEELICHTER UND SERVIETTENRINGE AUS PAPIER WEBEN

11.10.

DI 19:00-22:00 Uhr

Clubhaus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Annie Ludig

38€ inkl. Material

Unter Leitung einer erfahrenen Kunsthandwerkerin werden Sie diese einmalige Technik erlernen und Serviettenringe und Teelichter erstellen. Anmeldung bis zum 03.10.

WEIHNACHTSMARKT UND MÜNSTER IN BONN (D) - EXKURSION

22.11.

DI 07:30-19:30 Uhr

Clubhaus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

k.A.

65€

Nach unserer Ankunft in Bonn zunächst Führung durch das Münster, anschließend gemeinsames Mittagessen. Nachmittags Bummel über den Weihnachtsmarkt mit ca.170 Ausstellern. Anmeldung bis zum 08.11. Im Preis enthalten: Begleitung, Busfahrt, Führung und Mittagessen.

WOLL- UND GARNRESTE MODISCH VERARBEITEN

06.10.-01.12.

DO 19:00-21:30 Uhr

Clubhaus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Jeanny Hentz

38€ (8 Einheiten)

Wenn Sie bisher nicht so recht wussten, was Sie mit Ihren Garnresten anfangen könnten, haben Sie jetzt die Gelegenheit, daraus originelle Dekorationen oder modische Accessoires anzufertigen. Anmeldung bis zum 29.09.



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

6 COURS DE CALLIGRAPHIE CLASSIQUE ET CONTEMPORAINE

26.09.-05.12.
LU 09:00-12:00 h

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Stéphane Alfonsi
140€ (6 cours)

S. Alfonsi, professeur de calligraphie depuis plus de 10 ans, vous fera découvrir le monde fabuleux des belles écritures. Aucun prérequis demandé. Cours tous les 15 jours.

ANFÄNGER-NÄHKURS FÜR ERWACHSENE UND JUGENDLICHE

23.09.-28.10.
FR 14:00-17:00 Uhr

Mühle - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Gaby Rasqui
90€ zzgl. Material

Die eigene Nähmaschine kennenlernen und erste Grundtechniken des Nähens an vielen kreativen Beispielen erlernen – das bietet Ihnen G. Rasqui in diesem Anfängerkurs.

AOTEAROA ODER NEISÉILAND FIR DÉI, DI NËT VILL ZÄIT HUNN. ENG ENTDECKUNGSREES MAM SERGE LOSCH A JOSIANE BECHET

30.11.
MË 20:00 Auer

Mühle - "Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Dr. Serge Losch
Josiane Bechet
kostenlos

Neiséiland bitt op Schrott an Tratt en herrlecht wiesselhaft Foarwespill, wat een ëmmer nees op en Neits iwerraschen a begeeschtere kann. Loost iech entfëieren.

ATELIER DE PEINTURE – PAYSAGE DÉCALÉ AVEC FRANÇOISE BANDE

26.11.
SA 14:00-17:00 h

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 252 979

Françoise Bande
40€

Dans une explosion de couleurs, créer un paysage, sans perspective et sans logique. Pour adultes et jeunes à partir de 10 ans.

ATELIER DE PEINTURES POUR ADULTES

16.09.-23.12.
VE 09:00-12:00 h

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 252 979

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!

ATELIERS DÉCO-RELOOKING DE MEUBLES ET D'OBJETS

26.09.-13.12.
LU 19:00-22:00 h
MA 09:00-12:00 h

Moulin - "Atelier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Betty Bourgeois
35€/cours

B. Bourgeois vous propose une initiation aux différentes techniques de relooking de meubles et d'objets. Beaucoup de bonheur en perspective!



ATELIER PHOTO AVEC GENNARO TADDÉI

22.10. Moulin - "Atelier" d'Millen asbl Gennaro Taddéi
 SA 14:00-17:30 h Beckerich 691 510 370 / -372 40€

Un atelier en 2 parties: présentation sur les notions théoriques de la longue pose et la vision du photographe au travers de l'exposition de photos dans la millegalerie, suivie d'une partie pratique sur le terrain.

CHRËSCHTMAART OP DER BIEKERECHER MILLEN

10.12.-11.12. Mühle d'Millen asbl k.A.
 SA 16:00-21:00 Uhr Beckerich 691 510 370 / -372 kostenlos
 SO 11:00-18:00 Uhr

Stimmungsvoller Weihnachtsmarkt im Innen- und Aussenbereich der Mühle. Zahlreiche Stände mit Kunsthandwerk und weihnachtlichen Spezialitäten. Konzert der Fanfare Concordia Beckerich am Sonntag zwischen 15:00-17:00 Uhr.

CONFÉRENCE DE STEVE KAYSER – JEUDI AU MOULIN – "FÊTE FORAINE: ENTRE NOSTALGIE ET PLAISIR. UN LIEU DE PATRIMOINE CULTUREL EXTRAORDINAIRE." (F)

06.10. Moulin - "Scheier" d'Millen asbl Steve Kayser
 JE 20:00 h Beckerich 691 510 370 / -372 entrée libre

L'historien Steve Kayser vous présentera avec sa verve habituelle les fêtes foraines à travers le monde sans oublier la "Schueberfouer"! A ne pas manquer!

CONCERT DE JAZZ AVEC NICOLAS BERTOLASO ET RÉGIS DAUMAS

04.12. Moulin - "Millegalerie" d'Millen asbl k.A.
 SO 15:00 h Beckerich 691 510 370 / -372 entrée libre

Le duo de musiciens va vous proposer des envolées improvisées en résonance avec les peintures de l'exposition de Marc Wagner (26.11.-18.12.).

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

06.10.-15.12. L'école (1er étage) d'Millen asbl Sada
 JE 18:00-19:00 h Oberpallen 691 510 370 / -372 90€/adulte,
 JE 19:00-20:00 h 75€/adol. (10 unités)

Lors de ce cours, Sada fera découvrir non seulement le djembé mais aussi d'autres instruments de musique qui permettront à l'esprit des adolescents et des adultes de s'ouvrir au monde fascinant de la musique africaine. Débutants: 18:00-19:00 h / Avancés: 19:00-20:30 h.

COURS SUR L'EMPEREUR NÉRON

17.09. Moulin d'Millen asbl Sébastien Polet
 SA 10:00-18:00 Uhr Beckerich 691 510 370 / -372 35€/cours
 (notes incluses)

L'empereur romain Néron est souvent représenté comme un tyran sanguinaire. Mais est-ce la vérité historique? Sébastien Polet vous emmènera pour un passionnant cours d'histoire!



JEUDIS AU MOULIN 2E PARTIE – VISITES GUIDÉES (EN F) DE 2 EXPOSITIONS SUR NÉRON À TRÈVES

21.09. **Moulin** **d'Millen asbl** **Claudine Sauer**
ME 08:30-18:00 h **Beckerich** **691 510 370 / -372** **30€/personne**

«Ënnerwee» à Trèves (D): Ces visites guidées (F & D) vous permettront de découvrir deux fascinantes expositions sur l'empereur Néron au «Rheinisches Landsmuseum» et au «Museum am Dom».

ËNNERWEE: GEFÜHRTE BESICHTIGUNG DES ARBORETUMS VON JOÉ TROSSEN IN REDANGE

08.10. **Arboretum** **d'Millen asbl** **Joé Trossen**
SA 14:00 Uhr **Redange** **691 510 370 / -372** **10€**

Der Landschaftsgärtner und passionierte Sammler führt durch seinen beeindruckenden Park mit wunderschönen Bäumen und Sträuchern aus vielen Ländern der Welt. Mit anschließendem Umtrunk.

KONZERTABEND MIT "LES GAVROCHES" IN DER BECKERICHER MÜHLE

19.11. **Mühle - "Scheier"** **d'Millen asbl** **Les Gavroches**
SA 20:00 Uhr **Beckerich** **691 510 370 / -372** **15€**

Drei exzellente Musiker nehmen Sie mit auf eine stimmungsvolle Reise in die Vergangenheit, in die Zeit des französischen Chansons, der Pariser Cafés und der Tanzabende.

LITERATURKELLER: SPORTLERKIND. MEINE JUGEND MIT SEITENSTICHEN. EIN ABEND MIT TOMMY UND WERNER KRAPPWEIS

01.12. **Mühle - "Millemusée"** **d'Millen asbl** **Tommy & Werner**
DO 20:00 Uhr **Beckerich** **691 510 370 / -372** **Krappweis**
20€

Komiker T. Krappweis, bekannt durch RTL Samstag Nacht und als Erfinder von "Bernd das Brot", stellt mit seinem Vater das gemeinsam geschriebene, autobiografische Buch "Sportlerkind. Meine Jugend mit Seitenstichen" vor. Lachmuskelkater garantiert! Eine verbindliche Anmeldung ist aufgrund begrenzter Plätze erforderlich.

NÄHWORKSHOPS FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE. MIT WELLY GOSSEN (D)

31.10.-04.11. **Mühle** **d'Millen asbl** **Welly Gossen &**
MO-FR 13:00-17:00 Uhr **Beckerich** **691 510 370 / -372** **Gaby Rasqui**
25€ zzgl. Material

Bei diesem Anfängerkurs können die Teilnehmer ihre eigene Nähmaschine kennenlernen und anhand von kreativen Aufgaben Grundtechniken des Nähens spielerisch erwerben.



VISITE GUIDÉE SUR LE POP ART AVEC M.-J. NANDRIN (F)

22.10.
SA 14:30 h

Moulin
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Marie-Jeanne Nandrin
8€

L'asbl d'Millen de Beckerich vous propose une très intéressante visite guidée du Pop Art dans l'ancien Palais de Justice d'Arlon. Inscription obligatoire pour vendredi 21.09.

WOIDA - DAS INDIGENE WISSEN UNSERER VORFAHREN. EIN VORTRAG VON OLIVER KAYSER (L)

10.11.
DO 20:00 Uhr

Mühle-"Scheier"
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Oliver Kayser
kostenlos

Im Rahmen der "Jeudis au Moulin" erzählt der bekannte Varietee-Schausteller, jenuischer und regionaler Mythenforscher von Jahresbräuchen, Zauberpflanzen und Mythen unserer Kultur und unserer Urahnen.

IM RAUSCHEN DER BÄUME. EINE GEFÜHRTE WANDERUNG DURCH DEN BECKERICHER WALD MIT OLIVER KAYSER

12.11.
SA 17:00 Uhr

Mühle
Beckerich

d'Millen asbl
691 510 370 / -372

Oliver Kayser
3€/Person

Im zweiten Teil der "Jeudis au Moulin" entführt O. Kayser Sie in den Beckericher Wald, wo Sie geheimes Wissen über Pflanzen und Bäume erfahren und sich von Musik und Märchen aus der alten Welt unserer Vorfahren verzaubern lassen können. Treffpunkt Terrasse der Mühle in Beckerich. Für Kinder kostenlos.

