landakademie

3.26: September - Dezember | Septembre - Décembre



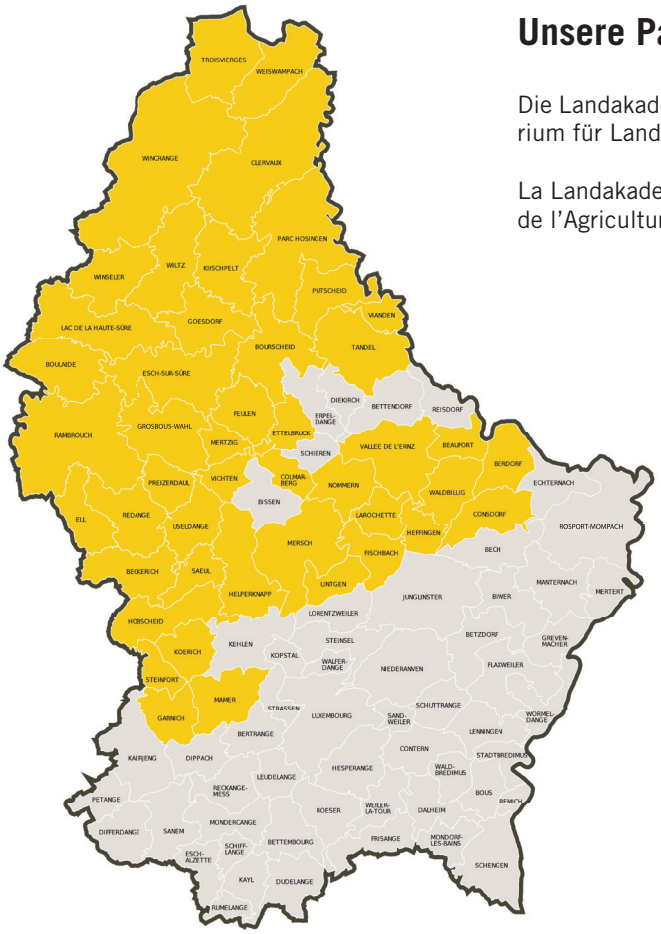
WEIDERBILDUNG
AN DER REGIOUN
www.landakademie.lu

Weiterbildungskatalog
Catalogue de formations

Landakademie

Die Landakademie ist eine Koordinationsstelle für Freizeit-, Bildungs-, und Weiterbildungsangebote im ländlichen Raum. Die Plattform und die publizierten Broschüren sollen der Bevölkerung einen besseren Zugang zu den Weiterbildungsangeboten in der Region ermöglichen und einen vollständigen Überblick über die Bildungsangebote im ländlichen Raum liefern. Ziel ist die Schaffung eines Bewusstseins für lebenslanges Lernen.

La Landakademie est un centre de coordination pour la promotion des offres de formations et de loisirs dans les zones rurales. La plateforme et les brochures publiées ont comme objectif d'améliorer l'accès à la formation ainsi que de fournir un aperçu complet des possibilités de formation dans les zones rurales. Le but est de créer une prise de conscience pour l'importance du „life long learning".



Unsere Partnergemeinden - Nos Communes partenaires

Die Landakademie wird unterstützt von ihren Partnergemeinden und vom Ministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Weinbau.

La Landakademie est soutenue par ses communes partenaires et par le Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Viticulture.

Foto auf dem Cover:
Fotograf: Ralph Mousel
Dieses Foto wurde in der Gemeinde Berdorf aufgenommen.

Photo sur la couverture:
Photographe: Ralph Mousel
Cette photo a été prise dans la commune de Berdorf.

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

PEFC
10-31-1668
Certifié PEFC
Ce produit est issu de forêts gérées durablement et de sources contrôlées
www.pefc-france.org

Bei der Landakademie mitwirken

Partnergemeinde werden: Gerne vereinbaren wir einen Termin mit Ihnen, um unser Projekt vorzustellen.

Kursanbieter werden: Sie können sich jederzeit unter www.landakademie.lu als Anbieter registrieren und Ihre Kurse eintragen. Diese erscheinen sofort auf unserer Website und werden (falls gewollt) in der darauffolgenden Broschüre publiziert. Einzige Voraussetzung ist, dass die von Ihnen angebotenen Kurse in einer unserer Partnergemeinden stattfinden.

Kursanmeldung: Die Kursanmeldung erfolgt online unter www.landakademie.lu oder direkt bei den Anbietern. Die Kontaktdaten unserer Anbieter befinden sich auf den letzten Seiten dieser Broschüre.

Hinweis: Für die Inhalte der veröffentlichten Kurse sind die jeweiligen Anbieter verantwortlich. Die Teilnahme an Veranstaltungen erfolgt auf eigene Verantwortung.

Participer à la Landakademie

Devenir commune partenaire: Nous nous ferons un plaisir de convenir un rendez-vous personnel avec vous pour illustrer le projet.

Devenir prestataire de cours: Vous pouvez à tout moment vous enregistrer comme prestataire sur notre site www.landakademie.lu et inscrire vos cours. Les cours vont immédiatement être présentés sur le site et ils seront publiés dans la brochure à venir (si souhaité). Seuls les cours qui ont lieu dans une des communes partenaires sont acceptés.

Inscription au cours: Vous pouvez vous inscrire soit en ligne, soit directement auprès des prestataires de cours. Vous trouvez une liste complète de nos prestataires sur les dernières pages de cette brochure.

Note: Les prestataires sont entièrement responsables du contenu de leurs cours. La participation à un évènement a lieu sous votre propre responsabilité.

Inhaltsverzeichnis • Sommaire


Kurse im Überblick
Aperçu des Cours
4


Allgemeinbildung
Culture Générale
11


Arbeit&Beruf
Emploi&Profession
12


Computer&Internet
Bureautique&Internet
14


Essen&Trinken
Boire&Manger
16


Kinder&Eltern
Enfants&Parents
18


Kultur&Freizeit
Culture&Loisirs
27

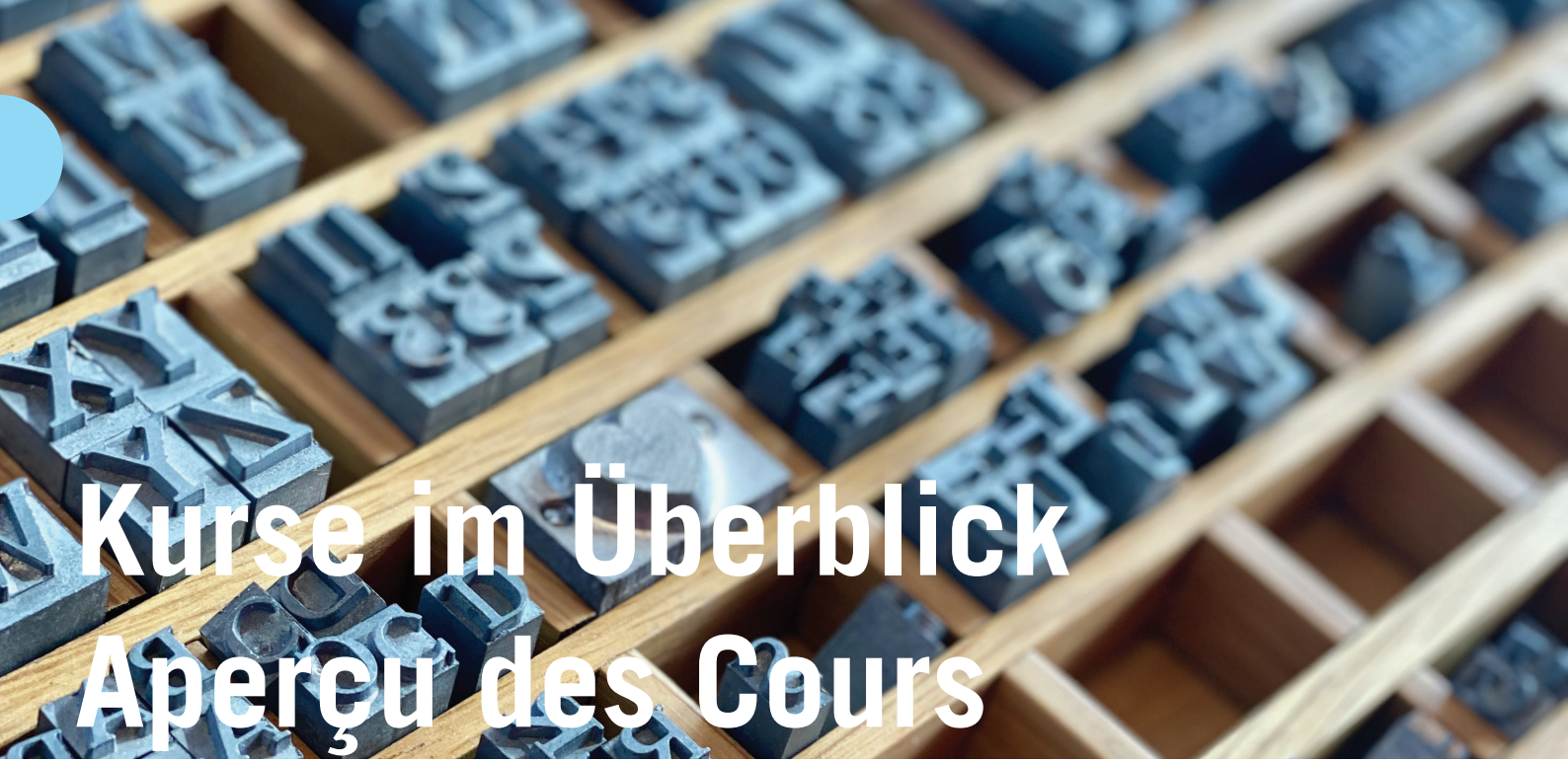

Mensch&Gesundheit
Homme&Santé
39


Natur&Umwelt
Environnement
50

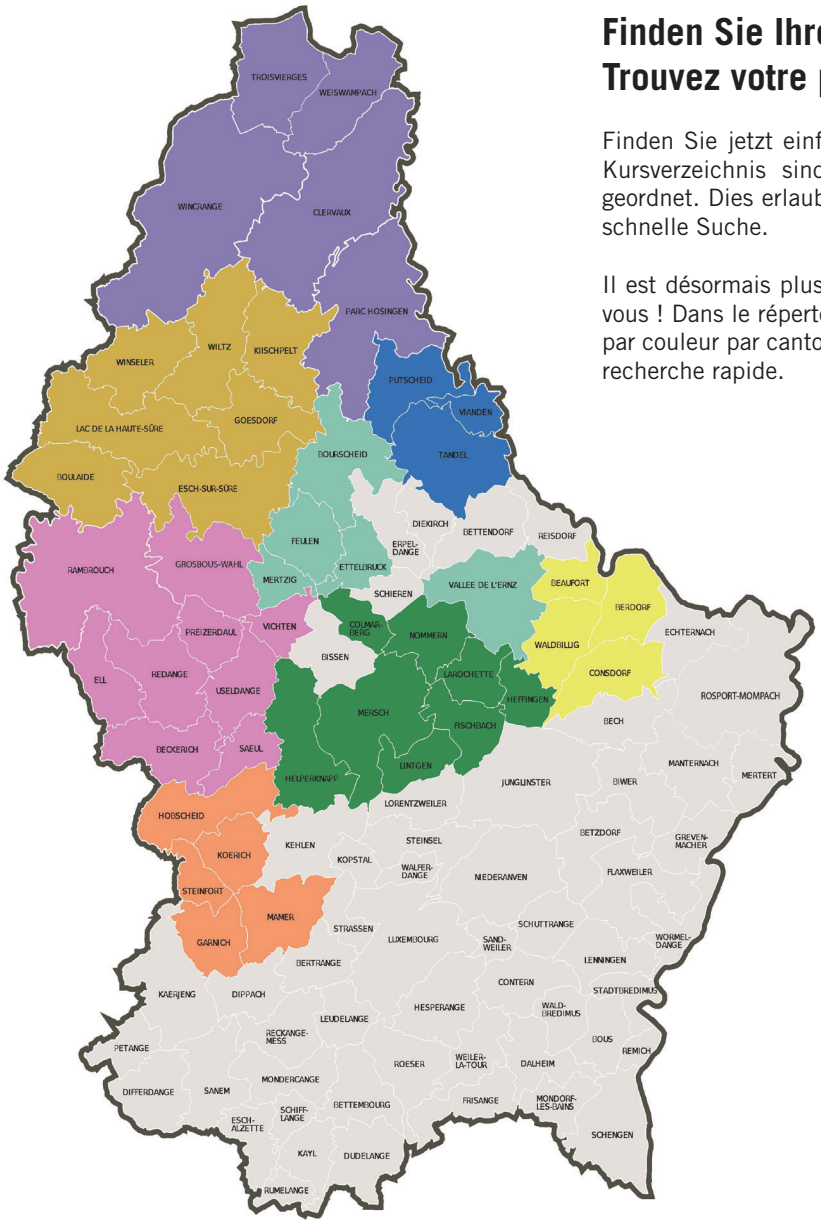

Sport&Bewegung
Sport&Mouvement
53


Sprachen
Langues
72


Unsere Partner
Nos Partenaires
78



Kurse im Überblick
Aperçu des Cours



Finden Sie Ihren nächsten Kurs!
Trouvez votre prochain cours!

Finden Sie jetzt einfacher den richtigen Kurs in Ihrer Nähe! Im Kursverzeichnis sind die Kurse jetzt farblich nach Kantonen geordnet. Dies erlaubt Ihnen einen einfachen Überblick und eine schnelle Suche.

Il est désormais plus facile de trouver le bon cours près de chez vous ! Dans le répertoire des cours, les cours sont désormais triés par couleur par canton. Cela vous permet un aperçu simple et une recherche rapide.

- Clervaux
- Wiltz
- Vianden
- Diekirch
- Redange
- Mersch
- Echternach
- Capellen
- online, mobile

Allgemeinbildung - Culture générale

Aufräumen nach der KonMari-Methode 11
Propriétaires: maîtrisez le décompte des charges locatives au Luxembourg 11
Infoowend Ombudsman 11
Brevet de sauvetage Samstag 11
Erste Hilfe Kurs Mam Debora Ferretti (CGDIS) 11
Konferenz: Fake News & Klimawandel 11

Schule & Beruf - Ecole & Profession

Schule - École

Fit fir d'Schoul - Lerntraining auf dem Ponyhof 12
Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden 12

Beruf - Profession

Berufliches Coaching & Kommunikationstraining 12
Formation & Coaching : Performance, résilience et relations 12
Sicherer Umgang mit Baumaschinen 13
Sicherer Umgang mit Grünpflege-Maschinen 13
Sicherer Umgang mit landwirtschaftlichen Maschinen 13
Comment me préparer et réussir mon entretien de recrutement? 13
Introduction au droit du travail 13
Outdoor Teambuilding 13
Leadership- und Karriere-Coaching 13

Computer & Internet - Bureautique & Internet

Digital Café 14
Chat GPT - Praktisch nutzen 14
Fotobuch am Computer erstellen 14
Den elektronesche Gesondheetsdossier (DSP) 14
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawaii,... - Individuelle Hilfe 14
Consultation informatique 14
Workshop „Geoportail.lu“ 15
Smartphone-Café in Wincrange 15
Smartphone & Tablet Hilfe 15
Osez les réseaux sociaux! 15
Nützliche Apps auf dem Smartphone für den Alltag 15

Essen & Trinken - Boire & Manger

Atelier cuisine 16
Vegetarisch und saisonal kochen 16
Veganer Kochkurs Herbst 16
Veganer Kochkurs Winter 16
Reise durch den Kräutergarten mit veganem Mittag- oder Abendessen 16
A table comme à la maison 16
Food Vitalité - les légumes lacto-fermenté 17
Food Vitalité - Petit déjeuner sans gluten ni produits laitiers 17

Kinder & Eltern - Enfants & Parents

Baby - Bébé

Äddi Wëndel - Thema am Spillgrupp um Kasshaff 18
Babyschwimmunterricht und Schwimmunterrich für Kinder 18
Baby Schwimmen Dienstag 18
Baby Gymnastik Freitag 18
Babymassagen 18

Kinder - Enfants

Kreativität - Créativité

Kreativ-Workshop fir Kanner vu 6 - 16 Joer 19
Ceramics for Kids 19
„Géint de Strécht“ - d'Loscht um Zeechnen entdecken (ab 12 Joer) 19
Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher 19
Workshop: Medaillen filzen für Kids 19

Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir

Brevet Junior Life Saver 19
Geschichten an der Scheier - mat der Eltereschoul um Kasshaff 19
Kinozauber 19
Mi Ma Mach Musik Singen, Tanzen, Musizieren mit den Allerkleinsten in der Eltern-Kind-Gruppe 20
Natur- an erliefnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher 20
Spirituelle Abenteuerreise für Kinder und Jugendliche 20
Wappenkunde für Kinder: Entdecke die Geheimnisse der Heraldik 20

Sport

Autisport pour jeunes et adultes Asperger 20
Krav Maga - Selfdefence für Kleinkinder 20
Krav Maga - Selfdefence für Kinder 20
Krav Maga - Selfdefence für Kinder & Jugendliche 20
Krav Maga - Selfdefence für Jugendliche 21
Karate-Kids und Self-defense - Kinder Cycle 2-4 / Jugendliche & Erwachsene 21
Kickboxing - Focus Pad Class 21
Kickboxing - Focus Pad Class 21
Kinder- und Familienyoga für Kinder von 4-6 Jahren 21
Pilates pour enfants: Pilates & Saint-Nicolas 21
Danz-Atelier: Kanner a Bewegung 21
Jazzdance (12-18 Jahre) 21
Jazzdance (9-12 Jahre) 22
Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort 22
Kinderschwimmkurs 22
Cours de natation pour enfants dès 4 ans 22
Cours de natation pour enfants dès 4 ans, initiation et perfectionnement 22
Kinderschwimmkurs für Geübte 22
Bambini Schwimmkurs 22
Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre 22
Kinderschwimmkurs Dienstag /Donnerstag 23
inklusive Kinderschwimmkurse ab 5 Jahren 23
Kinderschwimmkurs Dienstag /Donnerstag 23
Ballett/Jazz Samstag 23
Ballett/Jazz Sonntag 23

Tiere - Animaux

Ponyclub 23
Mama-Kand-Stonn 23

Schulklassen & Gruppen - Classes d'École & Groupes

Besichtigung Kupfergrube Stolzembourg 23
Een Dag am Schiefermusée - fir Schoulen 23
Interaktive Kindergeburtstage in der Natur 24
Gebuertsdag am Schiefermusée 24
Kindergeburtstag auf dem Ponyhof 24