ACTIWEIGHT-ABNEHMKONZEPT 3 WOCHENPROGRAMM

20.09.-04.10.
DI 18:40-19:40 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
ab 69€

Das Actiweight-Abnehmkonzept, 3 Wochenprogramm. Du willst dein Gewicht managen? Deine Figur formen? Deine Ernährung optimieren? Wie deine Zielsetzung auch aussieht, unser Expertenteam erstellt dein persönliches Erfolgsprogramm. Kostenloser Info-Abend am 13.09.

ACTIWEIGHT ABNEHMKONZEPT 8 WOCHENPROGRAMM

25.10.-20.12.
DI 18:40-19:40 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
ab 69€

Actiweight, das 8 Wochen Abnehmprogramm. Du willst dein Gewicht managen? Deine Figur formen? Deine Ernährung optimieren? Wie deine Zielsetzung auch aussieht, unser Expertenteam erstellt dein persönliches Erfolgsprogramm. Kostenloser Info-Abend am 13.09.



AUSZEIT - WASSERSHIATSU FÜR PAARE

23.09.-25.09.
FR 17:00 Uhr
SO 14:00 Uhr

**Seminarhaus
Der Werkhof**
Monneren/St. Marguerite

Integralis Coaching
Luxemburg
26 64 98 87

**Raimund & Claudia
Hargesheimer**
415€

Im Mittelpunkt steht das Erlernen von Techniken aus der Shiatsu Massage, Dehnen der Muskulatur und Lockerung der Gelenke. 220€/Person zzgl. Übernachtung und Unterkunft 195€ für das Wochenende.

DENK DICH FIT

permanent buchbar
MO 14:30-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
5€/Einheit

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

ELO KOMMEN GESCHWÄNN RËM D'FEIERDEEG

19.11.
SA 09:00-12:00 Uhr

Parkplatz Kirche
Boulaide

Zenner Françoise
26 58 12 56

Zenner Françoise
25€

Was führt dazu, dass die Festtage als stressig erlebt werden? Während der Wanderung sprechen die Teilnehmer über ihre Strategien, die Vorweihnachtszeit als angenehm zu gestalten. Informationen unter: www.meta-morphose.lu. Anmeldung bis zum 12.11.

ENDLECH VAKANZ!

10.12.
SA 09:00-12:00 Uhr

Parkplatz Kirche
Boulaide

Zenner Françoise
26 58 12 56

Zenner Françoise
25€

Während der Wanderung denken die Teilnehmer darüber nach, wie sie ihre Ferien gestalten können, damit sie auch als erholsam erlebt werden können und nicht in „Stress“ ausarten. Informationen unter: www.meta-morphose.lu. Anmeldung bis zum 03.12.

ENTSPANNUNGS-TRAINING

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

feel your body
Erzenen

feel your body
Gesondheetszenter
621 191 101

Tanja Schiertz
12€/Kurs
112€/13er-Karte

Zwei Entspannungskurse, die sich abwechseln: Stretching & Triggerpoint-Self-massage. Für genaue Beschreibung bitte Internetseite www.feelyourbody.net anschauen.

ENTSPANNUNGS- UND MEDITATIONSKURS

permanent buchbar
DO 20:00-21:00 Uhr

Mamerhaff/ Familylab
Mamer

Dunja
Biesdorf-Grunow
621 507 077

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

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



INNERE BALANCE DURCH KLANGREISEN

24.09.-17.12.

SA 15:00-17:00 Uhr

Kulturhaus

Mersch

Mierscher Kulturhaus

26 32 43-1

Enrico Eulzer

25€/Person

Klangreisen wirken nachweislich heilsam auf den gesamten Körper. Dein Geist kommt zur Ruhe, Stress wird abgebaut und dein Immunsystem gestärkt. Es ist Genuss und Balsam für deine Seele, für deine innere Balance.

IWWERT D'FEIERDEEG HUNN ECH SOU VILL BÄIGEHOLL

03.12.

SA 09:00-12:00 Uhr

Parkplatz Kirche

Boulaide

Zenner Francoise

26 58 12 56

Zenner Francoise

25€

Bei vielen Menschen steigt das Gewicht am Jahresende an. Woran liegt das? Während der Wanderung erhalten die Teilnehmer Tipps, um eine Gewichtszunahme über die Feiertage zu vermeiden. Informationen unter: www.meta-morphose.lu. Anmeldung bis zum 26.11.

JE HEILIGER DIE FEIERTAGE, DESTO GRÖßER DIE SPANNUNGEN

20.11.

SO 10:00 Uhr

Praxis fir psychesch

Gesondheet

Ettelbruck

Liliane Schmitz

621 461 063

Liliane Schmitz

55€

Zu den Feiertagen wo jeder sich Harmonie wünscht gibt es Spannungen und Stress zu dem Weihnachtsfest. Heute nehmen wir uns Zeit uns frei auszutauschen um das Konfliktrisiko einzudämmen. Wir lernen besser mit unseren Bedürfnissen umzugehen.

MITEINANDER REDEN - ACHTSAMKEITSTRaining IN DER KOMMUNIKATION

10.10.-09.01.

MO 18:00-20:30 Uhr

Kulturhaus

Mersch

ErwuesseBildung

80 39 29

Laurette Bergamelli

375€

Wenn Sie den Wunsch haben, das Miteinanderreden herzlicher und effizienter zu gestalten, kann Sie eine gemeinsame und praktische Reflexion über die unterschiedlichen Ebenen der Kommunikation dabei unterstützen. Übungstag am 19.11. von 09:30-16:30 Uhr.

QI-GONG / TAI-CHI

15.09.-23.12.

08:30-10:00 Uhr

Krounebiurg

Mersch

Centre aquatique

Krounebiurg

32 88 23-1

k.A.

142,50€ +

10€ Kaution

Chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform.

RAUS AUS DEM STRESS

15.10.

SA 09:30-12:30 Uhr

Zärenhaus

Redange

Genderhaus Service à

l'égalité des chances

26 62 09 87

Barbara Gemnich

20€

Tipps und Mentalübungen zum Entstressen.



REITTHERAPIE, REITPÄDAGOGIK, ERLEBNISORIENTIERTES REITEN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Ponyhof
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette De Roy-Weber
k.A.

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

SCHLAF „KINDLEIN“, SCHLAF

12.11.
SA 09:00-12:00 Uhr

Parkplatz Kirche
Boulaide

Zenner Françoise
26 58 12 56

Zenner Françoise
25€

Während der Wanderung wird über Ursachen von Schlafproblemen und Methoden zur Verbesserung der Schlafqualität informiert. Die Teilnehmer erzählen, was sie tun, um gut zu schlafen. Informationen unter: www.meta-morphose.lu. Anmeldung bis zum 05.11.

TIEFENENTSPANNUNG UND STRESSMANAGEMENT

permanent buchbar
nach Vereinbarung

k.A.
Mamer

Dunja
Biesdorf-Grünow
621 507 077

Dunja
Biesdorf-Grünow
ab 75€

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

WALDMEDITATION

05.11.
SA 09:15-17:15 Uhr

Kass
Rollingen

Liliane Schmitz
621 461 063

Liliane Schmitz
84€

Durch die Heilkraft des Waldes und die Meditation lernen Gefühle besser zu verstehen, Gedanken, Geräusche von außen wahrnehmen, aber sie nicht weiter zu verfolgen, eine angenehme Entspannung in sich zu spüren, um zu seinen Wurzeln zu finden.

WANTERBLUES

05.11.
SA 09:00-12:00 Uhr

Parkplatz Kirche
Boulaide

Zenner Françoise
26 58 12 56

Zenner Françoise
25€

Während der Wanderung wird über Ursachen von niedergedrückten Gefühlen, die im Herbst oder Winter auftreten können, informiert. Die Teilnehmer erhalten Tipps, um sich besser zu fühlen. Infos unter: www.meta-morphose.lu. Anmeldung bis zum 29.10.

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

nach Vereinbarung
SO 10:00-13:00 Uhr

feel your body
Erzen

feel your body
Gesundheitszentrum
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!



YOGA UND GESUNDHEITSSPORT

nach Vereinbarung
19:00-20:00 Uhr

Mamerhaff / Familylab
Mamer

Dunja
Biesdorf-Grunow
621 507 077

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

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

ZENTANGLE ODER ZENDOODLE

16.11.
MI 19:30-21:30 Uhr

Zärenhaus
Redange

Genderhaus Service à
l'égalité des chances
26 62 09 87

Marie-Jeanne
Wantz-Janssen
10€

Dieses Zeichnen macht Spass, wirkt sehr entspannend und daher dem Stress entgegen. Jeder kann das, Sie müssen nicht zeichnen können und erschaffen trotzdem kleine persönliche Kunstwerke.

ZA-ZEN MEDITATION - ACHTSAMKEIT IN BERUF UND ALLTAG

18.11.-20.11.
FR 17:00-SO 14:30 Uhr

Jugendherberge
Echternach

Integralis Coaching
Luxemburg
26 64 98 87

Claudia Gemballa
Hargesheimer
180€

Praxis der ZEN Meditation - Stressreduktion in Alltag und Beruf. Kosten: 335€ inkl. Ü/V, p/P, von: Clubhaus am Becheler & Claudia Hargesheimer, Anmeldung: info@integralis.lu oder Tel.: 26 64 98 87.

CLUB HAUS AM BRILL T.: 30 00 01

ACHTSAMKEITSTRAINING UND MEDITATION

21.09.-07.12.
MI 19:30-20:30 Uhr

Centre Culturel
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Angelika Nettemann
100€ (10 Einheiten)

Die Yogalehrerin führt Sie durch bewusste und 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.

ACT! PRO

05.10.-14.12.
ME 12:30-13:30 h

Kinneksbond
Mamer

Club Haus am Brill
30 00 01

Steve Karier, Annick
Pütz, Sophie Langevin
110€

Gagnez en confiance et relevez de nouveaux défis – votre vie quotidienne, tant la sphère privée que professionnelle, ne s'en trouvera qu'améliorée.

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

23.09.
VE 14:00-16:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Sabine Kinzinger
24€

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



AROMATHÉRAPIE

21.10.
VE 14:00-16:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Sabine Kinzinger
24€

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

AROMATHÉRAPIE - LES HUILES ESSENTIELLES ET LE BIEN-ÊTRE MODULE I

25.11.
VE 09:30-12:30 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Sabine Kinzinger
35€ + matériel

Vous apprendrez à décrypter les étiquettes des produits conventionnels (gel douche, shampoing). Beaucoup sont irritants pour la peau ou polluants pour l'environnement. Ils sont parfois TOUT sauf NATURELS !

AROMATHÉRAPIE - OLFACTOTHÉRAPIE

09.12.
VE 14:00-16:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Sabine Kinzinger
24€

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

ATELIER FOODVITALITÉ "PETIT-DÉJEUNER VITALITÉ"

20.10.
JE 18:30-21:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nancy Grandjean
50€

Je vous propose des alternatives aux tartines du matin, venez apprendre à faire vous-même un délicieux muesli sans gluten, des crackers, du lait végétal, un smoothie ultra vitaminé etc.

EUTONIE

29.09.-24.11.
DO 10:00-11:30 Auer

Festsall
Holzem

Club Haus am Brill
30 00 01

Jean-Marie Huberty
128€ (8 Unitéiten)

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

GANZ EINFACH ENTSÄUERN MIT NATURHEILMITTELN, SCHÜSSLER- SALZEN & CO

19.11.
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.



JIN SHIN JYUTSU - COURANT CURATIF JAPONAIS

12.10.-23.11.

ME 15:00-16:15 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Jean-Marie Huberty
96€ (6 séances)

Un cycle de 6 séances permettra une initiation aux bases de cette méthode simple qui permet d'être équilibré et en bonne santé. Par une pratique simple et efficace. Cours d'initiation le 28.09. de 15:00-16:50 h (12€).

LES ATELIERS FOOD' VITALITÉ "LA LACTO-FERMENTATION"

17.11.

JE 18:30-21:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nancy Grandjean
50€

Autant de préparations essentielles pour une bonne digestion grâce aux probiotiques naturels que procurent la lacto-fermentation. A travers cet atelier, vous découvrirez ces nombreux bienfaits, comment les préparer et bénéficier de ces vertus.

LES ATELIERS FOOD' VITALITÉ "INSPIRATIONS VIVANTES ET VÉGÉTALES POUR LES FÊTES DE FIN D'ANNÉE"

08.12.

JE 18:30-21:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nancy Grandjean
55€

De l'apéritif au dessert, je vous propose de découvrir une sélection de recettes 100% naturelles et savoureuses, sans cuisson (pour préserver un maximum de nutriments) et bien-sûr sans gluten et sans lactose.

LES ATELIERS FOOD VITALITÉ "INITIATION À L'ALIMENTATION VIVANTE"

29.09.

JE 18:30-21:00 h

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Nancy Grandjean
50€

Découvrez les nombreux effets bénéfiques obtenus en ajoutant du cru, du vivant dans votre assiette! Vous apprendrez les grands principes, les techniques et le potentiel nutritif de l'alimentation vivante.

SCHÜSSLER SALZE - DIE 12 SALZE DES LEBENS

09.11.-07.12.

MI 18:30-20:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Susanne Zuschke
75€ (5 Einheiten)

Dr. Wilhelm Heinrich Schüßler – Begründer der Mineralsalztherapie, fand heraus, dass Krankheiten auf der Grundlage eines gestörten Mineralhaushaltes entstehen. Fehlt ein bestimmtes Mineral, kann es den gesamten Stoffwechsel beeinträchtigen.

SOPHROLOGIE LEISTUNG STEIGERN MITTELS KONZENTRATIONS UND GEDÄCHTNISTRAINING

27.10.-22.12.

DO 18:30-20:00 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Coleen Besch
90€ (5 Einheiten)

In diesem praktischen Kurs befassen wir uns mit den Ursachen von Konzentrationsstörungen und den grundlegenden Voraussetzungen für eine gute Konzentration. Schnupperkurs am 13.10. von 18:30-20:00 Uhr (12€).



CLUB HAUS OP DER HEED

T.: 99 82 36

AURA-SOMA - WORKSHOP

19.11. SA 10:00-13:00 Uhr	k.A. Hautbellain	Club Haus op der Heed 99 82 36	Marianne Erasmus 35€
-------------------------------------	----------------------------	--	--------------------------------

Die Farben als Ausdruck unserer inneren Befindlichkeit, stehen im Mittelpunkt des Aura-Soma Colour-Care-Systems. Lassen Sie uns gemeinsam die Welt der Farben und Düfte betreten! Anmeldung bis zum 07.11.

BREUSS-MASSAGE - TAGESSEMINAR

03.12. SA 10:00-17:00 Uhr	Clubhaus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Juliane Neu & Karin Maßem 95€
-------------------------------------	--------------------------------	--	---

Es handelt sich um eine feinfühlig, energetische Rückenmassage, die durch Streichungen, Dehnungen und Massieren gestaute Energien wieder zum Fließen bringt. Sie ist für Laien gut erlernbar. Anmeldung bis zum 21.11.

DIE CHAKRAS - TAGESSEMINAR

05.11. SA 11:00-16:30 Uhr	Clubhaus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Marianne Erasmus 85€
-------------------------------------	--------------------------------	--	--------------------------------

Wir werden uns mit den Grundlagen der Chakra-Lehre vertraut machen, die feinstofflichen Hintergründe der Chakra-Lehre kennen lernen und streifen die Zuordnung der Chakras zu Farben und Aromaölen. Anmeldung bis zum 24.10.

FENG-SHUI IN THEORIE UND PRAXIS - TAGESWORKSHOP

08.10. SA 10:00-16:00 Uhr	Clubhaus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Iris Sedlar 65€
-------------------------------------	--------------------------------	--	---------------------------

Sie erfahren mit welchen Feng-Shui Maßnahmen Sie Ihre Wohnsituation, oft schon mit ein paar Handgriffen, kreativ und nachhaltig zum Positiven verändern können. Bitte Grundriss der Wohnung mitbringen. Anmeldung bis zum 28.09.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE - INFOABEND

29.09. DO 19:00-21:00 Uhr	Clubhaus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Sandra Felten kostenlos
-------------------------------------	--------------------------------	--	-----------------------------------

Die Fußreflexzonenmassage eignet sich zur Entspannung, Regeneration und zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Sie erhalten theoretisch und praktisch einen Einblick. Anmeldung bis zum 22.09.

LINE-DANCE UND RHYTHMISCHES TANZEN FÜR ANFÄNGER

28.09.-07.12. MI 14:00-15:30 Uhr	Centre Culturel Wincrange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Rosalie Bley 30€ (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. Für Fortgeschrittene.



KLASSISCHES YOGA

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

15.09.-08.12. DO 09:45-11:00 Uhr DO 16:00-17:15 Uhr	Club Haus Hupperdange	Club Haus op der Heed 99 82 36	Georgette Halmes 120€ (12 Einheiten)
15.09.-08.12. DO 19:00-20:15 Uhr	Résidence des Ardennes Clervaux		Georgette Halmes 120€ (12 Einheiten)
04.10.-27.12. DI 19:00-20:30 Uhr	Judo-Saal Winccrange		André Humbert 168€ (12 Einheiten)

MANDALA-MALEN IM KLOSTER FÜNFBRUNNEN - 2-TÄGIGES SEMINAR

04.11.-06.11. **Kloster Fünfbrunnen** **Club Haus op der Heed** **Elisabeth Demmer**
ganztägig **Troisvierges** **99 82 36** **155€**

Das Malen eines Kreisbildes kann uns helfen zur Ruhe zu kommen, uns auf uns selbst 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. Anmeldung bis zum 21.10.

MEDITATION - EIN WEG DER INNEREN FREIHEIT

19.09.-05.12. **Clubhaus** **Club Haus op der Heed** **Marianne Erasmus**
MO 19:15-20:45 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **90€ (10 Einheiten)**

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

PILATES - TRAINIG FÜR KORPER UND GEIST

21.09.-21.12. **Résidence des** **Club Haus op der Heed** **Benoît Cravatte**
siehe Beschreibung **Ardennes** **99 82 36** **195€ (13 Einheiten)**
Clervaux

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: 20:00-21:00 Uhr / Menschen ab 60: MI 19:00-20:00 Uhr.

TINNITUS-ATEMTRAINING NACH MARIA HOLL - INFOABEND

18.10. **Clubhaus** **Club Haus op der Heed** **Katrin Simons**
DI 19:00-21:00 Uhr **Hupperdange** **99 82 36** **10€**

Die Referentin geht an diesem Infoabend nicht nur theoretisch auf die Grundlagen des Tinnitus-Atemtrainings ein. Sie bringt Ihnen auch praktische Übungen bei, die Sie auch leicht in Ihren Alltag integrieren können. Anmeldung bis zum 11.10.



ZUCKERKONSUM ERFOLGREICH REDUZIEREN

17.09.

SA 10:00-12:00 Uhr

Club Haus

Hupperdange

Club Haus op der Heed

99 82 36

Mia Susanne Klein

35€ Zutaten inkl.

Themen: Warum überhaupt Zuckerverzicht? Versteckte Zuckerbomben - Gesunde Fette statt ungesundem Zucker - Gesunde Zuckeralternativen - Ernährungs- und Einkaufstipps.

FONDATION AUTISME LUXEMBOURG T.: 26 91 11-1

AUTISME, NOTIONS DE BASE

07.11. / 10.11.

LU/JE 09:00-17:00 h

FAL

Munshausen

Fondation Autisme

Luxembourg

26 91 11-1

Formateur de la FAL

600€

La formation a pour objectif d'arriver à une meilleure compréhension du fonctionnement d'une personne avec autisme pour garantir une prise en charge adaptée selon la spécificité de ces personnes. Moitié prix pour personnes atteintes d'autisme, parents et étudiants.

L'AUTISME ET LE SYNDROME D'ASPERGER

12.10.

ME 09:00-16:30 h

FAL

Capellen

Fondation Autisme

Luxembourg

26 91 11-1

Formateur de la FAL

150€

Qu'est-ce que le syndrome d'Asperger et comment mieux comprendre le diagnostic? Comment offrir un soutien adapté aux personnes présentant le syndrome d'Asperger? Moitié prix pour personnes atteintes d'autisme, parents et étudiants (pause de midi d'une demi heure, sandwich et boissons compris)

LA COMMUNICATION FONCTIONNELLE ALTERNATIVE INDIVIDUALISÉE

05.12.

LU 09:00-16:30 h

FAL

Capellen

Fondation Autisme

Luxembourg

26 91 11-1

Formateur de la FAL

150€

Comment développer une communication fonctionnelle alternative et individualisée, respectivement par échange d'images/pictogrammes ou d'objets? Démarche, mise en place, discussion et réflexions. Moitié prix pour personnes atteintes d'autisme, parents et étudiants.

COMPRENDRE L'AUTISME DE L'INTÉRIEUR

04.11.

VE 09:00-17:00 h

FAL

Capellen

Fondation Autisme

Luxembourg

26 91 11-1

Laurent Knodt

150€

Identifier les principales caractéristiques nosologiques de l'autisme - Identifier les particularités des personnes atteintes d'autisme et de TSA - Comprendre le fonctionnement des personnes TSA. Moitié prix pour personnes atteintes d'autisme, parents et étudiants (pause de midi d'une heure avec sandwich et boissons compris).



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

12.09.-26.10.
03.10.-24.10.