Eltern - Parents

Elteren am Mëttelpunkt 24
Emotionsregulation für junge Eltern 24
Régulation émotionnelle pour jeunes parents 24
Elternberodung mat der Gewaltfräier Kommunikatioun nom Kathy Weber 24
Übungsgrupp: Gewaltfräi Kommunikatioun nom Kathy Weber 25
Kindermassagen 25
Online Schlafberatung für Babys und Kleinkinder - individuell und bindungsorientiert 25
Schlafberatung für Kinder von 0-6 Jahren 25
Webinaire: On ne naît pas parents pour futurs parents 25
On ne naît pas parents- Maternité CHdN 25
Et gëtt een net als Eltere gebuer - Maternité CHdN 25
Webinar: Sleep child go to sleep... when children steal their parents' sleep 25
Webinaire: La communication avec nos enfants 25
Webinaire : D'Kanner, hir Emotiounen a mir - grouss Gefiller begleeden 25
Triple P (pratiques parentales positives)
Cours en ligne pour parents d'enfants de 2-10 ans 26

Schwangerschaft - Grossesse

Schwangerschaftsgymnastik 26

Belly Basics 26
Meine selbstbestimmte Geburt 26
Yoga Prénatal 26
Schwangerschaftsmassage 26
Mutter & Kind - Schwangere Frauen / Maman & Bébé - femmes enceintes 26
PowerMama - Mixed 26
Ganzheitliche und achtsame Doulabegleitung 26

Kultur & Freizeit - Culture & Loisirs

Handwerk - Artisanat

Bijoux en émail sur cuivre 27
Bogenbaukurs mit Michel Bombardier 27
Relooking de petit mobilier et objets 27
Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung 27
Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung 27
Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung 27
Kupfer Schmuck Schmiedekurs fir Fraen 28
Broderie Goldwork 28
DIY Handwierk Workshop fir Fraen 28
Mosaikkurs – Kreatives Serviertablett gestalten 28
Soudure autogène/Autogenschweißen 28
Weidenflechten - Einkaufskorb mit Holzgriff 28
Korbflechten - Brotkörbchen 28
Korbflechten - Einkaufskorb 28

Kreativität - Créativité

Basteln & Erschaffen - Bricoler & Créer

Kreativ sein 29
Keramik - Kreativ mit Ton 29
Töpfereitreffen für alle: Freie Gestaltung 29
Ceramics Worshop - Friday Evening 29
Ceramics Worshop - Ladies Night 29
Ceramics Worshop-Wednesdays with/avec Sandra Faia Pereira 29
Ceramics Worshop - Saturdays with/avec Sandra Faia Pereira 29
Ceramics Worshop - Sundays with/avec Sandra Faia Pereira 29
L'art de la mosaïque 30
Filztechniken erkunden 30
Création de bijoux 30
Jesmonite Workshop 30
"KreativAktiv" 30
Brico 30
Kalligraphie Workshop 30
Picturebook Workshop 30
Floristik-Herbstdeko 30
Herbstliches Windlicht aus Ton 31
Herbstworkshop – Wir gestalten ein schönes herbstliches Werkstück 31
Adventsworkshop – Wir fertigen einen kreativen Adventskranz 31
Floristik-Weihnachtsdeko 31
Keramikatelier für Weihnachten 31
Weihnachtliche Kreativwerkstatt 31

Literatur - Littérature

Liesclub 31
OULiPOns-nous!!! 31
Liesung: Lët'z druddel ! 32

Fotografie - Photographie

Atelier photo — Regards d'automne 32
Cours de Photographie pour débutants 32
Cyanotypie: techniques avancées 32
Introduction à la cyanotypie 32
Fotowanderung Burg Bourscheid 32

Malerei - Peinture

Mol-Coursen (Grupp A) 33
Mol-Coursen (Grupp B) 33
Atelier créatif mat Acrylfaarwen: Wat bedeit Erënnerung fir mech? 33
Malort "Faarwespill" 33
Atelier créatif: Wat bedeit Erënnerung fir mech? 33
D'Molspill - fir Kleng a Grouss vun 3-99 Joer 33
Cours de dessin et de peinture 33
Art journaling & intuitives Zeichnen 34

Nähen & Stricken - Couture & Tricotage

Bitzcours / cours de couture 34
Broderie : Jacobean Crewelwork 34
Stricktreffen mit Beratung 34
Coudre des coussins pour des patientes atteintes d'un cancer du sein 34
Moderne Häkelkunst 34
Nähen für Anfänger 34
Textilworkshop: Visible Mending 35
Stricktreffen mit Beratung 35

Theater - Théâtre

Kinonachmittag 35
Kinonachmittag 35

Musik - Musique

Djembé mit Sada 35
Histoires du Blues et du Rock: Soirée Quiz 35
Endlich Gitarre spielen! 35
Histoire(s) du blues & du rock PSYCHEDELIC ROCK 35
Chants 35

Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir

Auf den Spuren der Ardennenschlacht 36
Auf den Spuren der Ardennenschlacht 36
Geführte Wanderung "Gedenkpfad Nothum 44/45" 36
Pferdekutsche fahren - Schnupperkurs 36
Tag der Familienforschung 36
Visite Guidée Cinqfontaines. Lieu de la Shoah 36

Geselligkeit - Convivialité

Gemeinsamer Mittagstisch 37
Gemeinsamer Mittagstisch 37
Gemeinsames Mittagessen 37
Gemeinsamer Mittagstisch 37
Kegeln in Bettel 37
Gemeinsames Mittagessen 37
Kegeln 37
Kegeln 37
Gesellige Runde 37
Spielmorgen 38
Rummikub-Nachmittag 38
Konter & Matt Owend 38
Konter a Matt Treff 38
Pétanque 38
Philosophische Gespräche 38
Planwagenfahrt 38
Spillnomëtteg mat Darts Billiard an Informatiounen 38

Mensch & Gesundheit - Homme & Santé

Beratung & Information - Consultation & Information

Achtsamkeits- und Meditationstag im edelen Schweigen 39
Burnout verstehen - Warnsignale erkennen, rechtzeitig handeln 39
Chakra- und Aurareading 39
Conférence de Mäi Wëlle mäi Wee 39
Conférence interactive "Quand le corps parle" 39
Demenzprävention: Wie kann ich mein Risiko senken? 40
D'Immunitéit natierlech stäerken – konkret Tipps fir fit duerch den Hierscht a Wanter ze kommen. 40
Erfahrungsaustausch 40
Feel Good – Positiv duerch den Alldag! 40
Ganzheitliche Farbberatung 40
Gesond mat Stress ëmgoen 40
Natural Nutrition Advice 40
Nervensystemregulation im Alltag 40
Reset and Rise - Resilient am Stress! 40
Wie helfen mir Ernährung und Krafttraining in den Wechseljahren? 40

Entspannung - Relaxation

Achtsame Bewegung und Meditation 41
Sophrologie et bols tibétains 41
Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit 41
Wellnessabend mit DIY 41
Entspannungskurs/Meditation 41
Holistic Pulsing/Entspannung/Stressbewältigung/ Resilienztraining in Einzelsitzungen 41
Meditation & Achtsamkeit 41
Classe de respiration “Wim Hof Method” 41
Am eegene Kierper ukommen 42
Bei dir ukommen - en Nomëtteg fir dech 42
Bei dir ukommen am Advent 42
Bioresonanz 42
Eutonie 42
Hufbettreiten 42
Relaxation Sonore mat Klangschuelen a verschiddene Instrumenter 42
Weniger Stress - Mehr Lebensqualität 42
Weniger Stress - Mehr Lebensqualität 42

Wohlfühlprodukte - Produits bien-être

Naturkosmetik 43
Ätherische Öle für geniale Schulkinder und Ihre Eltern 43
Boost your system with essential oils 43
Die spirituelle Kraft ätherischer Öle Potentialentfaltung und Seelenheilkraft 43

Massagetechniken - Techniques de Massages

SHIATSU 43
Shiatsu Bien-Être 43
Jin Shin Jyutsu 43

Therapie & Fürsorge - Thérapie & Assistance

Emotionale Balance im Alltag 44
Ganzheitliche Darmgesundheit 44
Régulation du stress et self-care 44
Constellations familiales - Mieux comprendre pour mieux avancer 44
SYSTEMAUFSTELLUNGEN MIT WOLFGANG SPITTA 44
Töchter der Venus - Healing Circle 44
Well-Aging & Longevity – Schön leben, bewusst altern 44
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout 44
DURCHATMEN Breathwork im Gruppen- oder Einzeltraining 45
Coaching & Persönlichkeitsentwicklung 45
Lebe deine Berufung und werde zum Lichtwegbegleiter 45
Ganzheetlechen Coaching fir Leif a Séil 45
Spirituelle Bewusstseinsberatung, seine Bestimmung lebe 45
Conseil socio-familial, Kinesiologie, Systemische Aufstellungen 45
Traumasensibles Coaching 45
Coaching thérapeutique, coaching de famille, hypnothérapie, constellations familiales, éducation positive 46
Blockaden lösen durch Kunsttherapie 46
Fussreflexzonentherapie mit Farbtherapie 46
Therapeutische Frauenbehandlung 46
Ohrenkerzenbehandlung 46
Thérapie psychocorporelle - sophrologie 46
Medizinrad 46

Training Körper & Geist - Training Corps & Esprit

Cantienica 47
ChoreoSophro 47
Energetische Wirbelsäulendehnung 47
1:1 Online Coaching fir Frae mat kierperlechen Aschränkungen a/oder Péng 47
Classe de respiration “Wim Hof Method” 47
Creative Healing für den Bewegungsapparat 47
Denk Dich fit 47
Liit & Zen 47
Ecole du Dos 48
Faszien-Workshop mit Yoga & Tiefenentspannung 48
Frische Energie in 5 Minuten 48
Gediechtnistraining 48
Gezieltes Riechtraining mit ätherischen Ölen- 48
Life Kinetik-Anfängerkurs 48
Mental stark durch Natur und Atem 48
Qi Gong 48
Qi Gong 48
Rücken Relax durch BALLance 48
Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode 48
Hatha Yoga, oder das „Da Sein im inneren stillen Raum” in der Körperstellung erfahren 48
Nidrâ Yoga - “der meditative wache Schlaf des Yogi” Pranâ Kriyâ Yoga 48
Méditation ou « la présence dans le silence 48
Matinée Yoga I: « innere und äussere Aufrichtung » intérieur » 48
Trilogie Yoga I: « Unsere Wurzeln – unsere Lebenskräfte » 48

Natur & Umwelt - Environnement

“Balance am Besch” um Burfelt 50
Am Bësch zu sech selwer fannen 50
Auf den Spuren des Trinkwassers 50
Auszeichnen im Wald - welche Bäume entnehme ich? 50
Pflanzlehrgang im Wald - Wie geht Aufforsten richtig? 50
Konferenz: Fake News & Klimawandel 50
Kreeslaf-Schaf 51
Naturateliers 51
Obstbäume richtig pflanzen 51
Iessbar Stad 51
Hausbesuch zur Kräuterbestimmung 51
Kräuter Wanderung 51
Transition Nord 51

Sport & Bewegung - Sport & Mouvement

Indoorsport - Sports d’Intérieur

Gymnastik & Stretching - Gymnastique & Stretching

Aktiv Senioren 53
Fit & Aktiv: Training für Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht 53
Rückenfit 53
Fit for Fun 53
Force & Souplesse - Dienstag / Freitag 53
Online Pain Relief - Healthy Back 54
Stretching et mobilité pour le dos
Gymnastik ab 50 54
Réckenturnen 54
Rückenschule/Renforcement du dos 54
Bodybalance 54
MOBILITY (16+) 54
Ecole du Dos 54
Rückenfit 54
Faszientraining 54
Mobility & Stretch 54
Stretching 55
Stretching+ und Flexibiltät 55
Stretching 55
Stretching 55

Ausdauer - Entraînement d’Endurance

Endurance 55
Step 55
Zirkel Training 55
Wake Up Cycling 55
Indoor Cycling 56
Jumping Fitness 56
Spinning 56
Fit for Fun 56
TopRide 56

Kraft- und Muskelaufbau - Entraînement Musculaire

BodyFit 56
BodyFit 56
Body Shape 56
Bodyshape 16+ 57
Fatburner 57
Fatburner/Perfect Sculpt 57

Bauch Spezial 57
Bauch, Beine, Po 57
Bauch, Beine, Po 57
Core (Rumpfmuskulatur-Training) 57
Core Training 57
Fit zu Wëntger 57
Crosstraining 57
Langhantel 58
HIIT (Hochintensives Intervalltraining) 58
Hiit & Sculpt 58
Funktionelles Training 58
Functional Training 58
Functional Training 58
Skifit 58
TRX Suspension Training 58
TRX Mittwoch 59
Surprise 59
Personal Training 59
Coaching 59
Sportreha 59

Kampfkunst - Arts Martiaux

Selbstverdeedegung jo, mee gewosst wei! 59
Krav Maga - Selfdefense 59
Krav Maga - Self Defense 59
Taijiquan Cours zu Sëll 59
Taiji (Tai Chi) 59

Tanz - Danse

Bauchdanz 60
Danse Orientale 60
Hip Hop pour adultes 60
Salsa, bachata et danses latines 60
Tanzkurs - Standart - und Lateinamerikanische Tänze - Mittelstufe + Fortgeschrittene 60
Line-Dance 60
Line-Dance 60
Line-Dance Anfänger 60
Line-Dance Anfänger + Fortgeschrittene 61
Country Line Dance 61
Biodanza® 16+ 61
Baila Fit 61
Zumba 16+ 61
Zumba 16+ 61
Zumba 61
Zumba 61
Zumba 61
Zumba 62
Zumba Strong 62
Zumba - Fitness 62
Zumba Gold 62

Yoga & Pilates

Pilates 62
Pilates 62
Pilates 62
Mat Pilates 63
Mat Pilates 63
Pilates in Vianden 63
Pilates in Putscheid 63
Pilates 63
Pilates 63
Fit an den Dag 63
Pilates 63
Pilates 63
Pilates débutant ou avancé 63
Pilates 16+ 64
Pilates - Training für Körper und Geist 64
Pilates 64
YOGILATES (16+) 64
Yoga & Music 64
Yoga, Muskelstärkung & Réflexologie 64
Individuelle Yoga Kurse 64
Vinyasa Yoga 64
Vinyasa Yoga 65
Yin Yoga 65
Yogaübungen mit dem Stuhl 65
Hatha Yoga 65
Hatha Yoga - Sich selbst bewusst sein durch Yoga 65
Yoga 65
Yoga 65
Lust auf eine Yoga-Wanderung? 65
Hatha Yoga 65
Hatha Yoga 65
Yin Yoga 66
Yin und Yang Yoga für Frauen 66
Yoga 66
Yoga 66
Yoga in Eppeldorf 66
Yoga 16+ 66
Yoga Montag 66
Yoga in Kleingruppen 66
Yoga für Senioren in Kleingruppen 67
Body Balance 67
Yoga, Workshops, Retreat 67
Yoga Montag 67
Yoga 67
Yoga 67

Outdoorsport - Sports d'Extérieur

Petanque Mëllerdall 68
Marche facile 68
Spaziergang 3-4 km 68
Uewersauer Wandergrupp 68
Wanderungen 68
Wanderungen (6-7km) 68
Nordic Walking 68
Nordic walking 69
Trail 69

Wassersport - Sports Nautiques

Swim Adultes Beginners & Advanced 69
Schwimmkurs für Erwachsene 69
Cours de natation pour adultes 69
Perfektionskurs Erwachsene 69
AquaGym für Jeden 69
AquaGym 70
AquaGym 70
Aquagym pour tous 70
Wassergynmastik 70
Aquagym Seniors 70
AquaBack Gelenktraining im Wasser 70
Aqua Fitmix 70
Aqua Fitness 71
Aqua-Power 71
Hydropower 71
Aqua-Bike 71
Cours-Aquabike 71
Aqua-Jogging 71
Aquabike 71
Aqua Jogging 71
Aqua-Gym 71
Aqua-Zumba 72
Aqua-Zumba 72
Cours de Plongée "Débutants" 72

Sprachen - Langues

Sprachencafé 73

Englisch - Anglais

English for Beginners /Englisch für Anfänger 73
English for Beginners 3 /Englisch für Anfänger 3 73
English-Post elementary 73
Business English, level B1-B2 73
General English, level B1-B2 73

Französisch - Français

Français A1.1 du CECRL 75
Français A2.1 du CECRL 75
Französischkurs A1.1/Cours de français A1.1 75
Französischkurs A1.2/Cours de français A1.2 75
Französischkurs A2.1/Cours de français A2.1 75

Luxemburgisch - Luxembourgeois

Babbelcafé 75
Luxemburgischkurs A1.1 / Cours de Luxembourgeois A1.1 75
Luxemburgischkurs A1.2 / Cours de Luxembourgeois A1.2 76
Luxemburgischkurs A2.1 / Cours de Luxembourgeois A2.1 76
Luxemburgischkurs A2.2 / cours de luxembourgeois A2.2 76
Cours de luxembourgeois A1.5 77
Luxembourgeois A2.1 77
Luxembourgeois A1.1 du CECRL 77
Luxembourgeois A2.2 - Cours d'initiation à la langue luxembourgeoise 77
Luxembourgeois A2.2 du CECRL 77
Luxembourgeois B1.1, focus Sproochentest 77
Luxemburgischkurs B1.1 / cours de luxembourgeois B1.1 77
Lëtzebuergesch fir Fortgeschrëttener 77

Spanisch - Espagnol

Spanischkurs A1.1 / cours d'espagnol A1.1 78
Spanischkurs A1.2 / cours d'espagnol A1.2 78
Buenos dias, muchas gracias oder cómo estás? Spanisch - Onlinekurs 78
Español nivel intermedio 78
Espagnol 3_niveau intermédiaire 78
Espagnol Conversation 78

Portugiesisch - Portugais

Portugais-cours pour débutants 79

Niederländisch - Néerlandais

Niederländisch A1.2 / Néerlandais A1.2 79

Italienisch - Italien

Italien pour les vacances A1 79
Italien pour les vacances A2.1 79

Är Landwirtschaftskammer

261 ROUTE D'ARLON L-8011 STRASSEN +352 313876-1 LWK.LU













Whats(h)app(ening)?

Nah dran, mittendrin. Neue Termine, Projekte und Geschichten aus Ihrer Landwirtschaftskammer auf einen Blick.













DISCOVER LUXEMBOURG'S FARMERS AND LOCAL PRODUCTS,
ONE SCHMIER AT A TIME.

SCHON IM BILD? NEUER FEED, NEUER BLICKWINKEL

Landwirtschaft passiert nicht nur auf dem Feld. Ab jetzt zeigt die Landwirtschaftskammer auch auf Instagram, woran sie arbeitet. Mit Einblicken, Veranstaltungen und den Menschen, die Luxemburg täglich gestalten und ernähren.
@landwirtschaftskammer

TREFFPUNKT EXPAT DAY

Neu in Luxemburg? Oder einfach neugierig auf das Land hinter der Stadt? Beim Expat Day zeigt die Landwirtschaftskammer, was regionale Landwirtschaft heute ausmacht. Zum Kennenlernen, Fragenstellen und Entdecken.
6. September 2026, Neumünster Abbey

SCHON MAL VORMERKEN: EXPOGAST

Wenn Regionalität deine Love Language ist, solltest du dir diesen Termin merken. Auf der EXPOGAST bringt die Landwirtschaftskammer Landwirt:innen, Produzent:innen und Winzer:innen zusammen. Mit Verkostungen, Workshops und jeder Menge Geschmack aus Luxemburg.
21. bis 25. November, Luxexpo The Box

RÜCKBLICK: FOIRE AGRICOLE 2026

Unter dem Motto „Komm an unseren Tisch." wurde diskutiert, probiert und zugehört. Die schönsten Momente der Foire Agricole 2026 zeigen: Gute Gespräche beginnen oft bei gutem Essen.
@landwirtschaftskammer

MENG SCHMIER, 1000 GESCHICHTEN

Eine Schmier ist mehr als ein Butterbrot. Mit der Kampagne #SchmierStories wird sie zur Bühne für Produzent:innen, regionale Zutaten und Geschichten, die Luxemburg Bissen für Bissen erzählen. **@landwirtschaftskammer**

WIE SOLL DAS MASKOTTCHEN HEISSEN?