LU 10:00-12:00 h

FAL
Munshausen

Fondation Autisme
Luxembourg
26 91 11-1

Frank Backes
300€/cycle

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

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

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

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



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

gabrielle@vividfloatinggreen.com
www.VividFloatingGreen.com



SHIATSU (AKUPRESSUR) & ELEMENTE AUS DER CRANIOSACRALEN METHODE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

rue Guillaume
Ettelbruck

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
90€/Behandlung

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



HATHA YOGA - DIE KUNST DER KÖRPERSTELLUNG

Hatha Yoga: die Kunst der Körperstellung. Den Körper achtsam im Raum erspüren - bewusst den Atem lenken - den Energiefluss im Körper wahrnehmen – „Da Sein im inneren stillen Raum“. Einzelkurs, Kleingruppen auch bei Ihnen zu Hause möglich; siehe Preisliste auf meiner Internetseite.

ab 13.09. DI 18:00-19:30 Uhr	Pfarrsaal Grosbous	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)
ab 19.09. MO 18:45-20:15 Uhr	Grand-Rue Ettelbruck		Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)
ab 13./14.09. DI 20:15-21:45 Uhr MI 18:15-19:45 Uhr	DI: Kiné Diris/Mathieu Mersch MI: Kulturhaus, Mersch		Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)
ab 22.09. DO 19:30-20:30 Uhr	k.A Vianden		Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)

NIDRÂ YOGA - "DER MEDITATIVE SCHLAF DES YOGI"

Nidrâ Yoga; "der meditative Schlaf des Yogi": durch bewußte Tiefenentspannung lösen sich körperliche, emotionale, mentale Spannungen die uns daran hindern unser ganzes Lebenspotential zu entfalten; Erfahrung des "inneren stillen Raums". Einzelkurs, Kleingruppen auch bei Ihnen zu Hause möglich; siehe Preisliste auf meiner Internetseite.

ab 21.09. MI 19:50-21:10 Uhr	Kulturhaus Mersch	Gabrielle Heintz 81 25 18	Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)
14.11.-13.03. MO 09:00-10:30 Uhr	Léierscheier Bourscheid		Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)
alle 14 Tage DI 09:30-11:00 Uhr MI 09:30-11:00 Uhr	rue Guillaume Ettelbruck		Gabrielle Heintz 190€ (10 Einheiten)

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, Kleingruppen auch bei Ihnen zu Hause möglich; siehe Preisliste auf meiner Internetseite.

MEDITATION - DAS "WACHE IN-SICH-RUHEN"

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, Kleingruppen auch bei Ihnen zu Hause möglich; siehe Preisliste auf meiner Internetseite.



HATHA YOGA INTENSIF I: DIE KÖRPERDEHNUNGEN ALS ÄUSSERE & INNERE « AUFRICHTUNG »

23.10.
SO 09:30-12:30 Uhr

Kulturhaus
Mersch

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
siehe Beschreibung

Hatha Yoga Intensif I: Die Körperdehnungen als äussere & innere «Aufrichtung». Preise: 60€ Frühbucher, 65€ nach dem 12.10., 160€ Vorteilspreis für die 3 Seminare.

MATINÉE YOGA I - UNSERE LEBENSKRAFT FREISETZEN, NÄHREN & ZENTRIEREN

11.12.
SO 09:30-12:30 Uhr

k.A
Grosbous

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
siehe Beschreibung

Matinée Yoga I. Unsere Lebenskraft freisetzen, nähren & zentrieren; die Quelle der Verwirklichung unseres Da-Seins als Mensch in der Welt. Preise: 60€ Frühbucher, 65€ nach dem 30.11., 160€ Vorteilspreis für 3 Matinéés.

IM FLUSS DES ATEMS SEIN - IM LEBENSFLUSS SEIN

19.11.-20.11.
SA 10:00-17:30 Uhr
SO 10:00-17:00 Uhr

Léierscheier
Bourscheid

Gabrielle Heintz
81 25 18

Gabrielle Heintz
auf Anfrage

Bewusst atmen = bewusster leben; 2 Tage Yoga-Seminar: Hatha Yoga, Nidra Yoga, Meditation.

DANZATELIER SAEUL, RAUM FÜR TANZ & LEBENSKUNST

T.: 23 63 80 66 / 691 638 066

AUS DEM BAUCH TANZEN - SELBSTBEWUSST TANZEN

20.09.-11.07.
DI 19:15-20:45 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
23 63 80 66
691 638 066

Samira
20€ (1 Einheit)
180€ (10 Einheiten)

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. 65€ Einzelsitzung.

BIODYNAMISCHES DEKODIEREN, THERAPEUTISCHE EINZELARBEIT UND COACHING FÜR GESUNDHEIT UND ERFOLG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
23 63 80 66
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.



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

permanent buchbar
SUN 10:00-12:00 h

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
23 63 80 66
691 638 066

Miranda Welter
15€/session

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

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

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
23 63 80 66
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.

ENTDECKE DEINEN INNEREN TANZ

23.10.-11.12.
SO 10:00-17:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
23 63 80 66
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.

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

24.11.
DO 19:30-21:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
23 63 80 66
691 638 066

Miranda Welter
Eintritt frei

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

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

27.10.
DO 19:00-21:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
23 63 80 66
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?

Danzatelier



Miranda Welter

Raum für Tanz a Lieweskonscht

Dipl. Gesundheits-Psychologin & Kunsttherapeutin - Tanzfrau
Visiotherapeutin - Professionnelle Mediatorin - GODO-Pädin



Schmerzen – Depression – Trauer – Ängste – Abhängigkeiten - Sehstörungen - Frust
Krisen in Beziehungen privat und beruflich – Stress – Energiemangel – Müdigkeit

Begleitung beim körper-kreativen Erforschen und Dekodieren von Beschwerden
Professionelle Mediation – persönliches Coaching – Tanz in Kursen & Performance

accompagnement psycho-corporel créatif & décodage biodynamique - visiothérapie
Médiation professionnelle – coaching créatif personnalisé – danse & spectacle



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

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
23 63 80 66
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.

KÜNSTLERISCHES TANZEN FÜR BLINDE MENSCHEN UND ANDERS-SEHENDE

nach Vereinbarung
15:00-18:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
23 63 80 66
691 638 066

Miranda Welter
kostenlos

Die Weisheit des Körpers und die persönliche Geschichte auf experimentelle Art erforschen. Schreiben, Stimme, Atem, Bewegung, Malen, Achtsamkeit, neue Inspiration und unerwartete, erfrischende Perspektiven, spannende Momente, Antworten, Lebenslust. Spenden werden dankend angenommen.

MAGIC EYES: GUTES SEHEN FÜR KINDER UND IHRE ELTERN

nach Vereinbarung
k.A.

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul,
23 63 80 66
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 natürlichen Fähigkeiten und damit ihr Selbstbewusstsein zu stärken.



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
23 63 80 66
691 638 066

Miranda Welter
250€

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

SONNENWENDE WINTER INDIANISCHES JAHRESZEITEN RITUAL MIT TANZEN UND TROMMELN

21.12.
MI 17:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
23 63 80 66
691 638 066

k.A.
kostenlos

Wir feiern den Winter und was diese Jahreszeit uns bringt. Wir spielen die Trommel, tanzen und freuen uns des Lebens. Eigene Trommeln, Rasseln, Flöten, andere Instrumente und Lieder mitbringen.

TAG- UND NACHTGLEICHE HERBST - JAHRESZEITEN RITUAL MIT TANZEN UND TROMMELN

18.09.
SO 17:00-21:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
23 63 80 66
691 63 80 66

Miranda Welter
45€ oder Spende

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

WORKSHOP: GUT SEHEN MIT FREIEN AUGEN: DIE SEHKRAFT ERNEUERN, PFLEGEN, ERHALTEN

SO 16.10.
SO 10:00-18:00 Uhr

Danzatelier
Kapweiler

Danzatelier Saeul
691 638 066

Miranda Welter
90€/Workshop

Wenn die Sehkraft nachlässt, die Augen trocken sind oder schmerzen, das Sehen im Dunkeln schwierig wird, wollen wir uns selber helfen können. Glücklicherweise gibt es natürliche Lösungen, die wir lernen und anwenden können. Wir werden den Prozess des Sehens verstehen lernen und neue Sehgewohnheiten erforschen.

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.



TIBETISCHE KLANGSCHALENBEHANDLUNGEN NACH WALTER HÄFNER

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis für Klang- und
Energieheilung
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
70€/Sitzung

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

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

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis für Klang- und
Energieheilung
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
80€

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

THE RECONNECTION - DIE RÜCKVERBINDUNG

permanent buchbar
2 Stunden - 2 Tage

Praxis für Klang- und
Energieheilung
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
333€

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

MENSCH & GESUNDHEIT - HOMME & SANTÉ



DIE ENERGETISCHE WIRBELSÄULENBEGRADIGUNG

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis für Klang- und
Energieheilung
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
180€

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

INTEGRATIVE SEELENARBEIT

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis für Klang- und
Energieheilung
Niederpallen

Nada Brahma
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
70€/Stunde

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

EINFÜHRUNG INS SCHAMANISCHE TROMMELN

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Praxis für Klang- und
Energieheilung
Niederpallen

Nada Brahma -
26 61 02 59

Nathalie Nalu
De Lorenzi
70€

Einweisung in die verschiedenen Schamanentrommeln, individuelle Beratung beim Erwerb einer auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmter Trommel. Weitere kostenlose Treffen in der Gruppe zum gemeinsamen Experimentieren in angenehmer Atmosphäre.

EINFÜHRUNGSSEMINAR IN DIE KLANGSCHALEN (MODUL I)

nach Vereinbarung
nachmittags

Praxis für Klang- und
Energieheilung
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. Einzelbegleitung 200€.

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

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

Praxis für Klang- und
Energieheilung
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. Einzelbegleitung 400€.



EINFÜHRUNG IN DIE HEILENERGETIK (MODUL I) MEHRERE TREFFEN

nach Vereinbarung
14:00-17:00 Uhr

Praxis für Klang- und
Energieheilung
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.

GEMEINSAMER MITTAGSTISCH

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

15.09. DO 12:00-17:00 Uhr	Maulusmühle Maulusmühle	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. je nach Menü
20.10. DO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Lamy" Troisvierges		
17.11. DO 12:00-17:00 Uhr	Brasserie Massen Wemperhard		
15.12. DO 12:00-17:00 Uhr	Cafe Rinnen Weiswampach		

GROSSELTERN BEGEGNEN SICH

17.10.
MO 14:30-16:00 Uhr

Club Senior Nordstad
Ettelbruck

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

Janusz Korzak
kostenlos

«Großeltern» in einer Gesellschaft mit neuen Familienstrukturen? Was wird von ihnen erwartet? Welche Erwartungen stellen sie an sich? Was macht die Beziehung zu den Enkeln so wertvoll? Für die Großeltern? Für die Enkel?

OFFENER COMPUTERTREFF FÜR SENIOREN

permanent buchbar
MO 14:00-16:00 Uhr

k.A.
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

Gérard Pfeiffer
15€/Treffen

Für Senioren mit Computererfahrung, ob Windows oder Apple. Bringen Sie Computer oder Laptop mit und lernen Sie in ungezwungener Atmosphäre im Kreise Gleichgesinnter. Herr Pfeiffer unterstützt Sie. Bitte bis freitags anmelden!

KEGELN

alle 3 Wochen

MO 14:00-17:00 Uhr

Restaurant Reiff
Fischbach

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

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

REGELMÄSSIGE WANDERUNGEN

wöchentlich

MI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

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

RUMMIKUB-NACHMITTAG

alle 14 Tage

MI 14:00-17:00 Uhr

Club Haus
Hupperdange

Club Haus op der Heed
99 82 36

k.A.
kostenlos

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

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.

25.09. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Wickler" Oudler	Club Haus op der Heed 99 82 36	k.A. je nach Menü
23.10. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Thilmany" Doncols		
20.11. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Bourg" Weicherdange		
11.12. SO 12:00-17:00 Uhr	Restaurant "Reiff" Fischbach		

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 Strecke und Tempo an die Teilnehmer angepasst wird (5-6 km).

ANFÄNGERSCHWIMMEN FÜR ERWACHSENE

permanent buchbar
MI 20:00-20:45 Uhr

Schwimmbad
Steinfurt

Sportzentrum Steinfurt
39 93 13-400

ChristopheWahl
74,50€/Trimester

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



AQUABACK GELENKTRAINING IM WASSER

26.09.-24.10.
MO 10:00 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
60€ (5 Einheiten)

Gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser. Geeignet für Menschen mit Rückenproblemen, Gelenkbeschwerden oder Übergewicht.

AQUABIKE

19.09.-23.12.
siehe Beschreibung

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester +
10€ Kaution

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

AQUA FITNESS

15.09.-22.12.
DI-DO 19:00-19:45 Uhr

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

k.A.
95€/Trimester +
10€ Kaution

Durch Turnübung im Wasser kann man in Form bleiben oder wieder in Form kommen ohne dabei zu leiden. Es handelt sich hierbei um ein leichtes Ausdauertraining mit sanftem Muskelwiederaufbau.

AQUAGYM

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

permanent buchbar DI 18:30-19:20 Uhr	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341	100€/Trimester
permanent buchbar MO&FR 09:00 Uhr MO 19:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	10,50€/Kurs 99€/10er Karte

AQUAGYMNASTIK UND AQUAPILATES

permanent buchbar
siehe Beschreibung

feel your body
Ernzen

feel your body
Gesondheitszenter
621 191 101

Tanja Schiertz
12€ (1 Einheit)
112€ (10 Einheiten)

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

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



AQUA-JOGGING

Aqua-Jogging im tiefen Wasser, das tragen des Ballastgürtels erlaubt in senkrechter Stellung zu laufen. Muskelstärkendes Training, konditionsfördernd und gelenkschonend. Ideal zur Erhaltung und Steigerung der körperlichen Fitness.

19.09.-19.12. MO 19:00-19:45 Uhr	Krounebjerg Mersch	Centre aquatique Krounebjerg 32 88 23-1	k.A. 95€/Trimester + 10€ Kaution
Permanent buchbar DI 18:30-19:15 Uhr	Den Nordpool Colmar-Berg	Piscine "Den Nordpool" 83 55 43-341	k.A. 100/Trimester

AQUAKURS HYDRO POWER

permanent buchbar MI 18:30-19:15 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 10,50€/Kurs 99€/10er Abo
---	-------------------------	----------------------------	-------------------------------------

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

AQUA-POWER

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

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

AQUA WORKOUT KOSTENLOSE TEILNAHME

17.09.-18.09. SA/SO ganztags	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. Eintrittspreis Bad
---------------------------------	-------------------------	----------------------------	----------------------------

Aqua- und Fitness-Kurse an beiden Tagen kostenlos testen. Wir stellen ein Kursprogramm zusammen. Wochenende mit weiteren Specials. Genauere Infos finden Sie zeitnah unter www.aquanatour.lu

AQUA YOGA

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 basé sur des exercices d'étirement en milieu aquatique. Destiné à gagner en souplesse, en amplitude musculaire et pour soulager les douleurs. Pour plus d'infos, contactez nous!

AUSRITTE

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

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



BAUCH BEINE PO (+ FATBURNER)

15.09.-23.12. siehe Beschreibung	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Ellie, Romy, Marie-Jeanne 95€/Trimester + 10€ Kautien
-------------------------------------	------------------------	--	--

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

BODY ART

15.09.-23.12. MI 18:00-19:00 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Nicole 95€/Trimester + 10€ Kautien
-------------------------------------	------------------------	--	--

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

BODYSHAPE

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

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

BREVET DE SAUVETAGE

17.09.-15.10. SA 08:00-10:00 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	k.A. 90€
-------------------------------------	------------------------	--	-------------

Training und Rettungsschwimmer Examen Junior Life Saver.

CAPOEIRA

25.09.-26.06. voir descriptif	Kulturhaus Mersch	Mierscher Kulturhaus 691 262 193	ARTONIC asbl 100€/trimestre
----------------------------------	----------------------	-------------------------------------	--------------------------------

En combinant l'histoire, le combat sublimé, la danse, la musique, le jeu, l'acrobatie et le théâtre, la Capoeira est aujourd'hui un art d'expression corporelle à part entière. Enfants débutants à partir de 7 ans: DI 15:00-16:00 h; Enfants avancés et adultes: DI 16:00-17:30 h.

COURS DE YOGA

offre permanente ME 10:30-12:00 h	0a6 Oberfeulen	0a6 S.A. 24 84 48 48	Stéphanie Bertrand 20/séance 180€/10 séances
--------------------------------------	-------------------	-------------------------	--

L'objectif du yoga est de rééquilibrer le corps, apporter le bien être dans le corps et amener le calme dans l'esprit. Cette séance vise à mieux gérer le stress et se détendre.



DANSE DE SALON

30.09.-26.05.
VE 20:00-21:30 h

Centre culturel
Winorange

Danzschoul
Jos Molitor
661 190 387

Axel Goldschmidt
80€ (12 cours)

Cours en luxembourgeois et en français. Le 1^{er} cours pour un essai est gratuit.
Renseignements: 621 257 941 (Axel) ou 99 44 95 (Juliette).

DEEP WORK

15.09.-23.12.
MI 19:00-20:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Nicole
95€/Trimester +
10€ Kaution

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

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 cours

Doux et lent, ce cours de Vinyasa Flow Yoga est ouvert pour tous les niveaux.
Pour plus d'infos contactez nous!

DRUMS ALIVE

14.09.-14.12.
ME 14:30-15:30 h

Centre Culturel
Colmar-Berg

Club Senior Nordstad
26 81 37 43

k.A.
130€

Drums Alive est un programme de fitness et de bien-être. Les chorégraphies sont arrangées de façon d'améliorer non seulement la condition physique mais aussi mentale. La musique et le rythme des tambours mettent tout le corps en mouvement.

EISLAUFKURS FÜR ERWACHSENE

09.11.-07.12.
MI 18:00-18:50 Uhr

Patinoire
Beaufort

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

Arnold-Post
60€

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

FUNCTIONAL TRAINING

15.09-23.12.
DI 10:00-11:00 Uhr

Krounebiertg
Mersch

Centre aquatique
Krounebiertg
32 88 23-1

Ellie
95€/Trimester +
10€ Kaution

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



GEFÜHRTE MOUNTAINBIKE TOUREN

permanet buchbar
auf Anfrage

2 Stunden
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.

GYMNASTIQUE DOUCE

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

16.09.-16.12. VE 08:45-09:45 h	Centre sportif Deich Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 97,50€ (13 unités)
11.10.-20.12. MA 10:45-11:45 h	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Danijela Jescic- Zwank 90€ (10 unités)

GYM ENTRETIEN-BLEIBEN SIE IN FORM

11.10.-20.12.
DI 09:30-10:30 Uhr

Club Haus am Brill
Capellen

Club Haus am Brill
30 00 01

Danijela Jescic-Zwank
90€ (10 Einheiten)

Nur die Organe und Funktionen bleiben leistungsfähig, die immer wieder in Anspruch genommen werden. Zum Glück gibt es zahlreiche Möglichkeiten, der körperlichen Unterforderung entgegenzuwirken.

HIP HOP / BREAKDANCE

30.09.-14.07.
siehe Beschreibung

Kulturhaus
Mersch

Mierscher Kulturhaus
26 32 43-1

Marc Fol
siehe Beschreibung

Kreative Herausforderung, ein starkes Körpergefühl, jede Menge Spaß, Teamwork und viel Herzblut. In unseren Tanzkursen erwartet Euch eine bunte Mischung aus Hip Hop Choreographien, Breakdance und jeder Menge anderer Tanzstile. Anfänger/Mittlere (60 min) 140 €/Trimester, Fortgeschrittene (90 min) 180 €/Trimester, Testkurs 10€.

INDOORCYCLING

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

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
149€ (11er Karte)

JOGGING ANFÄNGER

15.09.-23.12.
FR 12:15-13:15 Uhr

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

Romy
95€/Trimester +
10€ Kautions

Jogging für Anfänger



KARATE UND SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

ab 19.09. Centre Polyvalent "Fräihof" Karate-Club Darudo asbl k.A.
 MO 20:00 Uhr Steinheim +49 6561 9496649 30€/Monat

Unser Kurse steht für: Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit - Kampfkunst - Selbstbeherrschung und Konzentrationsfähigkeit- Selbstverteidigung und Konfliktvermeidung. Infos auch auf www.darudo.com und www.kckd.net!

LADIES FITNESS CORE - BAUCH, BEINE, PO

ab 15.09. Centre polyvalent Karate-Club Darudo asbl k.A.
 DO 19:30-20:30 Uhr Steinheim +49 6561 9496649 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!

MODERN STREET DANCE TANZGRUPPE 12-16 JAHRE

23.09.-23.12. AquaNat'Our AquaNat'Our k.A.
 FR 16:30-17:30 Uhr Hosingen 24 51 99 00 99€/Trimester

Modern Street Dance Tanzgruppe. Du bist zwischen 12-16 Jahre alt und wolltest schon immer mal so tanzen lernen, wie in einem Musikvideo, wir ermöglichen dir diesen Wunsch. Weitere Infos unter 24 51 99 00.

PERFECT SCULPT / AERO

15.09.-23.12. Krounebiereg Krounebiereg Marco
 DO 09:00-10:00 Uhr Mersch 32 88 23-1 95€/Trimester +
 10€ Kautiun

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.

15.09.-23.12. DI 17:45 -18:45 Uhr MI 10:00-11:00 Uhr DO 12:15-13:15 Uhr FR 17:30-18:30 Uhr	Krounebiereg Mersch	Centre aquatique Krounebiereg 32 88 23-1	Romy / Dominique 95€/Trimester + 10€ Kautiun
16.09.-16.12. FR 10:00-11:00 Uhr	Centre sportif Deich Ettelbruck	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	97,50€ (13 Einheiten)
permanent buchbar MO 19:25-20:25 Uhr MI 09:00-10:00 Uhr	feel your body Ernzen	feel your body Gesondheetszenter 621 191 101	Tanja Schiertz 112€ (13 Einheiten)
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 Brio-Jacques 20€/Einheit 150€/10 Einheiten



PILOXING - DER NEUE FITNESS-TREND FÜR FRAUEN!

ab 05.10.
MI 20:00 Uhr

Centre polyvalent
Steinheim

Karate-Club Darudo asbl
+49 6561 9496649

k.A.
20€/Monat

Es ist der neueste Fitness-Trend aus Hollywood: Piloxing verbindet sehr effektive Übungen aus Pilates und Boxen. So baut Piloxing Muskeln auf und strafft den ganzen Körper. Und das Beste: Piloxing macht richtig Spaß! Infos auch auf www.kckd.net!