Neue Website, jetzt ein Gewinnspiel. Produit du Terroir Lëtzebuerg, Rëndfleesch sucht einen Namen für sein neues Maskottchen. Ab Herbst können Kinder ihre Idee in teilnehmenden Metzgereien einwerfen. Mit etwas Glück wartet am Ende das Maskottchen als Kuscheltier.
produitduterroir.lu
@produitduterroirletzebuerg



Allgemeinbildung
Culture Générale

22.10.26
donnerstag 15:00-17:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Aufräumen nach der KonMari-Methode

Sie erhalten Erklärungen zu der KonMari-Aufräummethode, bei der in 5 Kategorien geräumt wird.

mit Karin Basenach
35€

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

La date peut être fixée individuellement
9:00-17:00 Uhr
Lieu variable en fonction du nombre de participants à Mersch

Propriétaires: maîtrisez le décompte des charges locatives au Luxembourg

Nebenkosten sind ein heikles Thema in der Beziehung Vermieter-Mieter. Diese auf den luxemburgischen Rechtsrahmen zugeschnittene Schulung, vermittelt eine klare und sichere Methode, um Ihre Mietabrechnungen sicher zu verstehen, zu prüfen und zu erstellen.

mit Jean-François Zimmer
690€ ttc

Almathea Consulting sàrl
jf.zimmer@almathea.lu
26459545

24.11.26
ab 18:30 Auer
Centre Culturel Hamiville zu Hamiville

Infoowend Ombudsman

Den Ombudsman hëlleft neutral bei Konflikter mat Verwaltungen an ëffentlechen Institutiounen a sicht fair Léisungen duerch Mediatioun.

mam Claudine Konsbrück
kostenlos

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

Permanent
Samedi de 8h00 à 10h00
Centre Aquatique Krounebierg à Mersch

Brevet de sauvetage Samstag

Formation et examen de sauveteur Junior Life Saver / Life Saver. Les inscriptions sont disponibles sur www.krounebierg.lu. Informations sur le certificat sur www.flns.lu

Le paiement de 30€ (Junior Lifesaver) 50€ (Lifesaver) sera effectué après réussite du brevet sur place.

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

24.10.2026 & 25.10.206
08h00-12h00 & 13h00-17h00
ManuKultura in Useldange

Erste Hilfe Kurs Mam Debora Ferretti (CGDIS)

Der Kurs lehnt sich an das Modell des Europäischen First-Aid-Lehrgangs an. Der Kurs stützt sich zu gut 2/3 auf praktische Inhalte.
Weitere Infos und Einschreibung: cours.cgdis.lu (Éischt-Hëllefs-Cours)

mit Deborah Ferretti (CGDIS)
Gratis

ManuKultura
cours.cgdis.lu

19.10.2026
19:00 - 20:30
Noertrange

Konferenz: Fake News & Klimawandel

An diesem Abend erklärt uns Robert Leven interaktiv, wie man kritisch bleibt, Fake News aufdeckt und pseudowissenschaftliche Aussagen hinterfragt.

Kostenlos

Naturpark Öewersauer
info@naturpark-sure.lu
89 93 31-1



Schule & Beruf
Ecole & Profession

Schule - École

permanent
nach Vereinbarung
Alschenter Ponyhof in Alscheid

Fit fir d Schoul Lerntraining auf dem Ponyhof

Lern- Dyskalkulie- Legasthenietraining, Teilleistungstraining, Abbau von Schulstress oder sonstigen Schulproblemen mit unseren Co-Trainern, den Pferden.

Preis auf Anfrage

Alschenter Ponyhaff
691 895 938

---

permanent buchbar
donnerstags bis samstags
Bricher Paerdsstall / Ferme pedagogique in Brouch (Boevange-sur-Attert)

Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden

Wir bieten tiergestützte Interventionsmöglichkeiten bei diversen Lernproblemen an. In dem neue Rahmenbedingungen geschaffen werden, ermöglichen wir mit allen Sinnen das Gehirn zu trainieren. Donnerstags 14:00-18:00 Uhr, freitags 16:00-18:00 Uhr und samstags 08:00-12:00 Uhr. Termine jeweils 30-60 min. Einzelunterricht buchbar.

Mazzone Denis
Preis auf Anfrage

Bricher Päerdsstall
691 611 425

Beruf - Profession

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Praxis: Coaching & Communication in Useldange

Berufliches Coaching & Kommunikationstraining

Als dipl. Coach biete ich prof. Coaching für alle relevanten Themen am Arbeitsplatz an. Als Trainerin helfe ich, Kommunikation zu optimieren, Ängste zu verringern, erfolgreich Vorträge zu halten - privat, schulisch, beruflich.

Julia Schrell
120€/Einzelstunde Erwachsene, 90€/Einzelstunde Schüler & Studierende bis 25 J.

Coaching & Communication
info@cocom.lu

---

offre permanente
sur rendez-vous
Online ou chez le client

Formation & Coaching : Performance, résilience et relations

Développez votre concentration, votre efficacité, votre résilience au stress et vos qualités de relations grâce à des stratégies de régulation émotionnelle, pour prendre des décisions plus éclairées et prévenir les conflits. Disponible en formation de groupe et en consultation individuelle - en allemand, en français, et en anglais.

Tarif sur demande

Emotional Inspiration
emotional-inspiration@outlook.com

---

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Heinerscheid

Sicherer Umgang mit Baumaschinen

Wir bieten Schulungen zum sicheren Umgang mit Baumaschinen wie Baggern, Radladern, Baggerladern sowie LKW-, Mobil- und Turmdrehkranen an. Alle Schulungen sind von der AAA genehmigt. Die Dauer der Erstausbildung beträgt zwei Tage. Auffrischungsschulungen erfolgen eintägig.

Preis auf Anfrage

Luxformatioun
2756286

---

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Heinerscheid

Sicherer Umgang mit Grünpflege-Maschinen

Wir bieten Schulungen zum sicheren Umgang mit Grünpflege-Maschinen wie Heckenscheren und Freischneidern an. Alle Schulungen sind von der AAA geprüft und genehmigt und fördern die Sicherheit am Arbeitsplatz..

Preis auf Anfrage

Luxformatioun
2756286

---

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Heinerscheid

Sicherer Umgang mit landwirtschaftlichen Maschinen

Wir bieten Schulungen zum sicheren Umgang mit landwirtschaftlichen Maschinen an, darunter Traktoren ohne Frontlader sowie Traktoren mit Frontlader, Teleskoplader und Hoflader. Alle Schulungen sind von der AAA geprüft und genehmigt.

Preis auf Anfrage

Luxformatioun
2756286

---

offre permanente
9:00-17:00 hrs
online via Teams

Comment me préparer et réussir mon entretien de recrutement?

Comment me préparer et réussir mon entretien de recrutement?

avec Jean-François Zimmer990€
htva / personne

Almathea Consulting sàrl
26 45 95 45

---

offre permanente
9:00-17:00 hrs
online Teams/ Mersch

Introduction au droit du travail

Introduction au droit du travail.

avec Jean-François Zimmer
1.490€ htva / personne

Almathea Consulting sàrl
26 45 95 45

---

permanent Offer
op Rendez-vous
Mobil/ Ettelbruck

Outdoor Teambuilding

Profitéiert vun eiser Erfarung fir Äer Ekipp op de nächste Level ze bréngen. Mir entwéckele mat lech ee moossgeschneiderte Programm a gräifen dobäi op eng grouss Panoplie vun Aktivitéiten zeréck, déi mir mobil duerch d'ganz Land ubidden.

mam Kris Clees
Präis je no Dauer an Aktivitéit

Natur · Beweegung · Entwécklung Sàrl-s
Umellen iwwer: www.nbe.lu

---

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
online Teams/ Grevenknapp

Leadership- und Karriere-Coaching

Leadership- und Karriere-Coaching mit einer Leidenschaft für Diversität und Inklusion, unterstützt Frauen dabei, sich von kompetenten Leistungsträgerinnen zu selbstbewussten, einflussreichen Führungskräften zu entwickeln, die ihre Karriere aktiv gestalten.

mit Saskia Van Dyck
Preis auf Anfrage

saskia.vandyck@trustedcoachingbysaskia.com
+352691912119





Computer & Internet
Bureautique & Internet

offre permanente
les lundis 14:00-16:00 hrs
trois lieux à Mertzig

Digital Café

Ces activités combinent des bienfaits sociaux, physiques et cognitifs qui améliorent considérablement leur qualité de vie.

gratuit

Nordstad Aktiv+
26 81 37 43

17.11.26
dienstag 18:30-20:00 Uhr
Centre Culturel Bastendorf

Chat GPT - Praktisch nutzen

KI erleichtert den Alltag. Lernen Sie Prompts, Listen- und Bilderstellung, sowie das Erkennen von KI-Inhalten im Internet.

mit Steve Reiffers, Ken Schroeder
30€/Stunde

Club Haus op der Heed
99 82 36

13.11.26-20.11.26
freitags, 09:00 Uhr - 12:00 Uhr
Centre Médical Wincrange

Fotobuch am Computer erstellen

Der Kursleiter zeigt Ihnen Schritt für Schritt wie Sie später zuhause ein Fotobuch entwerfen und dieses dann bei CEWE bestellen können.

mit Reiffers Steve
50€ (2 Einheiten)

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

11.11.26
18:30 Uhr
Larei - Salle Bessling zu Vianden

Den elektronesche Gesondheetsdossier (DSP)

Wat ass den DSP? Wat sinn d'Virdeeler fir mech an d'Gesondheetsberuffler? Wéi benotzen ech en? A wéi ginn ech mengem Dokter Zougang?

mam E-Santé
gratis

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

---

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Smartphone: Iphone, Samsung, Huawaii,... - Individuelle Hilfe

Wenn Sie gezielte Fragen zu Computer oder Smartphone haben, dann melden Sie sich bei uns! Mit Ihnen zusammen werden wir Ihr Problem lösen.

mit Steve Reiffers, Ken Schroeder
20€/Stunde

Club Haus op der Heed
99 82 36

---

offre permanente
sur rendez-vous
Salle club à Ettelbruck

Consultation informatique

Nous vous aidons à utiliser vos appareils, que vous soyez débutant avec les fonctions de base ou utilisateur avancé avec des questions très spécifiques.

gratuit

Nordstad Aktiv+
26 81 37 43

01.12.26
09:00 Uhr - 11:00 Uhr
Troisvierges

Workshop „Geoportail.lu“

In diesem Workshop wird Ihnen gezeigt, wie die Benutzeroberfläche aufgebaut ist& wie Sie gezielt nach Informationen suchen.

mit Steve Reiffers, Ken Schroeder
25€/Stunden

Club Haus op der Heed
99 82 36

16.10.2026
14:00 Uhr - 17:00 Uhr
Centre Médical Wincrange

Smartphone-Café in Wincrange

Fragen zu Smartphone, Tablet oder Laptop? Hilfe zu Bedienung, Apps oder Sicherheit? Besuchen Sie das Smartphone-Café!

kostenlos

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

---

permanent buchbar
Auf Anfrage
Club Aktiv Plus An der Loupescht in Junglinster

Smartphone & Tablet Hilfe

Wenn Sie gezielte Fragen zu Computer oder Smartphone haben, dann melden Sie sich bei uns! Mit Ihnen zusammen werden wir Ihr Problem lösen.

10€/Stunde

Club Aktiv Plus An der Loupescht
club-loupescht@croix-rouge.lu
2755-3395

09.10.2026 - 13.11.2026
Vendredi 09h30 - 11h30
Club Haus Am Brill à Mamer

Osez les réseaux sociaux!

L’objectif est de mieux comprendre les usages d’aujourd’huiet de se sentir plus à l’aise dans un monde où le numérique occupe une place importante.

Salomé Jeko
95€ pour 5 séances

brill@clubhaiser.lu
30 00 01

27.11.2026
freitag 09:00 - 11:30
Centre Médical Wincrange

Nützliche Apps auf dem Smartphone für den Alltag

Workshop: Nützliche Apps für Alltag, Gesundheit, Finanzen, Mobilität, Lernen, Freizeit & Sicherheit – vorgestellt und einfach erklärt.

mit Sandra Arend, Steve Reiffers
25€

heed@clubhaiser.lu
99 82 36





Essen & Trinken
Boire & Manger

permanent buchbar
chaque 1ier et 3ième vendredi du mois
9:30-15:00 hrs
Salle club Ettelbruck

Atelier cuisine

Aimez-vous cuisiner ? Ou avez-vous simplement hâte de déguster des plats savoureux ? Alors venez à notre cours de cuisine : les différents plats seront préparés ensemble dans une ambiance conviviale et, bien sûr, le repas sera dégusté par tous les chefs cuisiniers.

avec M. Moni Bénévole
courses à diviser par participants

Nordstad Aktiv+
26 81 37 43

08.08.26 oder 05.09.26
samstags 10:00-15:00 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Vegetarisch und saisonal kochen

In diesem Workshop verarbeiten wir saisonale, der Jahreszeit angepasste Zutaten, zu leckeren vegetarischen Menüs, die wir an Ort und Stelle zusammen geniessen.

mit Valie Weber
Preis: 65€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

17.10.26
samstags 10:00-16:00 Uhr
Gilmiths Garden in Dirbach

Veganer Kochkurs Herbst

Wurzeln in der veganen Küche: Mit der reichen Ernte des Herbstes kochen wir Rezepte fürs Mittagessen und für Snacks zum mitnehmen für die Mittagspause. www.gilmiths-garden.com

mit Mareilke Steng
100€ bis 110€

Gilmiths Garden
info@gilmiths-garden.com
691 306 721

28.11.26
samstags 10:00-16:00 Uhr
Gilmiths Garden in Dirbach

Veganer Kochkurs Winter

Wir kochen vegane winterliche Gerichte, die sich für einen gemütlichen Abend unter Freunden, für den Alltag oder einen leckeren Imbiss eignen. www.gilmiths-garden.com

mit Mareilke Steng
100€ bis 110€

Gilmiths Garden
info@gilmiths-garden.com
691 306 721

---

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Gilmiths Garden in Dirbach

Reise durch den Kräutergarten mit veganem Mittag- oder Abendessen

Wir entdecken zusammen die leckeren Kräuter und Wildpflanzen in meinem Garten und danach verwöhne ich euch mit einem veganen Menü aus meiner Küche. www.gilmiths-garden.com

mit Mareilke Steng
40€/Person inkl. alkoholfreier Getränke

Gilmiths Garden
info@gilmiths-garden.com
691 306 721

15.10.2026 - 10.12.2026
les jeudis 9:45-14:45 hrs
Veräinshaus Holzem

A table comme à la maison

Ateliers de cuisine, menus gastronomiques. Pour les menus veuillez consulter la page web de la Landakademie ou le site www.clubhausambrill.lu.

avec Jacques Boulanger
76-86€, selon l'atelier

Club Haus am Brill
30 00 01

29.10.26
jeudi 17:30-20:00 hrs
Veräinshaus Holzem

Food Vitalité - les légumes lacto-fermentés

Découverte des nombreux bienfaits de la lacto-fermentation. Réalisation sur place de 2 bocaux/pers avec des légumes de saison que vous emporterez chez vous!

avec Nancy Grandjean
80€; dégustations incluses

Club Haus am Brill
30 00 01

12.11.26
jeudi 17:30-20:00 hrs
Veräinshaus Holzem

Food Vitalité - Petit déjeuner sans gluten ni produits laitiers

Petit-déjeuner Salé et Sucré naturellement sans gluten ni produits laitiers: mini crêpes au sarasin, Smoothie Bowl, granola et autres suggestions.

avec Nancy Grandjean
75€ dégustations incluses

Club Haus Am Brill
30 00 01
brill@clubhaiser.lu





Kinder & Eltern
Enfants & Parents

Baby - Bébé

21.10.2026
14:30-16:30 Uhr
Kass-Haff zu Rollingen

Äddi Wëndel - Thema am Spillgrupp um Kasshaff

Propperginn ass eng wichteg Etapp fir Kanner, mee keng einfach. Stellt eiser Expertin Är Froen dozou am flotte Kader vum Kass-Haff zu Rolleng.

mam Janusz Korczak
Kostenlos

Eltereschoul /Fondation Kannerschlass
eltereschoul@kannerschlass.lu
59 59 59 - 50

---

permanent buchbar
dienstags, mittwochs, donnerstags und samstags
Oa6 in Oberfeulen

Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder

Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder zu Oberfeulen im Oa6 Dienstag, Mittwoch, Donnerstag und Samstag Information & Anmeldung: www.schwammschoul.lu Olivier Buschmann - info@schwammschoul.lu

mit Olivier Buschmann
Preis: 300€/10x30 Minuten,
380€/10x45 Minuten

Oa6 S.A.
info@oa6.lu
24 84 48 48



15.09.2026 - 20.12.2026
dienstags
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Baby Schwimmen Dienstag

Babyschwimmkurse zur gesunden körperlichen, motorischen, geistigen, seelischen und sozialen Entwicklung. Dienstags 8:30-9:00 (1 Jahr), 9:10-9:40 (3-6 Monate), 9:50-10:20 (7-12 Monate), 10:30-11:00 (2 Jahre), 14:00-14:30 (3 Jahre), 14:40-15:10 (4 Jahre). Keine Kurse in den Schulferien.

120€/Trimester + 10€ Kaution
15,-€ Schnupperkurs

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

15.09.2026 - 20.12.2026
freitags 14:00-15:00 Uhr
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Baby Gymnastik Freitag

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. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 15€.

120€/Trimester + 10€ Kaution

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

---

permanent buchbar
9:30-10:30 Auer
zu Beckerich

Babymassage

Babymassage verdéift d'Elteren-Kand-Bindung, stimuléiert Verdauung an Immunsystem an fördert e gutt Schlofverhaalen. Ech kommen bei lech heem fir dass Dir a Äre Bébé an enger gewinnter entspaanter Atmosphär übe kënnt.

mam Micheline Schweicher
Präis: 240€/4x1Stonn

De Kierperatelier
nicschweicher@gmail.com
691202740

Kinder - Enfants

Kreativität - Créativité

01.10.2026 - 10.12.2026
donnerstags 17:00-18:30 Uhr
Kreativatelier by MAYLU zu Ettelbruck

Kreativ-Workshop fir Kanner vu 6 - 16 Joer

Verschidde Workshoppen a Gestaltungsmethoden fir e flotten, entspaanten a kreative Moment ze erliewen an déi eege Kreativitéit ze förderen.

Myriam Otto
15. - 20.- Euro / Workshop

Kreativatelier
info@kreativatelier.lu
+352 621 691 590

19.09., 03.10.,24.10., 07.11., 05.12. & 12.12.26
saturdays 14:00-15:30 PM
ManuKultura in Useldange

Ceramics for Kids - with Sandra Faia Pereira

Ceramic Workshop where kids get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever. Each session is adapted to respective age level and individual experience. As from 6 years.

with Sandra Faia Pereira
Price: 35€/class (max 1,5 kg per piece of clay included)

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu

08.10.2026 - 26.11.2026
17:30 - 19:00 Auer
Kreativatelier by MAYLU zu Ettelbruck

„Géint de Stréch“ - d'Loscht um Zeechnen entdecken (ab 12 Joer)

Alles ass méiglech an näischt ass falsch. Entdeckt Äer Kreativitéit iwwert e ganz besonneschen Zeechecours.

mam Myriam Otto
100.- Euro (4 Workshoppen)

Kreativatelier
info@kreativatelier.lu
+352 621 691 590

05.11.26, 23.12.26 & 30.12.26
mëttwochs & donneschdes 14:00-16:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher mam Claudine Maillet

Super Mol-Coursen, an deenen Kanner mat oder ouni Erfarung am Molen, hirer Kreativitéit fräien Laf loossen kënnen. D'Coursen bauen net openeen op.

mam Claudine Maillet
Präis: 22€/Cours (Mat. inclus)

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
691 191 068



28.12.26
montags 14:00-15:30 Uhr
ManuKultura in Useldange

Workshop: Medaillen filzen für Kids

In diesem kreativen Workshop lernen Kinder, wie man aus Wolle und Nadel filzen kann. Sie entwerfen und gestalten ihre eigene Medaille.

mit Tania Kremer
40€, Materialien werden gestellt

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
23 63 00 51 28

Lernen & Entdecken
Apprendre & Découvrir

03.11.2026-06.11.2026
Allerheiligen Ferien 12:00-13:30 Uhr
Piscine Colmer-Bierg”Den Nordpool”

Brevet Junior Life Saver

Mindestalter 12 Jahre - Einverständniserklärung der Eltern - Ärztliches Attest mit Freigabe für das Rettungsschwimmen oder eine gültige Sportlizenz.

Schwimmlehrer “Fachangestellte für Badebetriebe”
40.00€ Cours + 20,00€ Caution
30.00€ FLNS - Virement

Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg
info@nordpool.lu
83 55 43-342

10.12.26
Donneschdeg 14:30-16:30 Uhr
Kass-Haff zu Rollingen

Geschichten an der Scheier - mat der Eltereschoul um Kasshaff

D'Eltereschoul a Freed um Liesen presentéieren de Kanner Geschichten ronderëm d'Wanterzäit an der Scheier um Kass-Haff.

mit Janusz Korczak
Kostenlos

Eltereschoul /Fondation Kannerschlass
eltereschoul@kannerschlass.lu
59 59 59 - 50

04.11.26
09:30-12:00 Uhr
Eltereforum Marnach
2, Marbuergerstrooss

Kinozauber

Gemeinsam Halloween erleben – für Kinder ab 5 Jahren und ihre Eltern: Wissenswertes über das Fest, der Film „Coco“, Schminken sowie Süßes und Saures.

mit Barbara Schu
Kostenlos

EwB asbl
info@ewb.lu
44 743-340

02.10.2026 - 11.12.2026
freitags 8:55 – 9:40, 9:50 – 10:35, 10:45 – 11:30
ManuKultura in Useldange

Mi Ma Mach Musik: Singen, Tanzen, Musizieren mit den Allerkleinsten in der Eltern-Kind-Gruppe

Wöchentliches Treffen von Kindern von 15Mo.- 4J. Unter fachkundiger Leitung stehen 45 Min. lang Finger-& Bewegungsspiele, Lieder auf dem Programm.

mit Barbara
1 Kind + Erwachsener: 120 € (10 Kurse)
Weiteres Geschwisterkind im selben Kurs : 80€

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
691 26 635

Permanent
Mobil
Ettelbruck

Natur- an erliefnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher

Sech dobaussen (nei) erliewen - Entdeckt eis Offer u mobillen Natur- an erliefnispedagogeschen Aktivitéite fir pedagogesch Institutiounen. D'Aktivitéite ginn op d'Besoine vum Grupp, den Alter an d'Thema ugepasst an individuell ausgeschafft.

mam Kris Clees
Variabel, je no Dauer an Aktivitéit

Natur · Beweegung · Entwécklung Sàrl-s
info@nbe.lu
+352 691120450

Wöchentlich Flexibel und auf Anfrage
Weiswampach

Spirituelle Abenteuerreise für Kinder und Jugendliche

Es ist wichtig schon im Kindesalter spirituelle Bewusstseinserweiterung zu fördern. Sich erinnern „ICH BIN". Angebot: viele verschiedene Aktivitäten.

mit Brigitte ENGSTLER
6 - 12 Jahre 1,5 St. / 20 Euros
13 - 18 Jahre 2 St. / 30 Euros
Für Schulen und Gruppen, nach Vereinbarung

PhoenixKam
brigitte.engstler@hotmail.com
00352 621 465389

04.10.2026 & 21.12.2026
14:00-15:30 Uhr
ManuKultura in Useldange

Wappenkunde für Kinder: Entdecke die Geheimnisse der Heraldik!

Wollt ihr lernen, wie man ein eigenes Wappen entwirft und die Geheimnisse der Heraldik entdeckt? Dann seid ihr hier genau richtig!

mit Tania Kremer
40€, Materialien inklusive

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
23 63 00 51 28



Sport

permanent buchbar
Les lundis de 19h à 20h15
Centre sportif de Bridel

Autisport pour jeunes et adultes Asperger

Veux-tu t'amuser, tout en faisant régulièrement du sport? Tu veux faire de nouvelles connaissances et découvrir différents sports? Inscris-toi sur loisirs@fal.lu. On compte sur toi.

Gratuit

Fondation Autisme Luxembourg
autisme@fal.lu
26 91 11-1

Permanent buchbar
Krav Maga Nord in Mertzig

Krav Maga - Selfdefence für Kleinkinder

Ein Programm für die ganz Kleinen von 3 bis 5 Jahren. Die Kinder lernen spielerisch potenzielle Gefahren zu erkennen und sich mit einfachen Mitteln selbst zu schützen. Unser KMN Minis Programm fördert Motorik, Koordination und Aufmerksamkeit. Di. 15:15-15:45 Uhr (3-5 Jahre) Fr. 16:30-17:00 Uhr (3-5 Jahre) Sa. 09:00-09:30 Uhr (3-5 Jahre Sa. 09:45-10:15 Uhr (3-5 Jahre)

Probetraining gratis

Krav Maga Nord
kontakt@kravmaganord.lu
+352 621 655 677

---

permanent buchbar
Krav Maga Nord in Mertzig

Krav Maga - Selfdefence für Kinder

Selfdefence für Kinder Krav Maga: Ein Selbstverteidigungssystem das auch für Kinder leicht und schnell zu erlernen ist. Neben der Selbstverteidigung führt es zur Verbesserung der Fitness, zur Bildung von Selbstvertrauen und mentaler Stärke. Di. 15:30-16:30 Uhr (7-12 Jahre) Fr. 17:30-18:30 Uhr (7-12 Jahre) Sa. 10:30-11:15 Uhr (4-6 Jahre) Sa. 11:30-12:15 Uhr (4-6 Jahre) Sa. 12:30-13:30 Uhr (7-12 Jahre) Sa. 15:00-16:00 Uhr (7-12 Jahre)

Probetraining gratis

Krav Maga Nord
kontakt@kravmaganord.lu
+352 621 655 677

---

permanent buchbar
Krav Maga Nord in Mertzig

Krav Maga - Selfdefence für Kinder & Jugendliche

Selfdefence für Kinder Krav Maga: Ein Selbstverteidigungssystem das auch für Kinder leicht und schnell zu erlernen ist. Neben der Selbstverteidigung führt es zur Verbesserung der Fitness, zur Bildung von Selbstvertrauen und mentaler Stärke. Mo. 17:00-18:00 Uhr (10-14 Jahre) Do. 15:15-15:45 Uhr (3-5 Jahre) 16:00-16:45 Uhr (6-9 Jahre) Sa. 11:15-11:45 Uhr (3-5 Jahre) 12:00-12:45 Uhr (6-9 Jahre), 13:00-14:00 Uhr (10-14 Jahre)

Probetraining gratis

Krav Maga Nord
kontakt@kravmaganord.lu
+352 621 655 677

---

permanent buchbar
Krav Maga Nord in Mertzig

Krav Maga - Selfdefence für Jugendliche

Krav Maga: Ein Selbstverteidigungssystem das leicht und schnell zu erlernen ist. Neben der Selbstverteidigung führt es zur Verbesserung der Fitness, zur Bildung von Selbstvertrauen und mentaler Stärke. Do. 17:00-18:00 Uhr (10-14 Jahre) Fr. 18:15-19:15 Uhr (10-14 Jahre) Sa. 12:30-13:30 Uhr (10-14 Jahre) Sa. 15:00-16:00 Uhr (7-14 Jahre)

Probetraining gratis

Krav Maga Nord
kontakt@kravmaganord.lu
+352 621 655 677

---

permanent buchbar
Dienstag & Donnerstag
Sportcomplex “Am Bongert” in Rosport

Karate-Kids und Self-defense - Kinder Cycle 2-4 / Jugendliche & Erwachsene

Karate für Kinder ab 7 Jahre: Auspowern bei Musik und Selbstverteidigungs- und Karate-Techniken werden genauso gelernt wie Koordination und Konzentrationsfähigkeit! Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich. Infos auch auf www.darudo.com ! Bambinis: Do 17:00, Kinder: Di 17:30, Do 17:45, Fr 17:30, Jugendliche & Erwachsene: Di 19:30, Do 19:30

mit Daniel Rudolf
siehe Web-page

Karate-Club Darudo asbl Rosport
karate@darudo.com
+49 6561 9496649

---

permanent buchbar
Krav Maga Nord in Wemperhardt

Kickboxing - Focus Pad Class

Kickboxen bei KMN ist ein gut strukturiertes Technical Pad Training ohne Wettkampfdruck. Ob Du gerade erst anfängst oder bereits Erfahrung im Kampfsport hast, unsere Kickboxkurse bieten Dir die perfekte Herausforderung und individuelle Förderung. Mo. 20:30-21:30 Uhr (ab 13 Jahre), Mi. 17:00-18:00 Uhr (Teens 10-14 Jahre) und Do. 19:30-20:30 Uhr (ab 13 Jahre)

Probetraining gratis

Krav Maga Nord
kontakt@kravmaganord.lu
+352 621 655 677

---

permanent buchbar
Krav Maga Nord in Mertzig

Kickboxing - Focus Pad Class

Kickboxen bei KMN ist ein gut strukturiertes Technical Pad Training ohne Wettkampfdruck. Ob Du gerade erst anfängst oder bereits Erfahrung im Kampfsport hast, unsere Kickboxkurse bieten Dir die perfekte Herausforderung und individuelle Förderung. Mo. 17:00-18:00 Uhr (Teens 10-14 Jahre), Di. 19:30-20:30 Uhr (ab 13 Jahre) und Fr. 19:30-20:30 Uhr (ab 13 Jahre)

Probetraining gratis

Krav Maga Nord
kontakt@kravmaganord.lu
+352 621 655 677

Sonntags nach Absprache
10:30-11:30
ISJB in Betzdorf

Kinder- und Familienyoga für Kinder von 4-6 Jahren

Julie geht mit euch in dieser Stunde auf eine einzigartige Yogareise zu kindergerechten Themen. Beispiele: Der Schmetterling im Frühjahr, Zusammen auf eine Reise mit den Tieren....

Julie Schaefer
Kinderyoga: 12€ pro Kind
Familienyoga: 25€ pro Familie (1 Erwachsener + 1 Kind)

Duerfttreff beim Lis
moien@beimlis.lu
691 719 013

06.12.2026
10:00-11:30 Uhr
ManuKultura à Useldange

Pilates pour enfants: Pilates & Saint-Nicolas

Exercices ludiques de Pilates, défis en famille, détente et une surprise de Saint Nicolas pour les petits sages. A partir de 4 ans.

avec Sonia Remili
15€ / adultes, 10€ / enfants

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
621 6602 74

22.09. au 01.12.2026
les mardis 14:00-16:00 hrs
Centre Culturel Troisvierges

Danz-Atelier: Kanner a Bewegung

Les enfants viennent de manière ludique et avec de la danse en mouvement. Grâce à diverses activités, ils aprennent à bouger différemment. Mardis du 16.09.-10.12.2025. Enfants de 3-6 ans de 14:00-14.45. Enfants de 7-10 ans de 15:00-15:45.

10 Cours pour 120.-€

Commission des sports Troisvierges
jeanvanessa_81@yahoo.de
691 580 221

---

permanent buchbar
donnerstags 19:15-20:30
Centre culturel & sportif in Heffingen

Jazzdance (12-18 Jahre)

Tauche ein in die faszinierende Welt des Jazz Dance! Unser Kurs bietet einen einzigartigen Mix aus Modern Jazz, Contemporary Jazz,Street Jazz und Fun. Anmeldung: https://forms.sbe-asbl.lu/

mit Anouck Bousson
70 €/Trimester (+10€ Mitgliedsbeitrag/ Saison obligatorisch)

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
info@sbe-asbl.lu
+352661214784



Permanent buchbar
dienstags: 19:15-20:30
Centre culturel & sportif in Heffingen

Jazzdance (9-12 Jahre)

Tauche ein in die faszinierende Welt des Jazz Dance! Unser Kurs bietet einen einzigartigen Mix aus Modern Jazz, Contemporary Jazz, Street Jazz und Fun. Anmeldung: https://forms.sbe-asbl.lu/

mit Anouck Bousson
70€/Trimester (+10€ Mitgliedsbeitrag/Saison obligatorisch)

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
info@sbe-asbl.lu
+352661214784

---

permanent buchbar
Ice Park Beaufort

Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort

Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort. Helm und Handschuhe sind Pflicht Empfohlen werden Eiskunstlauf-Schlittschuhe und wasserdichte Kleidung bzw. Skihose. Anfänger: Dienstags: 14:00 – 14:50, donnerstags: 13:00 – 13:50, 14:00 – 14:50. Fortgeschrittene: Dienstags und Donnerstags: 15:00 – 15:50, 16:00 – 16:50

mit M. Arnold-Post
55€/Kurs ohne Schlittschuhverleih
65€/Kurs mit Schlittschuhverleih

Syndicat d'Initiative et du Tourisme Beaufort
info@visitbeaufort.lu
83 60 99-300

15.09.26-20.12.26
dienstags und donnerstags 15:00-15:45 (Anfänger), 16:00-16:45 (Mittelstufe), 17:00-17:45 Uhr (Fortgeschritten)
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Kinderschwimmkurs

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. Anfänger ab 5 Jahren - Fortgeschrittene ab 6 Jahren - Perfektionierung ab 7 Jahren. Dienstags und Donnerstags, genaue Uhrzeiten bitte beim Veranstalter nachfragen. Keine Kurse in den Schulferien.

120€/Trimester + 10€ Kaution

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

---

permanent
Mardi de 16:30 à 19:00, Samedi de 9:00 à 12.00
Piscine couverte de Troisvierges

Cours de natation pour enfants dès 4 ans

Cours de natation, initiation et perfectionnement, pour enfants dès 4 ans. Les enfants sont encadrés par des moniteurs professionnels.

200€/1 cours/semaine
Prix adaptables en cas d'entrée aux cours à une date ultérieure.

Commission des sports Troisvierges
romain.pluemer@gmail.com
691 580 221

À partir du 08.10.2026 (Jeudi) jusqu'à la fin juin 2027
Mardi à partir de 16:30 à 19:00, Jeudi à partir de 16:30 à 19:00, Samedi à partir de 9:00 à 12:00
Piscine couverte de Wincrange

Cours de natation pour enfants dès 4 ans, initiation et perfectionnement

Cours d'initiation + perfectionnement en natation dès 4 ans. Mardi à partir de 16:30 à 19:00, Jeudi à partir de 16:30 à 19:00 et Samedi de 9:00 à 12:00 à la fin juin 2027

200€/1 cours/semaine
Prix adaptables en cas d'entrée aux cours à une date ultérieure.

Commission des sports Troisvierges
romain.pluemer@gmail.com
691 580 221

Mittwochs nach Absprache
17:00-17:45 Uhr
ISJB in Betzdorf

Kinderschwimmkurs für Geübte

Dieser Kurs richtet sich an Kinder, welche schon schwimmen können und in diesem Kurs ihre Ausdauer und Technik verbessern können.

mit Jürgen Steffen
90€ für 6 Einheiten

Duerftreff beim Lis
moien@beimlis.lu
691 719 013

22.09.2026 - 01.12.2026
dienstags 17:15-18:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Bambini Schwimmkurs

Nach dem Kinderschwimmkurs lernen die Kinder in der Gruppe, das Brustschwimmen zu festigen und zu perfektionieren. Zusätzlich wird die Grundtechnik des Kraulens erlernt. Die Betreuung findet am Beckenrand statt. Vorkenntnisse: mind. Seepferdchen.

149€/10er Karte

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

22.09.2026 - 22.10.2026 & 17.11.2026 - 17.12.2026
dienstags und donnerstags 15:00-15:45/ 16:00-16:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre

Dieser Kurs ist geeignet für Nichtschwimmer von 5-10 Jahren, um die Basis des Schwimmens zu erlernen.