POWER PLATE

permanent buchbar
nach Vereinbarung

Krounebiert
Mersch

Centre aquatique
Krounebiert
32 88 23-1

Sarah-Ann
150€/10er Karte

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

QI-GONG POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

21.09.-21.12.
ME 19:00-20:30 h

Jugendhaus
Echternach

M.E.C. asbl
26 72 00 35

JP Nowacka
150€ (13 séances)

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.

SCHWANGERSCHAFTSGYMNASTIK IM WASSER

permanent buchbar
FR 18:30 Uhr

AquaNat'Our
Hosingen

AquaNat'Our
24 51 99 00

k.A.
12,50€/Kurs
60€/5er Karte

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

SCHWIMMKURS FÜR ERWACHSENE

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

15.09.-22.12. MO 17:00-17:45 Uhr MO 17:45-18:30 Uhr	Fortgeschrittene Anfänger	Centre aquatique Krounebiert 32 88 23-1	Carlo 95€/Trimester + 10€ Kautions
permanent buchbar DI 17:30-18:15 Uhr	Level 1	Piscine "Den Nordpool" Colmar-Berg 83 55 43-341	100€/Trimester
permanent buchbar DO 17:30-18:15 Uhr	Level 2	Piscine "Den Nordpool" Colmar-Berg 835543-341	100€/Trimester
permanant buchbar MI 17:30-18:15 Uhr	Level 3	Piscine "Den Nordpool" Comlar-Berg 835543-341	100€/Trimester
nach Vereinbarung DI 19:00 Uhr	Perfektion	AquaNat'Our Hosingen 24 51 99 00	14€/Kurs 120€/10er Karte



SIVANANDA-YOGA FÜR ANFÄNGER

26.09.-24.10. Kass-Haff Mierscher Lieshaus - k.A.
 MO 20:00-21:15 Uhr Mersch 26 32 21 13 60€ (5 Einheiten)

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

SPINNING

20.09-23.12. Krouneberg Centre aquatique Romy, Maur, Jerry
 siehe Beschreibung Mersch Krouneberg 95€/Trimester +
 32 88 23-1 10€ Kaution

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

19.09-19.12. Résidence des Club Haus op der Heed Benoit Cravatte
 MO 20:30-21:30 Uhr Ardennes 99 82 36 195 € (13 Einheiten)
 Clervaux

Stretching ist eine sanfte Dehngymnastik, die zu einer verbesserten Beweglichkeit und Gelenkigkeit führt. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer jeden Alters. Anmeldung bis zum 12.09.

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.

28.09.-14.12. Qi Gong 18:45-19:15 Uhr Tai Chi 2. Teil 19:15-20:15 Uhr	Schule Oberpallen	Ewert-Rodesch Renée 26 61 50 17	Ewert-Rodesch Renée 12€/Kurs
26.09.-12.12. QI GONG MO 18:30-19:30 Uhr Meditation MO 19:30-20:00 Uhr	OA6 Oberfeulen	Ewert-Rodesch Renée 26 61 50 17	Ewert-Rodesch Renée k.A.

TAI CHI POUR DÉBUTANTS ET AVANCÉS

22.09.-22.12. Centre sportif M.E.C. asbl JP Nowacka
 JE 09:30-11:00 h Heffingen 26 72 00 35 150€ (13 séances)

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

WASSERGYMNASTIK

19.09.-12.12. Schwimmhalle Club Haus op der Heed Christel Hendriks
 MO 17:30-18:30 Uhr Troisivierges 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
nach Vereinbarung

Ponyhaff
Alscheid

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

Liette de Roy Weber
k.A.

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

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

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

feel your body
Ernzen

feel your body
Gesondheetscenter
621 191 101

Tanja Schiertz
112€ (13 Einheiten)

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

YOGA

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

permanent buchbar MI&SO 09:00-10:30 Uhr	AquaNat'Our Aktiv Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 99€ (10er Karte)
19.09.-19.12. MO 19:00-20:30 Uhr	Krouneberg Mersch	Centre aquatique Krouneberg 32 88 23-1	Marc 142,50€/Trimester + 10€ Kaution
19.09.-19.12. 09:00-11:00 h	Centre Culturel Ingeldorf	Club Senior Nordstad 26 81 37 43	k.A. 162,50€ (13 Einheiten)

YOGA ET MÉDITATION

offre permanente
ME 17:30-19:00 h

Oa6
Oberfeulen

Oa6 S.A.
24 84 48 48

Stéphanie Bertrand
20€/cours
180€ /10 cours

Retrouvez votre paix intérieure à travers des exercices de méditation, le pranayama (contrôle du souffle) et les asanas (postures).

YOGA IN DER TRADITION VON SWAMI SHIVANANDA

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

permanent buchbar MI 09:00-10:30 Uhr SO 09:00-10:30 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	Vitaltrekking sàrl - André A. Humbert 77 04 81	André A. Humbert 99€ (10er Karte)
permanent buchbar MI 20:00-21:30 Uhr	Bibliothèque Tony Burg Troisvierges	Vitaltrekking sàrl - André A. Humbert 77 04 81	André A. Humbert 120€ (12 Kurse)

ZUMBA

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

15.09.-23.12. DO 10:00-11:00 Uhr DO 18:15-19:15 Uhr FR 18:30-20:00 Uhr	Krounebiertg Mersch	Centre aquatique Krounebiertg 32 88 23-1	Ellie 95€/Trimester + 10€ Kaution
19.09.-10.07. MO/MI 19:00-20:00 Uhr	Centre sportif Filano Larochette	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Gisèle 190€ (1x Woche) 290€ (2x Woche)
23.09.-23.12. FR 18:00-19:00 Uhr	AquaNat'Our Hosingen	AquaNat'Our 24 51 99 00	k.A. 99€/Trimester
ab 20.09. DI 19:00-20:00 Uhr	Centre sportif Born	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Nadine Schroeder 190€ (36 Einheiten)

ZUMBA GOLD

12.09.-06.12. 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.

ALLEMAND DÉBUTANTS A.1.1.1

14.10.-19.05. VE 19:00-20:30 h	Jugendhaus Echternach	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Manuela Nunes Diogo 120€ (24 séances)
-----------------------------------	--------------------------	----------------------------	--

Apprentissage de l'allemand pour les personnes ayant aucune connaissance. Cours enseigné par une formatrice lusophone. Soirée d'inscription le 27.09. au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:00-20:30 h.

ALLEMAND DÉBUTANTS A.1.1.2

14.10.-19.05. VE 20:30-22:00 h	Jugendhaus Echternach	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Manuela Nunes Diogo 120€ (24 séances)
-----------------------------------	--------------------------	----------------------------	--

Apprentissage de la langue allemande pour les personnes ayant des connaissances de base. Soirée d'inscription le 27.09. au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:30-20:00 h ou sur le site www.mecasbl.lu.

ANGLAIS DÉBUTANTS A.1.2.1

10.10.-15.05. LU 19:00-20:30 h	Jugendhaus Echternach	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Patty Dupong 120€ (24 séances)
-----------------------------------	--------------------------	----------------------------	-----------------------------------

Apprentissage de la langue anglaise pour les personnes ayant aucune connaissance. Pas de cours pendant les congés scolaires. Soirée d'inscription le 27.09. au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:30-20:00 h.



ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die englische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Englisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln unterhalten.

29.09.-08.12. DO 9:00-10:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Paul Pouwer 95€ (10 Einheiten)
13.10.-11.05. DO 18:30-20:30 Uhr	Gemeindesaal Weiswampach	Landakademie 89 95 68-28	Linda Steinmetz 150€ (25 Einheiten)

ENGLISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

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

26.09.-05.12. MO 09:00-10:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Paul Pouwer 95€ (10 Einheiten)
05.10.-03.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Atert-Lycée Redange	Landakademie 89 95 68-28	Adam Green 150€ (25 Einheiten)

ENGLISCH INTERMEDIATE

26.09.-05.12. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Paul Pouwer
MO 10:35-21:05 Uhr Capellen 30 00 01 95€ (10 Einheiten)

The lessons are communicative and we like to hear your ideas! Hope to see you in the classroom soon. Paul Pouwer

ENGLISH CONVERSATION

29.09-08.12. Club Haus am Brill Club Haus am Brill Paul Pouwer
TH 10:35-12:05 h Capellen 30 00 01 95€ (10 units)

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

BERLITZ KIDS & TEENS CAMP FRANZÖSISCH ECHTERNACH

30.10.-05.11. Jugendherberge Berlitz Language & k.A.
k.A. Echternach Business Training 659,20€
26 38 32 48

Trampolin - Klettern unter professioneller Anleitung (ab 12 Jahren) - Abenteuerlicher Nachmittag im Hochseilgarten (ab 12 Jahren) - Mountainbike Schnuppertour (ab 12 Jahren). Dauer 7 Tage.



FRANÇAIS DÉBUTANTS A.1.1 - SEMI-INTENSIV

Cours s'adressant aux personnes souhaitant apprendre le français à un rythme plus soutenu.

04.10.-03.02. MA&VE 14:00-16:00 h	Kummelsbau Beaufort	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Sophie Dol 190€
03.10.-30.01. LU&ME 14:00-16:00 h	Kummelsbau Beaufort	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Fatima Zaid 190€
03.10.-01.02. LU&ME 14:00-16:00 h	Jugendhaus Echternach	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Sophie Dol 190€

FRANÇAIS DÉBUTANTS A.1.1 - INTENSIV

Cours s'adressant aux personnes souhaitant apprendre le français à un rythme plus soutenu.

03.10.-14.12. LU & ME & VE 09:00-11:00 h	Jugendhaus Echternach	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Sophie Dol 190€
04.10.-16.12. LU & ME & VE 14:00-16:00 h	Jugendhaus Echternach	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Fatima Zaid 190€

FRANÇAIS DÉBUTANTS A.1.1.1

13.10.-18.05. JE 19:00-20:30 h	Jugendhaus Echternach	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Fatima Zaid 120€ (24 séances)
--	---------------------------------	-----------------------------------	---

Apprentissage de la langue française pour les personnes ayant aucune connaissance. Soirée d'inscription le 27.09. au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:30-20:00 h.

FRANÇAIS DÉBUTANTS A.1.1.2

13.10.-18.05. JE 20:30-22:00 h	Jugendhaus Echternach	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Fatima Zaid 120 (24 séances)
--	---------------------------------	-----------------------------------	--

Apprentissage du français pour les personnes ayant déjà des connaissances de base. Soirée d'inscription le 27.09. au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:30-20:00 h.

FRANZÖSISCH A1

16.11.-02.03. MI & DO & FR 14:00-16:00 Uhr FR 09:00-11:00 Uhr	Alte Schule Esch-sur-Sûre	Landakademie 89 95 68-28	Stanislas Kaboré 300€ (50 Einheiten)
---	-------------------------------------	------------------------------------	--

Dieser Kurs ist ideal für alle, die nur über wenige Kenntnisse in der französischen Sprache verfügen. Der Kurs wird Sie in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.



FRANZÖSISCH FÜR ANFÄNGER

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die französische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Französisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln unterhalten.