159€/10er Karte

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00



15.09.2026 - 20.12.2026
Dienstag oder Donnerstag 15:00-17:45 Uhr
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Kinderschwimmkurs Dienstag /Donnerstag

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. Anfänger ab 5 Jahren - Fortgeschrittene ab 6 Jahren - Perfektionierung ab 7 Jahren. Dienstag oder Donnerstag 15:00-15:45 Uhr Anfänger, Dienstag oder Donnerstag 16:00-16:45 Uhr Mittelstufe, Dienstag oder Donnerstag 17:00-17:45 Uhr Fortgeschritten

120,-€ pro Trimester + 10,-€ Kaution

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

Permanent
Dienstags/Donnerstags: 18:00 - 18:45 Uhr
ISJB in Betzdorf

inklusive Kinderschwimmkurse ab 5 Jahren

Anfängerschwimmkurse für Kinder ab 5 Jahren.

mit Steffen Jürgen
150€

Duerftreff beim Lis
moien@beimlis.lu
691 719 013

Permanent
15:00 - 17:00 Uhr
ISJB in Betzdorf

Kinderschwimmkurs Dienstag /Donnerstag

Kinder ab 8 Jahren können hier ihre ersten Erfahrungen unter Wasser machen. Wie ist es mit einem Gerät unter Wasser zu tauchen. Kleine Rätsel und Spiele müssen gelöst werden.

mit Steffen Jürgen
45€

Duerftreff beim Lis
moien@beimlis.lu
691 719 013

15.09.2026 - 15.07.2026
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Ballett/Jazz Samstag

Ballett/Jazz kombiniert mit moderner Musik. 1 Trimester à 1 Std. 30 min. 1x pro Woche. In den Ferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt.
9:00-10:00 (Anfänger, 4-6 Jahre), 10:00-11:00 (Mittelstufe, 6-10 Jahre), 11:00-12:30 (Oberstufe, ab 10 Jahre)

120,-€ / pro Trimester + 10,-€ Kaution
180,-€ / pro Trimester + 10,-€ Kaution

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

15.09.2026 - 15.07.2026
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Ballett/Jazz Sonntag

DBallett/Jazz kombiniert mit moderner Musik. 1 Trimester à 1 Std. 30 min. 1x pro Woche. In den Ferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt.
9:00-10:00 (Anfänger, 4-6 Jahre), 10:00-11:00 (Mittelstufe, 6-10 Jahre), 11:00-12:30 (Oberstufe, ab 10 Jahre)

120,-€ / pro Trimester + 10,-€ Kaution
180,-€ / pro Trimester + 10,-€ Kaution

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

Tiere - Animaux

permanent buchbar
samstags
Ponyhof Alscheid

Ponyclub

Erster Kontakt mit Ponys Kinder ab 5 lernen behutsam den Umgang mit unseren Ponys. Wir pflegen, machen Gleichgewichtsübungen, reiten, haben Spaß. Wissen, Regeln rund ums Pony werden vermittelt. Soziales Lernen gefördert. Ohne Stress.

mit Liette de Roy-Weber
Preis auf Anfrage pro Semester

Alschenter Ponyhaff
ponyhaff@gmail.com
691 895 938

---

permanent buchbar
Auf Anfrage
Alschenter Ponyhaff

Mama-Kand-Stonn

Für ponybegeisterte Kinder zwischen 3 und 5 Jahren. Wissenswertes über Ponys erfahren, achtsamen Umgang mit Ponys lernen, streicheln, bürsten, führen, reiten. Mutter oder Vater dürfen aktiv mitmachen.

60€/Einzelstunde

Alschenter Ponyhaff
ponyhaff@gmail.com
691 895 938

Schulklassen & Gruppen
Classes d'École & Groupes

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Kupfergrube Stolzembourg

Besichtigung Kupfergrube Stolzembourg

Ein Erlebnis für Gross & Klein! Nach einer spannenden Zeitreise durch die Geschichte & die geologischen Besonderheiten der Region, werden die heute noch erhaltenen, unterirdischen Galerien, 50 Meter untertage besichtigt.

Individuelle Gruppenführung - Guide 145€
zzgl. 4 Euro Eintritt pro Person.
gesonderte Tarife/ Angebote für Schulklassen

Syndicat d`Initiative Stolzembuerg
hanna.weires@stolzembourg.lu
621703208

---

permanent buchbar
op Rendez-Vous vun Abrëll bis Oktober
zu Stolzembourg

Een Dag an der Koffergrouf zu Stolzebuerg fir Schoulen

Erlieft e spannenden Dag a besicht déi ënnerirdisch Galerien vun der fréierer Koffergrouf zu Stolzebuerg. No der Visite kënnen Schüler (ab 9 Joer) Mineralien entdecken a bestëmmen, an als Erënnerung eng Kofferplack mat hirem Numm gravéieren.

175€

Syndicat d`Initiative Stolzembuerg
hanna.weires@stolzembourg.lu
621703208

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung (Mo-Sa. buchbar)
mobil in allen Partnergemeinden der Landakademie

Interaktive Kindergeburtstage in der Natur

Erleben Sie unvergessliche Kindergeburtstage mit unseren interaktiven Programmen! Spaß, Spiele und Abenteuer für Kinder jeden Alters. Machen Sie den Geburtstag Ihres Kindes zu einem magischen Erlebnis in der Natur! Mehr Informationen auf www.nbe.lu

Preis auf Anfrage (abhängig vom Programm)

Natur · Beweegung · Entwécklung Sàrl-s
info@nbe.lu
+352 691120450

---

permanent buchbar
Op Ufro
Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

Gebuertsdag am Schiefermusée

Dir sicht eng aussergewéinlech Aktivitéit fir e Kannergebuertsdag ze feieren? Am Schiefermusée kann d'Gebuertsdagskand zesumme mat 10 vu senge Frënn d'Schifergrouwen entdecken, Rätsel léisen, selwer Hand uleeën a kreativ ginn.

Pauschal mat oder ouni Kuch

Musée de l'Ardoise
info@ardoise.lu
+352 23 64 01 41

---

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Ponyhof Alscheid

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof

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

mit Liette de Roy-Weber
Preis auf Anfrage

Alschenter Ponyhaff
ponyhaff@gmail.com
691 895 938



Eltern - Parents

jeden 2. Dienstag im Monat
9:30-11:00 Uhr
Haus um Sand in Saeul

Elteren am Mëttelpunkt

Wir, eine Hebamme und eine Doula, laden dich von Herzen zu unserem gemeinsamen Elternkreis mit oder ohne Kinder in einen sicheren und gemütlichen Raum für Austausch, Informationen rund ums Elternsein und Vernetzung ein. Sprache: LU, D

mit S. Hallé-Fabbri und F. Wietor
35€

Haus um Sand
info@hausumsand.lu
621727465

---

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Online

Emotionsregulation für junge Eltern

Praktische Strategien, um eigene Emotionen in herausfordernden Phasen mit Kleinkindern zu regulieren und Kinder emotional sicher zu begleiten – ohne Schuldgefühle oder Überforderung. (Individuelle Beratung)

ab 89€/Sitzung

Emotional Inspiration
emotional-inspiration@outlook.com

---

offre permanente
sur rendez-vous
Online

Régulation émotionnelle pour jeunes parents

Des stratégies pratiques pour réguler ses propres émotions lors des phases exigeantes avec de jeunes enfants et pour les accompagner de manière émotionnellement sécurisante – sans culpabilité ni surcharge émotionnelle.

à partir de 89€/séance

Emotional Inspiration
emotional-inspiration@outlook.com

---

permanent buchbar
op Rendez-Vous
Villa Faarwespill Ëlwen oder online

Elternberodung mat der Gewaltfräier Kommunikatioun nom Kathy Weber

Du wënscht der méi Liichtigkeet, Verstoen a Verbindung an Dengem Familljeliewen? An menger LilaLiebe® Berodung begleeden ech Elteren op hirer Rees zu méi Selbstvertrauen, emotionaler Sécherheet a Verbonnenheet zu sech an zu hirem Kand.

85€ pro Séances (2 Séancen néideg)

Rinnen Tessy
tessy@villa-faarwespill.lu
621394800

---

permanent buchbar
all éischten Donnësteg am Mount 19:00-20:30 Auer
Villa Faarwespill Ëlwen

Übungsgrupp: Gewaltfräi Kommunikatioun nom Kathy Weber

Du hues ee Konflikt mat dengem Kand? Du wëlls wësse wat et brauch fir matze-maachen, ouni Bestrofung a Belounung? Mir verbanne Gefiller mat den onerfëllte Bedürfnisser a siche Strategië, fir méi Verstoen a Liichtegkeet an dengem Famill-jenalldag.

15€

Rinnen Tessy
tessy@villa-faarwespill.lu
621394800

Permanent
donnerstags 08:15 - 11:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Kindermassagen

Bei der Kindermassage entspannen sich und genießen die Kleinen die liebevollen Berührungen der Eltern. Mit dieser Massage steigern wir die geistige Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und den liebevollen Kontakt zwischen Eltern und Kindern.

Ganzkörpermassage 60 Minuten 89 €
Teilmassage 30 Minuten 50 €

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

---

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Online

Online Schlafberatung für Babys und Kleinkinder - individuell und bindungsorientiert

Ihr Kind hat Schlafprobleme und Sie wissen nicht, wie Sie diese angehen können? Bei einem Coaching lernen Sie den Schlaf Ihres Kindes zu verstehen und wie Sie schrittweise eine Veränderung der Schlafsituation schaffen können.

ab 115 €

Wellrested Sleepcoaching
well.rested@hotmail.com
621718632

Permanent
Nach Absprache
Haus um Sand in Saeul

Schlafberatung für Kinder von 0-6 Jahren

Für Eltern, die sich eine feinfühlige, respektvolle und wissenschaftlich fundierte Schlafbegleitung wünschen. Nach dem Konzept 1001 kindernacht. Bindungs- und bedürfnisorientiert. Sprachen: Lëtzebuergesch, Deutsch, Français

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
90€/Stunde

Haus um Sand
info@hausumsand.lu
621727465



24.09.2026
19.00-21.00
En ligne

Webinaire: On ne naît pas parents pour futurs parents

Workshop pour futurs parents. Sujets traités: Éduquer un enfant- le rôle du père et de la mère-le couple parental - la vie en famille.

Eltereschoul J.Korczak
Gratuit

Eltereschoul /Fondation Kannerschlass
eltereschoul@kannerschlass.lu
59 59 59 - 50

30.09.2026
19.00-21.00
CHdN Maternité Ettelbruck

On ne naît pas parents- Maternité CHdN

Workshop pour futurs parents . Sujets traités: Éduquer un enfant - le rôle du père et de la mère - le couple parental - la vie en famille.

Eltereschoul J.Korczak
Gratuit

Eltereschoul /Fondation Kannerschlass
eltereschoul@kannerschlass.lu
59 59 59 - 50

11.11.2026
mëttwoch 19:00-21:00
CHdN Maternité Ettelbruck

Et gëtt een net als Eltere gebuer - Maternité CHdN

Workshopfir zukünfteg Elteren. Sujeten: e Kand begleeden - d'Roll vu Mamm a vum Papp, Stäerkten a Ressourcë vun den Eltere, den Alldag als Famill.

Eltereschoul J.Korczak
Kostenlos

Eltereschoul /Fondation Kannerschlass
eltereschoul@kannerschlass.lu
59 59 59 - 50

17.11.2026
18.00 - 20.00
En ligne

Webinar: Sleep child go to sleep... when children steal their parents' sleep

We'll talk about the importance of sleep in general, the development of sleep in children aged 0-4 and describe the different sleep problems.

Eltereschoul J.Korczak
Gratuit

Eltereschoul /Fondation Kannerschlass
eltereschoul@kannerschlass.lu
59 59 59 - 50

23.11.2026
19.00-21.00
Online

Webinaire: La communication avec nos enfants

Sans communication pas de relation saine. Mais comment communiquer de manière efficace? Surtout avec les enfants...

Eltereschoul J.Korczak
Gratuit

Eltereschoul /Fondation Kannerschlass
eltereschoul@kannerschlass.lu
59 59 59 - 50

02.12.2026
18.00-20.00
Online

Webinaire : D'Kanner, hir Emotiounen a mir - grouss Gefiller begleeden

Wat sinn Emotiounen? Wéi kënne mir mat eisen Emotiounen an deene vun eise Kanner positiv ëmgoen? Wéi eng Roll spillen d'Besoine bei den Emotiounen?

Eltereschoul J.Korczak
Kostenlos

Eltereschoul /Fondation Kannerschlass
eltereschoul@kannerschlass.lu
59 59 59 - 50

12.11.2026 - 03.12.2026
jeudi 18:00-20:30 hrs
Online

Triple P (pratiques parentales positives) Cours en ligne pour parents d'enfants de 2-10 ans

Triple P est une méthode efficace et pratique, qui aide les enfants à s'épanouir et repose sur une attitude positive.

avec Eltereschoul J.Korczak
40€

Eltereschoul /Fondation Kannerschlass
eltereschoul@kannerschlass.lu
59 59 59 - 50

Schwangerschaft - Grossesse

permanent buchbar
mittwochs 15:15-16:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Schwangerschaftsgymnastik

Schwangerschaftsgymnastik fördert die Kreislaufstabilisierung, die Beweglichkeit, die Koordinations- sowie Entspannungsfähigkeit. Im Fokus stehen hier die Stärkung von Rücken, Bauch und Beckenboden.

92€/5er Karte

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

---

permanent buchbar
Wochenende: nach Absprache
Haus um Sand in Saeul

Belly Basics

"Belly Basics" ist ein ganzheitlicher Schwangerenkreis für Frauen oder Paare, die mehr über das Wochenbett, die Zeit nach der Geburt wissen möchten. Ergänzt sich toll mit dem Vorbereitungskurs bei der Hebamme. Sprachen: LU, D, FR

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
350€

Haus um Sand
info@hausumsand.lu
621727465

---

7 Kurse vor der Geburt und 1 Kurs nach der Geburt
wochentags ab 17:00 oder 19:30 Uhr, am Wochenende nach Absprache
Haus um Sand in Saeul

Meine selbstbestimmte Geburt

"Meine selbstbestimmte Geburt" bietet die nötige Unterstützung, um die Geburt zu einer selbstbestimmten Erfahrung machen zu können. Er dient als perfekte Ergänzung zu einem Geburtsvorbereitungskurs bei der Hebamme.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
450€

Haus um Sand
info@hausumsand.lu
621727465

---

permanent
Mardi, 10:15-11:15
Yoga Dance Loft à Mersch

Yoga Prénatal

Yoga adapté à la grossesse pour soulager les tensions, se détendre et préparer sereinement l'accouchement.

avec Karla Maria Zambrano
25 € par séance. Des abonnements et forfaits sont disponibles à un tarif préférentiel.

Yoga Dance Loft
contact@yogadanceloft.lu
691331961

---

permanent
donnerstags 08:15 - 11:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Schwangerschaftsmassage

Nehmen Sie Ihren Körper besser wahr und es entsteht vor der Geburt ein Wir-Gefühl zwischen Ihnen und dem Baby.

Ganzkörpermassage 60 Minuten 89 €
Teilmassage 30 Minuten 50 €

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

15.09.2026 - 20.12.2026
Freitags 09:00-10:00 Uhr (0-1 Jahr)
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Mutter & Kind - Schwangere Frauen / Maman & Bébé - femmes enceintes

Bei diesem Ganzkörper-Kräftigungs-Workout ist dein Kind mit dabei und vielleicht hat es Spaß am mitturnen. Das Training verbessert die Körperhaltung, Beweglichkeit und Balance während der Schwangerschaft.

120,-€ pro Trimester + 10,-€ Chip
Kaution Preis: ab 200€

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

---

permanent
dienstags 11:30-12:30
A Lannen, Osweiler

PowerMama - Mixed

A training for pregnant women to stay strong and fit and for mothers to recover after birth. Strength exercises in a small group with special attention to the core, pelvic floor, breathing and posture. (EN, DE) More info: www.lifeconnect.lu

with Lilian
1 Sitzung - €25, 5 Sitzungen - €95, 10 Sitzungen - €180

LifeConnect
grooten.lilian@gmail.com
+352691124752

---

permanent
Nach Absprache
Haus um Sand in Saeul

Ganzheitliche und achtsame Doulabegleitung

Mit individueller Betreuung, einfühlsamer Unterstützung und einem ganzheitlichen Ansatz bin ich als erfahrene Doula an deiner Seite, um dich in Schwangerschaft, Geburt (mit Hebammen) und Wochenbett liebevoll zu begleiten. Sprachen: LU, D, FR

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
ab 90€

Haus um Sand
info@hausumsand.lu
621727465



Kultur & Freizeit
Culture & Loisirs

Handwerk - Artisanat

10.10.26
10h00 - 17h00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Bijoux en émail sur cuivre

Réalisez vos bijoux avec les couleurs et les motifs qui vous correspondent grâce à la technique de l'émail grand feu. A apporter: matériel de dessin.

avec Diane Chapel
90€ matériel inclus

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

17.10.2026 & 18.10.2026
9h00 bis ca. 18h00
ManuKultura in Useldange

Bogenbaukurs mit Michel Bombardier

An den 2 Tagen des Kurses stellen wir einen gebrauchsfertigen Bogen nach historischen Vorbildern her, komplett mit Bogensehne + 3 Pfeile

avec Michel Bombardier
Preise zwischen 260 - 340€ je nach Bogen

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
23 63 00 51 28

14.11.26
samedi 10:00-16:00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Relooking de petit mobilier et objets

Venez découvrir comment donner une seconde vie à des petits meubles ou objets (petit chevet, plateau, cadre, etc). Vous y apprendrez différentes techniques : effet usé, blanchi, patiné, voilé, brossé et veiné, toutes sans décapage.

avec Betty Ries
80€ (matériel inclus)

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

---

26. & 27.09.26
10:00 Uhr - 16:30 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung - 2 tägiger- Workshop

Kreative Gestaltung und handwerkliche Arbeiten mit verschiedenen Techniken und Materialien ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstücks. Edelmetalle werden separat berechnet. 2 tägiger Workshop.

mit Diana Prokot
205€ (inkl. Mittagessen, Kaffee & Kuchen)

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

---

17. & 18.10.2026
10:00 Uhr - 16:30 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung - 2 tägiger- Workshop

Kreative Gestaltung und handwerkliches Arbeiten mit verschiedenen Techniken und Materialien ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstücks. Edelmetalle werden separat berechnet. 2 tägiger Workshop.

mit Diana Prokot
205 € (inklusive Mittagessen, Kaffee und Kuchen)

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

---

21. & 22.11.2026
10:00 Uhr - 16:30 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung - 2 tägiger- Workshop

Kreative Gestaltung und handwerkliches Arbeiten mit verschiedenen Techniken und Materialien ermöglichen die Fertigstellung eines individuellen Schmuckstücks. Edelmetalle werden separat berechnet. 2 tägiger Workshop.

mit Diana Prokot
205 € (inklusive Mittagessen, Kaffee und Kuchen)

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36



28.09., 26.10., 09.11., 07.12.2026
18h00 - 21h00 hrs
ManuKultura zu Useldange

Kupfer Schmuck Schmiedekurs fir Fraen

Schmidd deng eege Schmuckstécker aus Koffer a kombinéier se mat Pärelen an Unhänger zu eenzegaartege Kreatiounen.

mat Vanessa Félix
90€ (Material abegraff)

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
661 92 22 30

14.11.2026 - 15.11.2026
Samedi, 14.11. 13h00-17h00 & Dimanche, 15.11. 10h00-16h00
Club Haus Am Brill in Mamer

Broderie Goldwork

Entdecken Sie die Kunst der Goldstickerei, eine jahrhundertealte Technik, bei der mit verschiedenen Metallfäden schimmernde Muster entstehen.

mit Christiane Koch
165€, Material inbegriffen

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

18.09.2026 - 13.12.2026
10h00: 27.09, 11.10, 28.11, 13.12
17h00: 18.09, 23.10, 13.11, 11.12
ManuKultura zu Useldange

DIY Handwierk Workshop fir Fraen

Léier den Ëmgang mat Wierksgeschier a Maschinnen a gestalt däin eegent Deko-Objet oder klengt Miwwelstéck an enger entspaanter Atmosphär.

mat Vanessa Félix
217€

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
661 92 22 30

12.11., 19.11. & 26.11.2026
donnerstags 18:00-20:00 Uhr
Centre Culturel Hupperdange

Mosaikkurs – Kreatives Serviertablett gestalten

In diesem dreiteiligen Kurs gestalten Sie ihr ganz persönliches Serviertablett aus Holz und Mosaik.

mit Arend Sandra Jans Marco
65€

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

30.09.2026 - 18.11.2026
Les mercredis de 17.00 heures à 20.00 heures
Lycée Technique d'Ettelbruck

Soudure autogène/Autogenschweißen

Bases du soudage: théorie, sécurité et pratique. Créez votre propre projet de soudure à la fin du cours.

avec Ndoj Alban et Reuter Robert
94,50 €

Lycée Technique d'Ettelbruck
education_adultes@ltett.lu
819 201 307

14.11.26
09:00 Uhr - 16:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

Weidenflechten - Einkaufskorb mit Holzgriff mit Gabriele Jacqué

Ein praktischer Korb, den auch Anfänger gut flechten können wird sogar an einem Tag fertig.

mit Gabriele Jacqué
105€ (incl. Material)

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
23 63 00 51 28

15.11.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Korbflechten - Brotkörbchen

Mit der einfachen Technik einer gezogenen Schale können auch Anfänger ein wunderschönes Brotkörbchen schaffen. Anmeldeschluss: 22.10.2026

mit Gabriele Jacqué
105€, Material inbegriffen

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

28.11.2026 & 29.11.2026
09:00 Uhr - 16:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Korbflechten - Einkaufskorb

Ein altes Handwerk bleibt immer aktuell. Wir flechten einen praktischen Einkaufskorb und lernen dabei alle Basistechniken kennen. Auch für Anfänger.

mit Gabriele Jacqué
160€, Material inbegriffen

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01



Kreativität - Créativité

Basteln & Erschaffen
Bricoler & Créer

06.10.2026 - 15.12.2026
dienstags 17h30 - 20h00 Uhr
Club Haus Am Brill
7, rue du Millénaire
8254 Mamer

Kreativ sein

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, viele Materialien kennenzulernen und unterschiedlicheldeen zu verwirklichen. Sie wählen selbst ihr Material.

mit Ursula Scheuern-Huppertz
135€ für 10 Einheiten

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

03.10.2026 + 24.10.2026
09:00 - 12:00 oder 13:30-16:30
Am Aale Stall zu Oberwampach

Keramik - Kreativ mit Ton

1. Deel: Modelléiere vun Äerem Projet mat Leem. 2. Deel: Schläifen a Glaséiere vun de gebrannte Wierker.

mit Thill Lucie
50€

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

---

permanent buchbar
Immer Freitags ab 17:00-21:00 Uhr
“Al Schoul”, Heiderscheid

Töpfereitreffen für Alle: Freie Gestaltung

Ganz gleich ob Anfänger, Fortgeschritten oder Profi - Ob allein, zu zweit oder in größerer Runde. In unserem “Keramik Treffen” kann man in ganz gemütlicher Atmosphäre eigene Kunstwerke aus Keramik erschaffen. TeilnehmerInnen müssen ihr Material selbst mitbringen.

15€

Club Uewersauer
clubuewersauer@i-a.lu
27 40 27 80

25.09., 09.10., 16.10., 06.11., 27.11. & 04.12.26
fridays 18:30-20:30 PM
ManuKultura in Useldange

Ceramics Worshop - Friday Evening

Ceramics Workshop where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever.

with Sandra Faia Pereira
Price: 40€/2-hour class (max 1,5 kg per piece of clay included)

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
23 63 00 51 28

03.10.2026 & 05.12.2026
saturdays 19:00-21:00 PM
ManuKultura in Useldange

Ceramics Worshop - Ladies Night

Ceramics Ladies Night where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art. Snacks and drinks included.

with Sandra Faia Pereira
Price: 45€

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
23 63 00 51 28

16.09.2026 - 16.12.2026
Wednesdays 14h30-16h30 PM
ManuKultura in Useldange

Ceramics Worshop - Wednesdays with/avec Sandra Faia Pereira

Ceramics Workshop where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever.

with Sandra Faia Pereira
Price: 35€ / 2-hour class
(max 1,5 kg per piece of clay included)

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
23 63 00 51 28

19.09., 26.09., 10.10., 24.10., 07.11., 05.12. & 12.12.26
saturday 10:00-12:00 AM
ManuKultura in Useldange

Ceramics Worshop - Saturdays with/avec Sandra Faia Pereira

Ceramics Workshop where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever.

with Sandra Faia Pereira
Price: 35€ / 2-hour class
(max 1,5 kg per piece of clay included)

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
23 63 00 51 28

04.10., 01.11., 15.11., 22.11., 29.11. & 20.12.26
sundays 10:00-12:00 AM
ManuKultura in Useldange

Ceramics Worshop - Sundays with/avec Sandra Faia Pereira

Ceramics Workshop where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever.

with Sandra Faia Pereira
Price: 35€ / 2-hour class
(max 1,5 kg per piece of clay included)

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
23 63 00 51 28





10.10.2026
14h00-18h00
ManuKultura à Useldange

L'art de la mosaïque

Cet art consiste à couper et assembler des petits morceaux colorés de carrelage pour créer un motif, personnaliser un support.

avec Fabiola Bergamo
80€ par participant/4h

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
23 63 00 51 28

29.10.2026 & 10.12.2026
donnerstag 13:00-17:00 hrs
Esch-sur-Sûre

Filztechniken erkunden

Entdecken Sie die Vielfältigkeit des Materials Wolle und der verschiedenen Filztechniken.

mit Ursula Huppertz
25 € Erwachsene, 12,50 € bis 21 Jahre

Naturpark Öewersauer
info@naturpark-sure.lu
89 93 31-1

08.10.2026 - 17.12.2026
les jeudis 9:30-12:00 hrs
Club Haus Am Brillà Mamer

Création de bijoux

Lors de ce cours, vous utiliserez les techniques de bijouterie - découpe, mise en forme, assemblage…, pour créer des bijoux selon vos envies. Nous travaillerons avec les métaux non - ferreux: cuivre, laiton, argent.

avec Diane Chapel
195€ pour 10 séances + frais de matériel

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

22.09., 13.10., 17.11., 15.12.2026
18h00-20h00/20h30
ManuKultura zu Useldange

Jesmonite Workshop

Géiß a gestalt däin eegent Deko-Stéck aus Jesmonite. Mat Faarwen, Terrazzo-Effekter a kreative Musteren entstinn eenzegaarteg Kreatiounen.

mat Vanessa Félix
60€ (Material abegraff)

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
661 92 22 30

---

permanent buchbar
montags 13:30-17:00 Uhr
"Al Schoul" in Heiderscheid

"KreativAktiv"

Gemeinsam mit anderen kreativ sein. Hier entstehen neue Ideen und sogar vielleicht neue Freundschaften. Wir möchten das Sie während Ihrer Zeit bei uns der eigenen Kreativität freien Lauf lassen.

10€

Club Uewersauer
clubuewersauer@i-a.lu
27 40 27 80

---

offre permanente
mardi 9:00-11:00 hrs
Salle Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

Brico

Vous aimeriez bricoler, mais vous n'avez pas les connaissance requis? Dans ce cours vous apprenez les bases simples et vous pourrez commencer avec des objet simples. Venez découvrir un passe temps passionnant!

gratuit

Nordstad Aktiv+
clubnordstad@inter-actions.lu
26 81 37 43

10.10.2026
samstag 9:00-16:00 Uhr
Bibliothèque Tony Bourg

Kalligraphie Workshop

Lerne die französische Bastarda - Kalligrafie. Elegante Schwünge, präzise Linien und kreative Entfaltung warten auf dich.

mit Ralph Heuschen
45€

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

17.10.2026
14 Uhr bis 17 Uhr
Eltereforum Ettelbrück

Picturebook Workshop

Gestalten Sie ein persönliches Bilderbuch für Ihr Kind (0–3 Jahre) und schaffen Sie ein besonderes Erinnerungsstück.

mit Leslie Fischbach
Kostenlos

EwB asbl
info@ewb.lu
44 743-340

26.10.2026
montags 14:00-15:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Floristik-Herbstdeko

Erstellen Sie ein floristisches Kunstwerk aus Herbstblumen, unter der Anleitung einer Floristin. Material wird extra mit der Kursleiterin verrechnet.

mit Sandra Funez
Preis: 15€ & Materialkosten (50-60€)

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01



10.10.2026
10:00-12:00 Uhr
Harlange

Herbstliches Windlicht aus Ton

In diesem Workshop gestalten wir ein stimmungsvolles Windlicht aus Ton, inspiriert von der herbstlichen Natur.

mit PonyPottery
30€

Naturpark Öewersauer
info@naturpark-sure.lu
89 93 31-1

Freitag und Samstag
10.00-13.00 Uhr ODER 16.00-19.00 Uhr, je nach Termin
TORREFAKT in Wemperhardt

Herbstworkshop – Wir gestalten ein schönes herbstliches Werkstück

Wir gestalten ein schönes herbstliches Werkstück. Dieser Workshop ist für Jeden, der Freude am kreativen Arbeiten hat. Floristmeister Manuel leitet euch an und fertigt gemeinsam mit euch kreative Objekte. Infos unter www.torrefakt.com

mit Manuel Clohse
59,00€ pro Termin, inkl. vorgesehene Getränke, Kekse
(Bei Bedarf können Kerzen zusätzlich erworben werden)

TORREFAKT Sarl
office@torrefakt.com
+35227409053

15.11. - 30.11.2026
10.00-13.00 Uhr ODER 16.00-19.00 Uhr, je nach Termin
TORREFAKT in Wemperhardt

Adventsworkshop – Wir fertigen einen kreativen Adventskranz

Adventsworkshop – Wir fertigen einen kreativen Adventskranz. Dieser Workshop ist für Jeden, der Freude am kreativen Arbeiten hat. Kerzen können mitgebracht oder vor Ort zusätzlich erworben werden. Floristmeister Manuel leitet euch an.

Manuel Clohse
59,00€ pro Termin, inkl. Glühwein, Wasser und Kekse. www.torrefakt.com

TORREFAKT Sarl
office@torrefakt.com
+35227409053

07.12.2026
montag 14:00-15:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Floristik-Weihnachtsdeko

Erstellen Sie eine Weihnachtsdeko unter der Anleitung einer Floristin. Material wird extra mit der Kursleiterin verrechnet.

mit Sandra Funez
15€ + Materialkosten (50-60€)

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

31.10.2026 & 14.11.2026
10:00-13:00 Uhr
Brandenbourg

Keramikatelier für Weihnachten

Mit fachlicher Anleitung gestalten Sie ihr persönliches Kunstwerk für die Weihnachtszeit.

mit Dit Jungels
50€ (zusätzlich Glasur)

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

10.12.2026
ab 19:00 Uhr
Festsall Binsfeld

Weihnachtliche Kreativwerkstatt

Weihnachtsworkshop: Gestalte dein festliches Deko-Unikat. Alle Materialien inklusive, keine Vorkenntnisse nötig.

mit Monqiue De With
49€

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

Literatur - Littérature

25.09.2026 - 18.12.2026
14h00-16h00
Treff Al Schoul zu Hobscheid

Liesclub / club de litérature

Zesumme liese mecht Spaass, besonnesch wann ee sech duerno iwwert d'Buch austausche kann. Déi ausgewielte Bicher liest jidderee fir sech an Etappen doheem. An enger gemittlecher Ronn schwetze mir iwert d'Buch.

mat Melanie Hilbert
Kostenlos

Treff Aal Schoul Hobscheid
treff@clubhaiser.lu
39 01 33 501

13.12.2026
dimanche 11:00-17:00 hrs
ManuKultura à Useldange

OULiPOns-nous

Ecriture créative: Prendre un dimanche pour soi, commencer (continuer) un carnet créatif de mots coupés, de phrases cachées, de proverbes choisis, de souvenirs customisés ...Vivre ensemble un « Ouvroir de Littérature Potentielle »

avec A'Musée
Prix: 50€; 20€ Membres de A'Musée

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
23 63 00 51 28



30.10.2026
19h00-20h30
Club Haus Am Brill zu Mamer

Liesung: Lët'z druddel !

E lëschtegen Owend mam Marc Weydert, voller Ironie, Wuertwitz a Parodien,eng Sammlung vun humoristeschen Texter a Lidder an engem gesellege Kader.

mat Marc Weydert
15€

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01



Fotoconcours

Dir maacht gäre Fotoen a géift Äert Bild gär um Cover vun der Landakademie gesinn?

Da siche mir Iech!

Fotografeiert Är schéinste Plazen aus eise Partnergemengen a loosst eis Är maximal 2 Fotoe bis spéitstens den 31. Oktober 2026 zoukommen. Wéi Dir dat maacht? Am Einfachste op eis Email info@landakademie.lu. Gären och per WeTransfer, Dropbox oder Änleches.

D'Dateie solle w.e.g. Folgendes respektéieren: Format: Standard JPEG an eng Opléisung vun Minimum 1820 x 2600 Pixel. D'Fotoe kënne faarweg oder och schwaarz-wäiss sinn. Schreift eis dobäi, a wéienger Gemeng d'Foto gemaach gouf.

Dono siche mir déi schéinste Foto eraus, déi dann op de Cover vun der nächster Landakademie kënnt.

Fir weider Informatiounen kënnt Dir eis gäre kontaktéieren:

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

Fotografie - Photographie

08.10.2026 - 26.11.2026
9:30-11:30 Uhr
ManuKultura à Useldange

Atelier photo — Regards d'automne

Cet atelier photo propose d'apprendre à photographier l'automne : technique, lumière, matières, sorties accompagnées et critiques d'images.

avec Christophe Van Biesen
150€

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
23 63 00 51 28

28.09.2026 - 07.12.2026
lundi 9.30-11.30
Club Atertdall / Maison Worré à Redange

Cours de Photographie pour débutants

Au fil des séances, nous aborderons les notions essentielles de la photographie.

avec Christophe Van Biesen
162€

Club Atertdall
club-atertdall@croix-rouge.lu
27 55 33 70

22.11.26
09h00-17h00
Club Haus Am Brill à Mamer

Cyanotypie: techniques avancées

Au programme: Théories des applications de négatifs et combinations / Virages, colorations / Applications sur d'autres supports / Staining et virages

avec Gery Oth
165€, matériel inclus

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

21.11.2026
09h00-17h00
Club Haus Am Brill à Mamer

Introduction à la cyanotypie

Lors de cet atelier, nous découvrirons les possibilités de cette belle et ancienne technique.

avec Gery Oth
165€, matériel inclus

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

08.10.26
10h00 - 17h00 Uhr
Bourscheid

Fotowanderung Burg Bourscheid

Erkunden Sie die Burg Bourscheid mit der Kamera und fangen Sie einzigartige Ausblicke und besondere Momente ein.

Kostenlos

Club Aktiv Plus An der Loupescht
club-loupescht@croix-rouge.lu
2755-3395



Malerei - Peinture

24.09. - 10.12.26
donneschdes 18:30-21:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Mol-Coursen mam Claudine Maillet Grupp A

Op eng flott Aart a Weis kann C. Maillet lech bei der Realisatioun vun Äre Biller, der Kompositioun an der Mëschung vun de Faarwen ënnerstëtzen.

mam Claudine Maillet
102€/6 Cours

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
691 191 068

17.09. - 17.12.26
donneschdes 14:30-17:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Mol-Coursen mam Claudine Maillet Grupp B

Op eng flott Aart a Weis kann C. Maillet lech bei der Realisatioun vun Äre Biller, der Kompositioun an der Mëschung vun de Faarwen ënnerstëtzen. Materiallëscht kritt Dir op Nofro.

mam Claudine Maillet
119€ /7 Cours

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
691 191 068

20.09.26
Sonndes 10:00-12:00 Auer
Centre Cinqfontaines

Atelier créatif mat Acrylfaarwen: Wat bedeit Erënnerung fir mech?

D'Participante setzen sech mat Erënnerung auserneen a halen hir Gedanke mat Acrylfaarwe fest, ënnerstëtzt vun enger professioneller Kënschtlerin.

Kostenlos

Centre Cinqfontaines
secretariat.cinqfontaines@snj.lu
247 95149

---

permanent buchbar
dënschdes 15:30-17:00 Auer
Villa Faarwespill Ëlwen

Malort "Faarwespill"

Am Malort steet d'Freed um kreativen Ausdrock an d'Momentbewosstsinn am Mëttelpunkt. Hei kanns du fräi molen,ouni Drock a Bewäertung. An engem rouege,séchere Raum kriss de d'Fräiheet, dech duerch Faarw a Form um Blad op der Mauer auszedrécken.

mat Rinnen Betty & Tessy
Präis op Ufro

Faarwespill Asbl
betty@villa-faarwespill.lu
621304936

20.09.26
sonndes 10:00-12:00 Auer
Centre Cinqfontaines

Atelier créatif: Wat bedeit Erënnerung fir mech?

„U wat erënnere mir?", „Firwat a wéi erënnere mir?" a „Wat bedeit Erënnerung fir mech?". Hier Äntwerten halen d'Participante bildlech mat Acrylfaarfen fest. Ënnerstëtzt ginn si dobäi vun enger professioneller Kënschtlerin.

mam Rafaela Bermond Gratis

Centre Cinqfontaines
secretariat.cinqfontaines@snj.lu
247 95149

---

permanent buchbar
donneschdes 15:00-16:30, samschdes 10:00-11:30 Auer
Kreativatelier by MAYLU zu Ettelbruck

D'Molspill - fir Kleng a Grouss vun 3-99 Joer

D'Molspill - e Spill mat Pinsel a Faarf fir Kleng a Grouss. De "Malort Lëtzebuerg" - e Raum fir déi eege Kreativitéit ze erliewen an ze entdecken. Kanner (6 - 10 Joer) - 225.- Euro / Trimester, Kanner (ab 11) an Erwuessener - 275.- Euro / Trimester

mam Myriam Otto

Kreativatelier
info@kreativatelier.lu
+352 621 691 590

---

offre permanente
mardi, jeudi et vendredi 17:00-19:00, mercredi* et samedi* 9:00-13:00 hrs
*2 ou 3 heures au choix
Articulum - Redange

Cours de dessin et de peinture

Pour débutant(e)s avancé(e)s Encadrage individuel.
Séance de 2 heures = 55 EUR / séance de 3 heures = 66 EUR
étudiants (sont admis à partir du cycle secondaire) séance de 2 heures = 37 EUR / séance de 3 heures = 55 EUR
Tarifs : matériel inclus Email: art@pt.lu, Internet : www.articulum.lu.

avec Guy Bintz

articulum 2.0
art@pt.lu
47 20 12



permanent buchbar

Onlinekurs

Art journaling & intuitives Zeichnen - Onlinekurs

Zeichenübungen zum Loslassen - ateliersaitlechverstoppt@pt.lu Variante 1: Zusendung u. Besprechung der Aufgaben per Email 1x/ Woche (Mittwoch - Freitag). Mit Teilnahmezertifikat Variante 2: einmalige Zusendung und Besprechung aller Aufgaben

mit Christiane Schmalen
Variante 1: 250€,
Variante 2: 65€

Atelier Säitlech Verstoppt
ateliersaitlechverstoppt@pt.lu
26 61 05 38 / 621 61 61 39

Nähen & Stricken
Couture & Tricotage

15.09.26-24.11.26
Mardi 18h00-20h00
Treff Al Schoul zu Hobscheid

Bitzcours / cours de couture

An dësem Cours léiert Dir Schratt fir Schratt d'Bitzen op enger Bitzmaschinn. Et ginn keng Retouchen gemeet. Bréngt wgl. är eege Bitzmaschinn mat.