12.10.-10.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Pfarrsaal Grosbous	Landakademie 89 95 68-28	Juliette Uzamukunda 150€ (25 Einheiten)
13.10.-11.05. DO 18:30-20:30 Uhr	Alte Schule Roodt (Eil)		Benita Burdet-Martin 150€ (25 Einheiten)
10.10.-23.01. MO&FR 19:00-21:00 Uhr	Gemeindesaal Weiswampach		Stanislas Kaboré 150€ (25 Einheiten)

FRANZÖSISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

11.10.-09.05. **Mühle** **Landakademie** **Nathalie Vaimbois**
Di 18:30-20:30 Uhr **Beckerich** **89 95 68-28** **150€ (25 Einheiten)**

Dieser Kurs gilt motivierten Personen, die die Grundkenntnisse der französischen Sprache erworben haben.

ITALIEN DÉBUTANTS A1.1.1

19.10.-17.05. **Veraïnsbau** **M.E.C. asbl** **Anselmo Ruspicioni**
ME 20:30-22:00 h **Schoos** **26 72 00 35** **180€ (24 séances)**

Apprentissage de l'italien pour les personnes n'ayant pas de connaissance de base. Soirée d'inscription le 27.09. au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:30-20:00 h ou sur le site www.mecasbl.lu.

ITALIEN DÉBUTANTS A1.1.2

13.10.-17.05. **Veraïnsbau** **M.E.C. asbl** **Anselmo Ruspicioni**
ME 19:00-20:30 h **Schoos** **26 72 00 35** **180€ (24 séances)**

Apprentissage de la langue italienne pour les personnes ayant des connaissances de base. Soirée d'inscription le 27.09. au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:30-20h00 h.

ITALIENISCH FÜR ANFÄNGER

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

05.10.-14.12. MI 09:00-10:30 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Angelo Angioni 95€ (10 Einheiten)
05.10.-03.05. MI 18:00-20:00 Uhr	Atert-Lycée Redange	Landakademie 89 95 68-28	Gianna Mezzepesa 225€ (25 Einheiten)



ITALIENISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

13.10.-11.05.

DO 18:00-19:30 Uhr

Atert-Lycée
Redange

Landakademie
89 95 68-28

Nathalie Caligara
170€ (25 Einheiten)

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

CORSO DI CONVERSAZIONE IN ITALIANO CON ANGELO ANGIONI

05.10.-14.12.

MI 10:00-11:30 Uhr

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.

LUXEMBOURGEOIS

29.09.-01.06.

JE 19:00-21:00 h

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

Simone Urbé
152€

Élargir ses connaissances de base et augmenter ses capacités à communiquer dans la vie quotidienne. Séance d'information et d'inscription le 21.09. de 19:00-19:45 h au forum du Lycée du Nord Wiltz.

LUXEMBOURGEOIS

28.09.-31.05.

ME 19:00-21:00 h

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

Simone Urbé
152€

Approfondir et élargir ses connaissances de base orales et écrites élaborées pendant des cours antérieurs. Informations et inscriptions le 21.09. de 19:00-19:45 h au forum du Lycée du Nord Wiltz.

LUXEMBOURGEOIS

27.09.-30.05.

MA 19:00-21:00 h

Lycée du Nord
Wiltz

Lycée du Nord Wiltz
95 93 20-209

Simone Urbé
156€

Atteindre un niveau oral débutant dans le but de mieux nouer des contacts au travail et dans la vie privée. Séance d'information et d'inscription, le 21.09. de 19:00-19:45 h au forum du Lycée du Nord Wiltz.

LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS A.1.1

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes débutantes avec connaissances de base. Soirée d'inscription le 27.09. au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:30-20:00 h ou sur le site www.mecasbl.lu

03.10.-14.12. LU & MA & ME 08:30-10:30 h	Centre culturel Fraïhof Steinheim	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Isabelle Frisch-Koopmans 190€
06.10.-03.02. JE&VE 09:00-11:00 h	Kummelsbau Beaufort	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Isabelle Frisch-Koopmans 190€



LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS A.1.1.1

05.10.-10.05.
ME 19:00-20:30 h

Ancienne Mairie
Larochette

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Hubert Schaul
120€

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes ayant aucune connaissance de base. Pas de cours pendant les congés scolaires. Soirée d'inscription le 27.09. au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:00-20:30 h.

LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS A.1.1.1 ET A.1.1.2 POUR GERMANOPHONES

A.1.1.1: Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes germanophones ayant aucune connaissance.

A.1.1.2: Apprentissage de langue luxembourgeoise pour les personnes germanophones ayant déjà suivies une formation de base.

04.10.-09.05. A.1.1.1 MA 19:00-20:30 h	Centre culturel Fraïhof Steinheim	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Anke Gärtner 120€
04.10.-09.05. A.1.1.2 MA 20:30-22:00 h	Centre culturel Fraïhof Steinheim	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Anke Gärtner 120€

LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS A.1.1.1 ET A.1.1.2 POUR FRANCOPHONES

A.1.1.1: Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes francophones ayant aucune connaissance de base.

A.1.1.2: Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes francophones ayant des connaissances de base.

06.10.-11.05. A.1.1.1 JE 19:00-20:30 h	Centre culturel Fraïhof Steinheim	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Anke Gärtner 120€
06.10.-11.05. A.1.1.2. JE 20:30-22:00 h	Centre culturel Fraïhof Steinheim	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Anke Gärtner 120€

LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS A.1.1.2

05.10.-03.05.
ME 20:30-22:00 h

Ancienne Mairie
Larochette

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Hubert Schaul
120€

Apprentissage du luxembourgeois pour les personnes ayant des connaissances de base. Soirée d'inscription le 27.09. au centre culturel Fraïhof à Steinheim 18:30-20:00 h.

LUXEMBOURGEOIS DÉBUTANTS A.1.2.1

03.10.-08.05.
18:30-20:00 h

Centre culturel Fraïhof
Steinheim

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Anke Gärtner
120€

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes ayant de très bonnes connaissances de base. Soirée d'inscription le 27.09. au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:30-20:00 h ou sur le site www.mecasbl.lu.



LUXEMBOURGEOIS CONVERSATION - NIVEAU A.2.2

04.10-06.06.
18:30-20:30 h

Jugendhaus
Echternach

M.E.C. asbl
26 72 00 35

Isabelle
Frisch-Koopmans
200€ (30 séances)

Pratique active de la langue luxembourgeoise. Soirée d'inscription le 27.09. au centre culturel Frai'hof de 18:30-20:00 h.

LUXEMBURGISCH FÜR ANFÄNGER

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

26.09.-29.05. MO 19:00-21:00 Uhr	Lycée du Nord Wiltz	Lycée du Nord Wiltz 95 93 20-209	Simone URBÉ 156€
27.09.-22.12. DI&DO 19:00-21:00 Uhr	Centre Culturel Wincrange	Landakademie 89 95 68-28	Christian Mathieu 150€
06.10.-04.05. DO 19:00-21:00 Uhr	Centre culturel Hosingen		Malou Schaul- Boonen 150€ (25 Einheiten)
10.10.-15.05. MO 19:00-21:00 Uhr	Altes Pfarrhaus Stegen		Hubert Schaul 150€ (25 Einheiten)
11.10.-09.05. DI 18:30-20:30 Uhr	Alte Schule Roodt (Eil)		Alexandra da Silva Gouveia 150€ (25 Einheiten)
12.10.-10.05. MI 19:00-21:00 Uh	Alter Kindergarten Goebblange		Claudine Bley 150€ (25 Einheiten)
12.10.-10.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Gemeindesaal Weiswampach		Julia Motovilova 150€ (25 Einheiten)
13.10.-11.05. DO 18:45-20:45 Uhr	Festsaal Schule Brouch (Boevange- sur-Attert)		Fiona Koster 150€ (25 Einheiten)
17.10.-22.05. MO 19:00-21:00 Uhr	Zentralschule „Vir Wëller“ Eischen		Marianne Muller 150€ (25 Einheiten)
18.10.-16.05. DI 18:00-20:00 Uhr	Grundschule Colmar-Berg		Sylvie Mergen 150€ (25 Einheiten)
18.10.-16.05. DI 18:00-20:00 Uhr	Mischhaus Vichten		Gaby HEGER 150€ (25 Einheiten)

LUXEMBURGISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

Luxemburgisch für Fortgeschrittene vertieft und erweitert sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen.

13.10.-11.05. DO 19:15-21:15 Uhr	Grundschule Troisvierges	Landakademie 89 95 68-28	Jacqueline de Jonge 150€ (25 Einheiten)
19.10.-17.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Zentralschule „Vir Wëller“ Eischen	Landakademie 89 95 68-28	Yasmine Schmit 150€ (25 Einheiten)



LUXEMBURGISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

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

05.10.-03.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Alte Schule Hupperdange	Landakademie 89 95 68-28	Blanche Lipperts-Nosbusch 150€
10.10.-15.05. MO 19:00-21:00 Uhr	Alte Schule Steinfort		Yasmine Schmit 150€ (25 Einheiten)
11.10.-09.05. DI 19:30-21:30 Uhr	Pfarrsaal Grosbous		Fiona Koster 150€ (25 Einheiten)
13.10.-18.05. DO 19:00-21:00 Uhr	Mühle Beckerich		Marianne Muller 150€ (25 Einheiten)
18.10.-16.05. DI 19:00-21:00 Uhr	Zentralschule „Vir Wëller“ Eischen		Mariette Funk-Eischen 150€ (25 Einheiten)

LËTZEBUERGESCH RICHTEG SCHREIWEN

27.09.-29.11. DI 19:30-21:30 Uhr	Lieshaus Mersch	Mierscher Lieshaus 26 32 21 13	Christiane Ehlinger Änder Kohl 70€ (9 Einheiten)
--	---------------------------	--	--

Lernen der offiziellen Rechtschreib-Regeln der Luxemburgischen Sprache. Anmeldungen unter 26 32 21 13 oder kontakt@mierscher-lieshaus.lu

NIEDERLÄNDISCH FÜR ANFÄNGER

10.10.-15.05. MO 19:00-21:00 Uhr	Cafeteria Sporthalle Mertzig	Landakademie 89 95 68-28	Susan Vermaat 225€ (25 Einheiten)
--	--	------------------------------------	---

Dieser Kurs verschafft Ihnen den schnellen Einstieg in die niederländischen Sprache. Er gilt wahren und motivierten Anfängern, die noch über keine Grundkenntnisse verfügen.

NÉERLANDAIS DÉBUTANTS A.1.1.1

13.10.-18.05. JE 18:30-20:00 h	Kummelsbau Beaufort	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Carla Leclerc 180€ (24 séances)
--	-------------------------------	-----------------------------------	---

Apprentissage du néerlandais pour les personnes ayant aucune connaissance de base. Pas de cours pendant les congés scolaires. Soirée d'inscription le 27.09. au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:30-20:00 h ou sur le site www.mecasbl.lu.

NÉERLANDAIS DÉBUTANTS A.1.1.2

13.10.-17.05. JE 20:00-21:30 h	Kummelsbau Beaufort	M.E.C. asbl 26 72 00 35	Carla Leclerc 180€ (24 séances)
--	-------------------------------	-----------------------------------	---

Apprentissage du néerlandais pour les personnes ayant des connaissances de base. Soirée d'inscription le 27.09. au centre culturel Fraïhof à Steinheim de 18:30-20:00 h ou sur le site www.mecasbl.lu.