Jacqueline Mertens
100€

Treff Aal Schoul Hobscheid
treff@clubhaiser.lu
39 01 33 501

09.10., 10.10., 17.10.2026
09.10. 13h00-17h00 & 10.10. 10h00-16h00 & 17.10. 10h00-16h00
Club Haus Am Brill in Mamer

Broderie : Jacobean Crewelwork

Entdecken Sie die Kunst des Jacobean Crewelwork – eine traditionsreiche Wollstickerei auf Leinen, besonders beliebt im England des 17. Jahrhunderts.

Christiane Koch
195€ (Material inbegriffen)

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat
15:30-17:30 Uhr
Am Keller in Dahlem

Stricktreffen mit Beratung

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

Kostenlos

Duelemer Leit
renee.weiler@education.lu
38 05 23 / 691 975 679



05.10.2026 & 12.10.2026
09h30 - 12h00
Club Haus Am Brill à Mamer

Coudre des coussins pour des patientes atteintes d'un cancer du sein

Avec aiguille, fil et compassion, nous souhaitons soutenir les femmes pendant leur traitement contre le cancer. Venez nous aider à coudre des coussins.

avec Francine/Astrid Lippert/Scharpantgen
Gratuit

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

17.09., 02.10., 16.10., 30.10., 06.11., 20.11., 04.12. & 18.12.26
18h30-20h30
ManuKultura zu Useldange

Moderne Häkelkunst

Aus Wolle kann een sou vill maachen, egal ob Deko oder Kleeder oder Teddye. Ech well, dass rëm mei Leit kenne stolz soen ‚Dat hunn ech selwer gemaach.

mit Sarah Theissen
25€ / Erster Kurs (Starterset)
20€ / jeder weitere Anmeldung

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
621 612 726

06.10.2026 - 15.12.2026
19:00-21:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Nähen für Anfänger

Nähen einfacher Projekte wie Taschen, Schürzen oder Kinderkleidung mit Schnittmustern. Nähmaschine mit Zubehör mitbringen; Grundkenntnisse nötig.

mit Dany Schleimer
150€ (10 Einheiten)

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

01.10.2026
13:00 - 17:00
Esch-sur-Sûre

Textilworkshop: Visible Mending

Entdecke die Kunst des Visible Mending und schenke deiner Kleidung ein neues Leben!

mit Ursula Huppertz
25 € Erwachsene
12,50 € bis 21 Jahre

Naturpark Öewersauer
info@naturpark-sure.lu
89 93 31-1

17.10.2026 - 24.10.2026
samstags 09h00-12h30
Club Haus Am Brill in Mamer

Stricktreffen mit Beratung

Dieser Workshop richtet sich an Nähanfänger welche die verschiedenen Funktionen ihrer Nähmaschine kennenlernen möchten. Es ist kein Nähkurs

mit Ursula Scheuern-Huppertz
80€

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

Theater - Théâtre

15.10.26
14:30 Uhr
Ciné Orion in Troisvierges

Kinonachmittag

Verbringen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit einem tollen Film im Ciné Orion. Welchen Film wir ausgewählt haben? Lassen Sie sich überraschen!

8€

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

26.11.26
14:30 Uhr
Ciné Orion in Troisvierges

Kinonachmittag

Verbringen Sie einen gemütlichen Nachmittag mit einem tollen Film im Ciné Orion. Welchen Film wir ausgewählt haben? Lassen Sie sich überraschen!

8€

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36



Musik - Musique

23.09.2026 - 02.12.2026
mittwochs 18:30-19:45 Uhr
Centre Culturel “A Schraupen” in Bockholtz (Hosingen)

Djembé mit Sada

Trommeln ist ein guter Weg zu körperlich-seelischer Ausgeglichenheit. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene.

mit Sada Diagne
128€/10 Einheiten

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

14.12.2026
18h30 - 22h30
Club Haus Am Brill à Mamer

Histoires du Blues et du Rock: Soirée Quiz

QUIZ, concocté sur base de questions relatives au rock et à la musique en général. Prière de s’inscrire à l’avance. Équipes de 4 personnes maximum.

avec Ben Boulanger
10€

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

29.09.2026 - 15.12.2026
dienstags 18:30 Uhr - 19:30 Uhr
Centre Culturel Bastendorf

Endlich Gitarre spielen!

Gitarrenkurs für Einsteiger: Akkorde, Rhythmus und erste Songs lernen – praxisnah, in kleiner Gruppe und inkl. Lehrmaterial.

160€ (12 Einheiten)

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

12.10.2026
18h30 - 20h00
Club Haus Am Brill à Mamer

Histoire(s) du blues & du rock PSYCHEDELIC ROCK (60’S & 70’s)

L’exposé de cette soirée aura pour but de faire l’état des lieux et de (re-)découvrir les classiques du genre, tout en évoquant quelques perles rares.

avec Ben Boulanger
10€

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

---

offre permanente
les mardis 14:30-16:00 hrs
Salle club à Ettelbruck

Chants

Aimez-vous chanter ? Rejoignez notre petit ensemble vocal où plaisir et convivialité sont au rendez-vous. Ici, pas de compétition – seulement le bonheur de partager la musique ensemble.

Gratuit

Nordstad Aktiv+
clubnordstad@inter-actions.lu
26 81 37 43



Lernen & Entdecken
Apprendre & Découvrir

25.10.2026
14:00 - 16:00
Nothum

Auf den Spuren der Ardennenschlacht

Entdecken Sie gemeinsam mit dem Historiker Frank Rockenbrod den Erinnerungsort Schumannseck und seine bewegte Geschichte.

Frank Rockenbrod
Kostenlos

Naturpark Öewersauer
info@naturpark-sure.lu
89 93 31-1

07.11.2026
14:00 - 16:00
Nothum

Auf den Spuren der Ardennenschlacht

Entdecken Sie gemeinsam mit dem Historiker Frank Rockenbrod den Erinnerungsort Schumannseck und seine bewegte Geschichte.

Frank Rockenbrod
Kostenlos

Naturpark Öewersauer
info@naturpark-sure.lu
89 93 31-1

12.12.2026
10:00 - 11:30
Nothum

Geführte Wanderung "Gedenkpfad Nothum 44/45"

Herr Alain Weiler führt Sie und stellt Ihnen die 5 historischen Tafeln in Nothum vor, die das Schicksal der Soldaten und der Bevölkerung aufzeigen.

mit Alain Weiler
Kostenlos

Naturpark Öewersauer
info@naturpark-sure.lu
89 93 31-1

---

permanent buchbar
nach Absprache
De Leederwon asbl in Betzdorf

Pferdekutsche fahren - Schnupperkurs

Wir putzen die Pferde gemeinsam und legen ihnen das Geschirr an. Nach dem Anspannen folgt eine Tour durch Betzdorf und die Umgebung. Wer möchte kann die Leinen auf einem geschlossenen Platz später auch selbst in die Hand nehmen. Für 1-3 Personen.

120€

De Leederwon asbl
asbl@leederwon.lu
621524630

13.10.2026
16:00 Uhr - 18:00 Uhr
Aal Schoul Dorscheid

Tag der Familienforschung

Luxroots macht Familienforschung einfach – mit Unterstützung in Luxemburg, der Eifel und angrenzenden belgischen Gemeinden.

Georges Eicher
Kostenlos

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

---

offre permanente
Cinqfontaines

Visite Guidée Cinqfontaines. Lieu de la Shoah

Visite Guidée iwwert d'Geschicht vu Cinqfontaines an de Joeren 1941–1943. Buchbar fir Privatgruppen, Firmen a Veräiner ab 10 Persounen.

Gratuit

Centre Cinqfontaines
secretariat.cinqfontaines@snj.lu
247 95149



Geselligkeit - Convivialité

24.09.26
12:00 Uhr
Restaurant “Petry” in Vianden

Gemeinsamer Mittagstisch - Restaurant Petry

Treffpunkt einmal im Monat zum gemeinsamen Essen im Restaurant. Wir treffen uns in verschiedenen Restaurants unserer Region.

Preis je nach Verzehr

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

10.12.26
12:00 Uhr
Restaurant “Rackésmillen” in Enscherange

Gemeinsamer Mittagstisch - Restaurant Rackésmillen

Wir treffen uns mittags zu einem gemeinsamen Essen in einem Restaurant in unserer Region.

Preis je nach Verzehr

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

03.09.26 + 19.11.26
12:00 Uhr
Restaurant “Reiff” in Fischbach (Heinerscheid)

Gemeinsamer Mittagstisch - Restaurant Reiff

Treffpunkt einmal im Monat zum gemeinsamen Essen im Restaurant. Wir treffen uns in verschiedenen Restaurants unserer Region.

Preis je nach Verzehr

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

22.10.26
12:00 Uhr
Brasserie “Beim Koeppe Jemp” in Hoscheid-Dickt

Gemeinsamer Mittagstisch - Brasserie Beim Koeppe Jemp

Treffpunkt einmal im Monat zum gemeinsamen Essen im Restaurant. Wir treffen uns in verschiedenen Restaurants unserer Region.

Preis je nach Verzehr

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

---

permanent buchbar
freitags 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
Café Noben in Bettel

Kegeln in Bettel

Mir ginn op Bëttel an de Café Noben Keele spillen. Jiddereen ass häerzlich wëllkomm! Fro no fir den nächsten Datum.

Preis je nach Verzehr + Miete der Kegelbahn

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

30.10.26
freitags 12:00-14:00 Uhr
Brasserie Op Buergkapp in Consdorf

Gemeinsames Mittagessen

Wir treffen uns mittags zu einem gemeinsamen Essen in einem Restaurant in unserer Region.

Kosten vor Ort zahlen

Club Aktiv Plus An der Loupescht
club-loupescht@croix-rouge.lu
2755-33955

---

alle 2 Wochen
Herbst & Winter - alle zwei Wochen Freitags, 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
Frühling - Sommer - alle drei Wochen Freitags, 14:00 Uhr - 17:00 Uhr
Restaurant Reiff in Clervaux

Kegeln

Hier geht es nur um den Spaß an der Sache. Sie brauchen also kein Profi zu sein! (alle 2 Wochen) Termine bitte im Club Haus nachfragen.

je nach Verzehr + Miete der Kegelbahn

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

---

alle 2 Wochen
mittwochs 16:00-18:30 Uhr
im Müllerthal

Kegeln

Alle 2 Wochen treffen wir uns Mittwochs auf gemeinsame Kegelabende. Egal ob Anfänger oder Hobby-Spieler, jeder ist herzlich willkommen. Melden Sie sich bei uns um die Termine, sowie den Ort zu erfahren.

Die Bezahlung erfolgt vor Ort

Club Aktiv Plus An der Loupescht
club-loupescht@croix-rouge.lu
2755-3395

1er et 3ième mercredi du mois
14:00-18:00
Schieren

Gesellige Runde Commune Schieren

Ces activités combinent des bienfaits sociaux, physiques et cognitifs qui améliorent considérablement leur qualité de vie.

gratuit

Nordstad Aktiv+
clubnordstad@inter-actions.lu
26 81 37 43

01.09 / 15.09 / 29.09 / 13.10 / 03.11 / 17.11 / 01.12 / 15.12
dienstags 9:30-11:30 Uhr
Centre Culturel “ Op der Fabrik” in Platen

Spielemorgen

Wie wäre es zur Abwechslung mit ein paar Stunden in geselliger Runde, bei einer Partie Rummy, Miilchen, Whist, Konter a Matt …

mit Noémie Wealer
2€

Club Atertdall
club-atertdall@croix-rouge.lu
27 55 33 70

---

permanent buchbar
mittwochs 14:00-17:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Rummikub-Nachmittag

Die Faszination dieses Spieles nimmt selbst “Spielemuffel” schon nach kurzer Zeit gefangen. Mit jeder Runde wächst die Begeisterung. Machen Sie mit.

Kostenlos

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

---

jeden 2. & 4. Mittwochabend im Monat
19:00-21:30 Uhr
Auberge Fussekaul in Heiderscheid

Konter & Matt Owend

Wir treffen uns wieder jeden 2. und 4. Mittwochabend im Monat und lassen die Karten fliegen.

Kostenlos

Club Uewersauer
clubuewersauer@i-a.lu
27 40 27 80

---

permanent buchbar
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
Restaurant “Um Schumann´s Eck” in Nothum

Konter a Matt Treff

Wir treffen uns wieder jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat und lassen die Karten fliegen. Wir beginnen wie immer mit einem gemeinsamen Mittagessen bevor wir uns dann ganz den Karten widmen.

Kostenlos

Club Uewersauer
clubuewersauer@i-a.lu
27 40 27 80

Permanent
lundi 9:30-11:00
Boulodrome à Schieren

Pétanque

Pétanque est un sport de précision et de stratégie, opposant deux équipes qui s’affronte.

Team Nordstad Aktiv+
gratuit

Nordstad Aktiv+
clubnordstad@inter-actions.lu
26 81 37 43

07.10.2026 - 16.12.2026
mittwochs 16:30-17:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Philosophische Gespräche

Denken, diskutieren, entdecken – in einer entspannten Atmosphäre. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – jeder und jede ist herzlich willkommen.

mit Sven Seidenthal
125€

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

Permanent buchbar
nach Absprache
De Leederwon asbl Betzdorf

Planwagenfahrt

Während der Fahrt machen wir halt an verschiedenen Stationen und lernen Betzdorf und die nahe Umgebung kennen. Der Planwagen wird mit einem Traktor gezogen. Für maximal 18 Personen. Auch für Menschen mit beschränkter Mobilität geeignet.

Kostenlos

Club Uewersauer
clubuewersauer@i-a.lu
27 40 27 80

Vendredi 4ieme du mois
14h00 à 17h00
Café Dikkricher Stuff zu Diekirch

Spillnomëtteg mat Darts Billiard an Informatiounen

Die sanften, fließenden Bewegungen des Qi Gong reduzieren die negativen Auswirkungen von Stress, erhöhen Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer und harmonisieren Körper, Geist und Seele. Bei schönem Wetter findet der Kurs im Freien statt.

salle gratuit.
Billiard payant 10 euro par heure,
boissons payant chez le café

Nordstad Aktiv+
clubnordstad@inter-actions.lu
26 81 37 43





Mensch & Gesundheit
Homme & Santé

Beratung & Information
Consultation & Information

jeden 1. Sonntag im Monat
von 9 Uhr bis 17 Uhr
OA6, Oberfeulen

Achtsamkeits- und Meditationstag im edelen Schweigen

Das edle Schweigen hilft uns dabei, ganz bei uns zu bleiben. Dieses Retreat ist eine Einladung innezuhalten, ein bewusster Verzicht auf Kommunikation.

mit Viviane Kandel
175,00€ Essen + Getränke inklusive

Balance-viv sàrl-s
info@balance-viv.lu
00352-621162460

01.10.26
ab 19:00 Uhr
Aal Schoul Dorscheid

Burnout verstehen - Warnsignale erkennen, rechtzeitig handeln

Vortrag über Burnout: Warnsignale erkennen, Stress verstehen und mit Atem- & Achtsamkeitsübungen Resilienz und Balance stärken.

mit Nicole Goetz
45€

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

---

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung

Chakra- und Aurareading

Deine Aura und Chakren offenbaren mir durch Readings wertvolle Hinweise zu Blockaden. Gemeinsam arbeiten wir daran, negative Muster zu lösen und deine innere Balance zu stärken.

125.-€ für 120 Minuten (30€ für jede angefangene halbe Stunde, bei Überschreitung)

Ananda Hypnosis Sàrls
Info@ananda.lu
621582329

12.11.26
15h00-16h30
Club Haus Am Brill à Mamer

Conférence de Mäi Wëlle mäi Wee

Conférence sur le thème “Exprimer mes volontés pour ma fin de vie au Luxembourg”.

avec Amélie Josselin
Gratuit

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

14.11.26
9:30-11:30 Uhr
Veräinsbau Heffingen

Conférence interactive “Quand le corps parle”

Une douleur qui revient, une tension qui s’installe… Nous apprendrons ensemble à observer les signes, à faire des liens avec notre vécu, nos émotions. Inscriptions: https://forms.sbe-asbl.lu/

avec Aude Danaux
15 EUR (10 EUR pour membres SBE)

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
info@sbe-asbl.lu
+352661214784



25.11.26
ab 19:00
Centre Culturel Weiswampach

Demenzprävention: Wie kann ich mein Risiko senken?

Vortrag mit wissenschaftlich fundierten Tipps, um das Demenzrisiko zu senken. Mit Fragerunde in Zusammenarbeit mit dem Info-Zenter Demenz.

Info-Zenter Demenz
kostenlos

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

08.10.2026
18h00-20h00
ManuKultura zu Useldange

D'Immunitéit natierlech stäerken – konkret Tipps fir fit duerch den Hierscht a Wanter ze kommen.

Praktesch Tipps mat Planzen, natierleche Produiten an einfachen Alldagsgewunnechten, fir d'Immunitéit ze stäerken a manner séier krank ze ginn.

mam Deborah Schettini
50€ Inscrivez-vous à 2 et payer
40€/personne au lieu de 50€

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
621 757 055

Permanent buchbar
Flexibel
Weiswampach

Erfahrungsaustausch

Gruppenaustausch: Abenteuerreise sich selbst zu finden "ICH BIN". Erinnern sie sich woher sie kommen, wer sie sein wollen, das ist jedem seine Aufgabe.

mit Brigitte ENGSTLER
1,5 St. 15€ pro Person in der Gruppe

PhoenixKam
brigitte.engstler@hotmail.com
00352 621 465389

28.11.2026 & 12.12.2026
09h00-13h00
ManuKultura zu Useldange

Feel Good – Positiv duerch den Alldag!

Entdeck konkret Übungen an Impulser – fir Beruff a Liewen. Du hëlls e perséinleche Positivitéitsplang mat heem.

Kierperatelier (Nicole Schweicher)
70€

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
621 283 978

Permanent buchbar
Mo-Do: 08.00-15.00
Reckange/Mersch

Ganzheitliche Farbberatung

Im Alltag und Business führt oft allein das richtige Outfit zum Erfolg. Erfahren Sie Ihre optimalen Farben.

mit Joëlle Kasel
249 € inkl. Farbpass

Joëlle Kasel
joellekasel@gmail.com
81 29 80

22.11.26
9h45 bis 16h15
Mecher (Clervaux)

Gesond mat Stress ëmgoen

Stress ass e Signal vum Kierper. Léiert Ären Nervesystem ze reguléieren, Balance ze fannen an Entspanung praktesch auszeprobéieren.