NIEDERLÄNDISCH FÜR FORTGESCHRITTENE

05.10.-03.05.
MI 19:00-20:30 Uhr

Cafeteria Sporthalle
Mertzig

Landakademie
89 95 68-28

Susanne
Vermaat-Miedema
170€ (25 Einheiten)

Der Niederländisch Kurs für Fortgeschrittene dient zur Vertiefung der in vorherigen Kursen erreichten Fertigkeiten, sowohl mündlich als auch schriftlich.

PORTUGIESISCH FÜR ANFÄNGER

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

04.10.-02.05. DI 18:30-20:30 Uhr	Centre culturel Hosingen	Landakademie 89 95 68-28	Clara Deodato 225€
10.10.-15.05. MO 19:00-21:00 Uhr	Pfarrsaal Grosbous		Sonia Morais 225€ (25 Einheiten)
12.10.-10.05. MI 19:00-21:00 Uhr	Altes Pfarrhaus Stegen		Patricia Marques 225€ (25 Einheiten)

PORTUGIESISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

11.10.-09.05.
DI 19:00-21:00 Uhr

Atert-Lycée
Redange

Landakademie
89 95 68-28

Sonia Morais
225€ (25 Einheiten)

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

SPANISCH FÜR ANFÄNGER

Im Spanisch Kurs für Anfänger erlernen Sie die Sprache von Grund auf. Sie werden sich einen Grundwortschatz erarbeiten, um alltägliche Ausdrücke und einfache, kleine Sätze auf Spanisch verstehen und auch sprechen zu können.

17.10.-22.05. MO 18:00-20:00 Uhr	Grundschule Colmar-Berg	Landakademie 89 95 68-28	Maria Luisa Lopez Tello 225€ (25 Einheiten)
17.10.-22.05. MO 18:30-20:30 Uhr	Vereinshaus Tuntange	Landakademie 89 95 68-28	Pablo Andrés Anton 225€ (25 Einheiten)
28.09.-07.12. MI 09:30-11:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Virginia de la Concha 95€ (10 Einheiten)

SPANISCH FÜR FORTGESCHRITTENE ANFÄNGER

05.10.-03.05.
MI 19:00-21:00 Uhr

Festsaal Schule
Brouch (Boevange-
sur-Attert)

Landakademie
89 95 68-28

Martha Nima Rosas
225€

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



ESPAGNOL INTERMÉDIAIRE

31.10.-05.12.

LU 09:00-10:30 h

LU 10:35-12:05 h

**Club Haus am Brill
Capellen**

**Club Haus am Brill
30 00 01**

**Virginia de la Concha
95€ (10 unités)**

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

ESPAGNOL - GRAMÁTICA EN PRÁCTICA

28.09.-07.12.

ME 14:00-15:30 h

**Club Haus am Brill
Capellen**

**Club Haus am Brill
30 00 01**

**Virginia de la Concha
95€**

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

SPANISCH KONVERSATION

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

04.10.-02.05. DI 19:00-21:00 Uhr	Saal der Feuerwehr Mertzig	Landakademie 89 95 68-28	Amaro Garcia 225€
04.10.-13.12. DI 13:30-15:00 Uhr	Club Haus am Brill Capellen	Club Haus am Brill 30 00 01	Asun Parrilla 95€ (10 Einheiten)

TEXTE SPIELEND GESTALTEN (SEMINAR)

03.10.-12.12.

nach Vereinbarung

**Lieshaus
Mersch**

**Mierscher Lieshaus
26 32 21 13**

**Susanne Lechler
170€**

Gestaltendes Textsprechen ist eine Methode um Ausdrucksfähigkeit, Stimm- und Sprachenergie zu trainieren und größere Souveränität vor einem Publikum zu erreichen. Anmeldung unter 26 32 21 13 oder kontakt@mierscher-lieshaus.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

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

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

Alpakatrekking Huewel

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

Alscherter Ponyhaff

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

AquaNat'Our

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

ASIVEMA

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

Atelier - Galerie Pisart

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

Berlitz Language & Business Training

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

Centre aquatique Krounebiertg

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

Centre des Arts Pluriels Ettelbrück asbl

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

Club Haus am Brill

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

Club Haus op der Heed

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

Club Senior Nordstad

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 Gurberbeerig
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: tanghuynhn@hotmail.fr
www.kulturkompass.lu

Dunja Biesdorf-Grunow

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

elisabeth

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

Eppelbléi

12 a, Beforsterstrooss
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 Gesundheitscenter

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

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

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

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

72, rue du Cimetière
L-1338 Luxembourg
Tel.: 26 64 98 87
Email: kontakt@integralis.lu
www.integralis.lu

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.: +49 6561 9496649
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

Liliane Schmitz

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

Longhino-Koster Chantal

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

Lycée du Nord Wiltz

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



**Martine Bram - Praxis vir psychesch
Gesondheet**

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

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

**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

sana via institut

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

Sportzentrum Steinfort

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

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

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

Tanzschule Vladka Perl

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

Theaterschoul Yolandin

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

Thillevogtei - Danses du monde

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

Touristcenter Heringer Millen

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



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

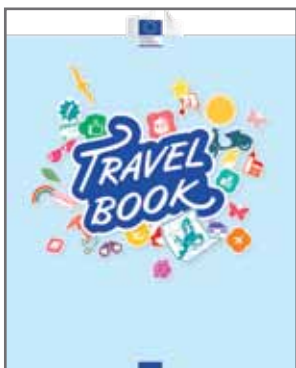
Zenner Françoise

19, rue d'Orchimont
L-2268 Luxembourg
Tel.: 26 58 12 56
Email: info@meta-morphose.lu
www.meta-morphose.lu

Wollatelier Marie-Josée Hoffmann-Welsch

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

Travel Book



Mit dem Travel Book kannst du spielerisch vieles über Europa lernen. Es begleitet dich bei deinen Begegnungen und Entdeckungen in Europa. Werde Mitglied der Travel Book-Gemeinschaft auf <http://www.thetravelbook.eu/> und lerne zahlreiche Jugendliche kennen, die genau wie du Europa für sich entdecken. Bestelle dein Gratis Exemplar und melde Dich mit dem beiliegenden Code an.

Reisetipps - Rat und Hilfe für Verbraucher in Europa

Kaufen Sie Ihre Flugtickets oder buchen Sie Ihre Hotels im Ausland online? Verbringen Sie Ihren Urlaub im Ausland? Kaufen Sie während Ihres Auslandsaufenthalts Waren? Mieten Sie in anderen Ländern ein Auto? Wenn dies der Fall ist und Sie in der EU, Island oder Norwegen leben und reisen, dann können Ihnen diese Tipps helfen. Hier bekommen Sie einen Überblick über Ihre europäischen Verbraucherrechte, wenn Sie bei einem Auslandsaufenthalt einen grenzüberschreitenden Kauf tätigen. Wo immer Sie reisen oder einkaufen, können Sie von diesen Rechten Gebrauch machen. <http://ec.europa.eu/ecc-net>



Europe Direct Munshausen

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



Landakademie Broschüre 01/17

Die nächste Ausgabe der Broschüre erscheint Ende Dezember 2016.

Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote, die zwischen dem 1. Januar und dem 23. April 2017 stattfinden, darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens 4. November 2016 auf unserem Internetportal www.landakademie.lu ein.

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

Brochure Landakademie 01/17

La prochaine édition de la brochure sera publiée fin décembre 2016.

Si vous souhaitez y publier vos offres de formation et de loisir, lesquels auront lieu entre le 1 janvier et le 23 avril 2017, nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web www.landakademie.lu jusqu'au 4 novembre 2016 au plus tard.

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

Personalwechsel

Desweiteren würden wir diese Gelegenheit gerne dazu nutzen, Ihnen interne Personaländerungen bei der Landakademie mitzuteilen. Frau Natassja MICH wird die Landakademie am 1. September 2016 verlassen, um sich neuen beruflichen Herausforderungen zu widmen. Dabei wünschen wir Ihr alles Gute und viel Erfolg.

Wir freuen uns aber zugleich, Ihnen unsere neue Mitarbeiterin Frau Sandy FISCHER vorzustellen, die die Funktion der Projektleitung übernehmen wird.

Changement de personnel

Nous souhaiterions également profiter de cette occasion, afin de vous faire part d'un changement de personnel. Madame Natassja MICH quittera la Landakademie au 1er septembre 2016, pour se tourner vers des nouveaux défis professionnels. Nous lui souhaitons beaucoup de succès et bonne chance dans ses projets.

Nous souhaiterions également vous présenter notre nouvelle collaboratrice, Madame Sandy FISCHER, qui reprendra la fonction du gestionnaire de projet.

Herzlich Willkommen!

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

Bienvenu!

*Nous sommes contents de pouvoir vous annoncer, que dorénavant la commune de **Hobscheid** fait partie de nos communes partenaires. Si vous proposez des formations ou des activités dans la commune de Hobscheid, vous pouvez les publier dans notre brochure. Pour tout renseignement supplémentaire, vous pouvez nous contacter au numéro 89 95 68-23 ou consulter www.landakademie.lu.*



Commune de
HOBSCHEID

Administration communale de Hobscheid

28, rue de l'école
L-8466 Eischen
Tél. : 39 01 33 - 1
Fax : 39 01 33 - 229
www.hobscheid.lu

Un conflit de voisinage? Pensez à la médiation!

La médiation est une démarche confidentielle et volontaire qui permet de résoudre un conflit (ex: nuisances sonores, odeurs, stationnement abusif, plantations envahissantes, disputes) en évitant la justice.

Alors n'hésitez pas, si vous vivez un conflit avec votre voisin, ne laissez pas ce différend envahir toute votre vie.

HE!



Nachbarschaftsstreit? Denken Sie an Mediation!

Die Mediation ist ein vertraulicher und freiwilliger Weg, um Konflikte (z. B.: Lärm- und Geruchsbelästigung, Falschparken, Grenzbepflanzungen, Streitereien, ...) ohne Justizbeteiligung zu lösen.



Zögern Sie nicht, wenn Sie sich in einem Nachbarschaftsstreit befinden – lassen Sie nicht zu, dass dieser Ihr Leben bestimmt.

Um conflito entre vizinhos? A mediação pode ser a solução!

A mediação é um procedimento confidencial e voluntário que ajuda à resolução de um conflito (por ex.: ruído insuportável, odores, pestilentos, plantação de árvores, disputas...), evitando a justiça.




Então, porquê esperar mais, se você vive em conflito com o seu vizinho, não deixe que esse problema invada a sua vida diária.

Contactez-nous au numéro gratuit
Rufen Sie uns kostenlos an
Contacte-nos pelo nº de telefone gratuito:

8002 3883

WO FINDEN SIE IHRE WEITERBILDUNG



LIFELONG-LEARNING.LU

Mehr als 7.000 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: Andrea Damm, pixelio.de



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

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