Anna-Lena Wiechmann
80 € (Gedrénks a Snacks inclus)

Anna-Lena Wiechmann
anna-lena_wiechmann@outlook.de
+352621597009

Permanent buchbar
Osweiler

Natural Nutrition Advice

Find balance in your diet, use natural nutrition to find health. No strict diets or menus but advise on small dietary changes that make results last. I also advise on how to follow a vegetarian diet in a healthy way. www.lifeconnect.lu

with Lilian
Ad hoc advice EUR 85
Full diet assessment EUR 170

LifeConnect
grooten.lilian@gmail.com
+352691124752

28.11.26
10:00 Uhr - 16:30 Uhr
Centre Culturel Wilwerwiltz

Nervensystemregulation im Alltag

Warum tun wir oft nicht, was uns guttut? Der Workshop zeigt, wie Regulation den Weg vom Verstehen ins Handeln erleichtert.

mat Anna-Lena Wiechmann
85€

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

19.09.2026
09h00-13h00
ManuKultura zu Useldange

Reset and Rise - Resilient am Stress!

Du léiers, mat Stress a Belaaschtungen méi gelooss ëmzegoen, übs einfach Techniken fir méi Rou a Stabilitéit.

Kierperatelier (Nicole Schweicher)
70€

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
621 283 978

29.09.26
19h00-21h00
ManuKultura in Useldange

Wie helfen mir Ernährung und Krafttraining in den Wechseljahren?

Wechseljahre verstehen: Erfahren Sie, wie Krafttraining und Ernährung Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensqualität nachhaltig stärken.

Anja Olinger-Mehren
5€

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
23 63 00 51 28

Entspannung & Relaxation
Relaxation

14.10.2026 - 25.11.2026
mittwochs 18h00 - 19h15
Club Haus Am Brill in Mamer

Achtsame Bewegung und Meditation

Achtsame Körperbewegungen im Einklang mit unserem Atem bereiten uns auf die Meditation vor. Letztere führt uns zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

mit Angelika Nettemann
Preis: 60€

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

05.12.26
samedi 10:00-11:30 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Sophrologie et bols tibétains

Combiner sophrologie et sonothérapie pour un moment de détente extraordinaire ! Vibrer aux sons des bols tibétains et se laisser emmener. À apporter: tapis de yoga, des vêtements confortables, couverture.

avec Anne-Marie Jean & Ingrid Schaus
40€

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

21.09.26 - 07.12.26
montags 19:15-20:45 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit

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. Bitte mitbringen: Decke, Matte, bequeme Kleidung, warme Socken.

mit Marianne Erasmus
125€/10 Einheiten

OClub Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

---

permanent buchbar
19:30 Auer
shanti-relax zu Ettelbruck

Wellnessabend

Mir geneissen een Gesiichtsdampfbad, eng Gesiichtsmask, een klengen DIY ….., eng kleng Meditatioun an kucken einfach mol no eisem Wuelbefannen! Deng Plaatz därfs du dir réservéieren am shop op der Internetsait www.shanti-relax.lu

mam Martine Bram
Preis: 20€/Person und Abend

Shanti-Relax
martbram@hotmail.com
691133124

---

permanent buchbar
dienstags 17:30 für Anfänger, 19:30 für Fortgeschrittene
Dunja in Mamer

Entspannungskurs/Meditation

Wir lernen und üben verschiedene Entspannungstechniken wie Aufmerksamkeits- und Atemübungen oder sanfte einfache Bewegung, um Raum für Ruhe, Ausgleich und Entspannung zu finden.

mit Dunja Grunow
250€

Dunja Grunow
info@dunja.lu
621 507 077

---

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Dunja Grunow in Mamer

Holistic Pulsing/Entspannung/Stressbewältigung/ Resilienztraining in Einzelsitzungen

Individuell wird durch körpertherapeutische Methoden Entspannung und Akzeptanz für dein Symptom/Problem herbeigeführt und geübt, um deine Regeneration zu unterstützen, dich dir wieder näher zu bringen und deine Ressourcen zu stärken.

mit Dunja Grunow
ab 120€

Dunja Grunow
info@dunja.lu
621 507 077

---

permanent buchbar
19:00 Uhr
OA6 in Oberfeulen

Meditation & Achtsamkeit

Durch die Meditation lernen wir, bewusst Kontakt mit unseren Gedanken, Gefühlen und Stimmungen aufzunehmen und zur inneren Ruhe zu finden.

mit Viviane Kandel
110€/6 Abende à 1 Stunde

Balance-viv sàrl-s
info@balance-viv.lu
00352-621162460

---

offre permanente
le dernier mercredi de chaque mois 19:15-20:15 hrs
Fit 360 à Weidingen

Classe de respiration “Wim Hof Method”

Rejoins notre classe de Breathwork de la méthode Wim Hof pour découvrir la puissance de la respiration consciente et renforcer ton bien-être mental et physique. Apprends à te reconnecter à ton corps via la respiration pour libérer ton potentiel intérieur et la sagesse de ton corps. Découvre comment un simple exercice de respiration peut faire la différence.

avec Martin Dan
18€/séance, 200€/12 séances

Ananda Hypnosis Sàrls
Info@ananda.lu
621582329



30.09.2026 - 28.10.2026
19:00 bis 20:30 Uhr
Beweegungsatelier - Cabinet de Kinésitherapie zu Troisvierges

Am eegene Kierper ukommen

Mustere sinn dacks méi staark wéi gutt Virsätz. Entdeckt, wéi Kierper, Nervesystem a Verhalen zesummespillen - fir bewosst nei Weeër am Alldag ze goen.

mit Anna-Lena Wiechmann
175 €

Anna-Lena Wiechmann
anna-lena_wiechmann@outlook.de
00352621597009

30.10.2026
15h00-18h00 Uhr
Villa Faarwespill zu Troisvierges

Bei dir ukommen - en Nomëtteg fir dech

Een Nomëtteg fir erauszefanne, wat dir wirklech wichteg ass. De Kierper als Kompass entdecken a mat konkreten Übungen gestäerkt rem an den Alldag goen.

mat Anna-Lena Wiechmann
35 €

Anna-Lena Wiechmann
anna-lena_wiechmann@outlook.de
00352621597009

02.12.26, 09.12.26, 16.12.26
18h30-19h45
Villa Faarwespill zu Troisvierges

Bei dir ukommen am Advent

Dräi Owender fir zur Rou ze kommen. Mat einfachen Übungen, Stëll a klengen Impulser als Géigepol zum Chrëschtdagstrubel.

mat Anna-Lena Wiechmann
54€ insgesamt

Anna-Lena Wiechmann
anna-lena_wiechmann@outlook.de
00352621597009

---

permanent buchbar
Nach Absprache
Beckerich

Bioresonanz

Mat Hëllef vun der Bioresonanz bidden mir Iech en weideren Tool zu enger ausgeglachener Health Balance. Am Kader vun enger ganzheetlecher an énnerstëtzender Approche verbannen mir d'Bioresonanz gären mat gezielten Stressreduktiounen.

180.-/ 2 Stonnen

De Kierperatelier
nicschweicher@gmail.com
691202740

08.10.2026 - 03.12.2026
Jeudi 09h50-11h20
Club Haus Am Brill à Mamer

Eutonie

L'eutonie, c'est trouver le bon tonus, c'est l'utilisation juste du corps, c'est retrouver bien-être et détente.

avec Jean-Marie Huberty
128€ pour 8 séances

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

---

permanent buchbar
nach Absprache
De Leederwon asbl in Betzdorf

Hufbettreiten

Das Hufbett erlaubt es auf dem Rücken zweier Pferde zu liegen. Der ganze Körper kommt in Bewegung sobald die Pferde vorangehen. Zahlreiche Körperfunktionen werden dabei angeregt. Eine Fahrt dauert in der Regel 20 Minuten.

75 € - Einzelfahrt
50 € - ab 2 Fahrten (pro Fahrt)

De Leederwon asbl
asbl@leederwon.lu
621524630

26.10.2026
19:00 Uhr - 21:00 Uhr
Centre Culturel "A Schraupen" Bockholtz

Relaxation Sonore mat Klangschuelen a verschiddene Instrumenter

Fir aus dëser hektëscher Zäit erauszeklammen, ass eng Relaxation matt verschiddenen Klangfaarwen, een idealen Moment fir sëch z'erhuelen.

mat Christophe Unkelhaeusser
40€

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

30.09., 28.10., 25.11. & 16.12.2026
mittwochs 19:00-20:00 Uhr
Larei - Salle Besseling in Vianden

Weniger Stress - Mehr Lebensqualität

Neben der sanften Kraft der Klang-Meditation erleben Sie auch Elemente aus der Progressiven Muskelentspannung und gezielte Atemtechniken,...

mit Thines Cathy
80€ (4 Einheiten)

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

24.09.2026 - 03.12.2026
donnerstags 19:00-20:00 Uhr
Asselborn

Weniger Stress - Mehr Lebensqualität

Entspannung mit Klangmeditation, Atemtechniken und Muskelentspannung – für mehr Ruhe, Gesundheit und Balance im Alltag.

mit Thines Cathy
159€ (10 Einheiten)

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36



Wohlfühlprodukte
Produits bien-être

21.11.26
samstags 14:00-17:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Naturkosmetik

Myriam Rehlinger vermittelt Ihnen auf einfache Weise das nötige Wissen und dann werden Sie eigene Naturkosmetikprodukte herstellen.

mit Myriam Rehlinger
35€ + Materialkosten (15€)

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

26.09.26
samstags 10:00-13:00 Uhr
shanti-relax in Ettelbruck

Ätherische Öle für geniale Schulkinder und Ihre Eltern

Mit Hilfe ätherischer Öle: Streitende Kinder beruhigen sich rasch, überaktive Kinder gewinnen ihre Balance, verträumte Kinder werden zu neuen Taten ermuntert, weinende Kinder vergessen ihre Tränen und Eltern kommen wieder in ihre Balance.

mit Martine Bram
90€

Shanti-Relax
martbram@hotmail.com
691133124

17.10.26
samstags 10:00-13:00 Uhr
shanti-relax in Ettelbruck

Boost your system with essential oils

Dieser Workshop bietet dir Tipps und Tricks für eine starke Immunabwehr: Vorbeugung, Stärkung der Abwehrkräfte, erste Erkältungssymptome lindern.

mit Martine Bram
90€

Shanti-Relax
martbram@hotmail.com
691133124

12.12.26
samstags 10:00-13:00 Uhr
shanti-relax in Ettelbruck

Die spirituelle Kraft ätherischer Öle: Potentialentfaltung und Seelenheilkraft

Die energetische Schwingung mancher ätherischer Öle geht besonders in Resonanz mit der Seele und dem Geist. Mit diesen heiligen Ölen kannst du einen Raum kreieren in dem dein individuelles Wachstum und deine Potentialentfaltung möglich sind.

mit Martine Bram
90€

Shanti-Relax
martbram@hotmail.com
691133124





Massagetechniken
Techniques de Massages

Von Di-Fr (außer Di u Do Nachmittags)
8h30-18h
Cabinet Shiatsu-Marisa in Rollingen

SHIATSU

SHIATSU ist eine Druckmassage nach fernöstlicher Tradition, die Körper, Geist und Seele harmonisiert. Durch sanften, tief wirkenden Druck nimmt die Massage positiven Einfluss auf Ihre Lebensenergie.

100€ 60 Min.
130€ 90 Min.

Shiatsu Marisa
marisaschei@pt.lu
691 835 265

Permanent
Entre 10h00 et 19h00, voir calendrier du site yogadanceloft.lu
Yoga Dance Loft à Mersch

Shiatsu Bien-Être

Séance individuelle de Shiatsu pour favoriser la détente, réduire les tensions et retrouver un meilleur équilibre. Sur r.v. les vendredis de 10 à 19 h

avec Mireille Khorassandjian
70 Euros

Yoga Dance Loft
contact@yogadanceloft.lu
691331961

17.10.2026 & 14.11.206
samstags 14:30-17:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Lebenskunst, die durch sanfte Berührung entsprechender Energiezentren im Körper Spannungen löst.

mit Jean-Marie Huberty
53€ pro Einheit

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

Therapie & Fürsorge
Thérapie & Assistance

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Online

Emotionale Balance im Alltag

Konkrete Werkzeuge zur Selbstregulation, um innere Stabilität aufzubauen und alltägliche Herausforderungen gelassener zu meistern. (Individuelle Beratung)

ab 89€/Sitzung

Emotional Inspiration
emotional-inspiration@outlook.com

---

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Naturheilpraxis Mandy Poncin in Boulaide

Ganzheitliche Darmgesundheit

Für Menschen mit chronischer Verstopfung, Blähungen oder Reizdarm. Gezielte Faszientechniken im Bauch lösen Spannungen, fördern die Darmbewegung und beruhigen das Nervensystem. Ergänzend individuelle Darmsanierung oder Heilpflanzentherapie.

mit Mandy Poncin
126€

Naturheilpraxis Mandy Poncin
gesondliewengeneissen@outlook.de
621636919

---

offre permanente
Sur rendez-vous
Clervaux

Régulation du stress et self-care

Une approche durable de la régulation du stress et du self-care, fondée sur le fonctionnement du système nerveux – pour plus de récupération, de calme intérieur et une santé à long terme. (Consultation individuel)

à partir de 89€/séance

Emotional Inspiration
emotional-inspiration@outlook.com
+352 661 744 237

03.10.2026 & 12.12.2026
9:00-13:00 Uhr
Veräinsbau Heffingen

Constellations familiales - Mieux comprendre pour mieux avancer

Les constellations familiales offrent un espace bienveillant pour mettre en lumière des dynamiques invisibles liées à nos histoires personnelles. Inscriptions: https://forms.sbe-asbl.lu/

avec Elsa Mendes
Prix sur demande

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
info@sbe-asbl.lu
+352661214784

17.10.2026 & 18.10.2026
10h00-18h30
ManuKultura in Useldange

SYSTEMAUFSTELLUNGEN MIT WOLFGANG SPITTA

Systemaufstellungen machen innere und familiäre Zusammenhänge sichtbar, die wirksam sind aber oft unbewusst bleiben.

mit Isabelle Faber
Preis gesamter Workshop (Samstag und Sonntag) ohne Aufstellung 140€/ mit Aufstellung: 290€

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
23 63 00 51 28

16.10., 13.11. & 04.12.2026
freides 19:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Töchter der Venus - Healing Circle

Dëse Krees bitt dir als Fra eng geschützte Geleeënheet haart auszeschwätze wat's de soss ni géifs soen. Déi aner Frae lauschteren dir no ouni ze kommentéieren a begleeden dech, an am Uschloss kriss de eng energeetesch Behandlung.

mam Corinne, Deborah, Marie-Josée, Pascale a Renée Anne
Gratis

ManuKultura
venustoechter@gmail.com

---

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
shanti-relax in Ettelbruck

Well-Aging & Longevity – Schön leben, bewusst altern

Well-Aging & Longevity – Schön leben, bewusst altern: Ob du erste Zeichen der Hautalterung spürst, deinen Schlaf verbessern möchtest, mehr Energie im Alltag suchst – Ich begleite dich mit Herz, Wissen und maßgeschneiderten Lösungen.

mit Martine Bram
70€/Einzelberatung (75 min)

Martine Bram - Praxis vir psychesch Gesondheet
martbram@hotmail.com
691 133 124

---

permanent buchbar
donnerstags 18:00-19:30 Uhr
Pfarrsaal Groussbus, 1. Stockwerk

Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout

Unsere Gruppe dient dem Zweck des Austausches der eigenen Erfahrungen unter Betroffenen. Es findet keine Beratung statt. Bei psychischen, physischen und anderen Erkrankungen.

mit Viviane Kandel
Kostenlos

Balance-viv sàrl-s
info@balance-viv.lu
00352-621162460





permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
zu Ettelbruck

DURCHATMEN Breathwork im Gruppen- oder Einzeltraining

Atem ist Leben! Bewusst eingesetzte, individuell angepasste Atemtechniken steigern dein Wohlbefinden und bauen Stress ab. Erlebe die transformative Kraft deines Atems als Weg zu mehr Klarheit und innerer Balance.

mit Martine Bram
Einzeltraining 70,00 Euros
3h Begleitung 200,00 Euros

Shanti-Relax
martbram@hotmail.com
691133124

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
0a6 in Oberfeulen

Coaching & Persönlichkeitsentwicklung

Im Einzelgespräch schauen wir uns deine ganz persönliche Situation an und suchen gemeinsam nach einem Weg, die alten Blockaden und Muster zu lösen, deine Stärken zu verstärken und positiv mit deinen Schwächen umzugehen.

Balance-Viv sàrl-s Schule des Lebens für ganzheitliche Lebens- und Heilweisen
70,00 € / Stunde

Balance-viv sàrl-s
info@balance-viv.lu
00352-621162460

permanent buchbar
Flexibel, auf Anfrage an ihrem Ort.
Weiswampach

Lebe deine Berufung und werde zum Lichtwegbegleiter

Es ist an der Zeit zu erkennen, wer Sie in Wahrheit wirklich sind und sich zu entscheiden zu sich selbst zurückzukehren, werden so Lichtwegbegleiter für andere.

mit Brigitte ENGSTLER
Ganzjährig, 2 Samstage im Monat,
1 Samstag 2 St. 40 €.

PhoenixKam
brigitte.engstler@hotmail.com
00352 621 465389

permanent Offer
op Rendez-vous
zu Beckerich

Ganzheetlechen Coaching fir Leif a Séil

Mir ënnerstëtzen lech op Ärem Wee weiderzekommen an hëllefen fir Ängschten lasszeloossen. Blockaden an aal Glawwensäz opléisen a Stress reduzéieren gehéiert do genausou dozou wéi Är séilech Widerstandskraft ze stärken.

120.-/Stonn

De Kierperatelier
nicschweicher@gmail.com
691202740

permanent buchbar
Flexibel und nach Vereinbarung
Weiswampach

Spirituelle Bewusstseinsberatung, seine Bestimmung leben

Ich begleite sie, sich aus der Gefangenschaft der Matrix zu befreien, zu sich selbst zu erwachen “ICH BIN”, ihrer Bestimmung folgen die sie erfüllt.

mit Brigitte ENGSTLER
1 Stunde 90 Euros
1 oder 2 St. persönlich oder telefonisch möglich

PhoenixKam
brigitte.engstler@hotmail.com
00352 621 465389

Permanent
nach Vereinbarung
Conseil socio- familial /Kinesiologie in Deiffelt

Conseil socio-familial / Kinesiologie/Systemische Aufstellungen

Ein einfacher Weg zu mehr Lebensfreude! Emotionaler Stressabbau durch Kinesiologie bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht!

mit Isabelle Nilles
80 Euros pro Sitzung, 110 Euros pro systemische Aufstellung im Einzelsetting

Conseil socio-familial /Kinesiologie
halloisa@pt.lu
691 584 760

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Huldange

Traumasensibles Coaching

Traumasensibles Coaching ist ein Begleiten der natürlichen Selbstheilungsprozesse, ein sanftes erforschen deiner Innenwelt zur persönlichen Weiterentwicklung, für Wachstum und Integration. Gemeinsam stärken und erforschen wir deine Ressourcen, du erhältst psychologisches Wissen und lernst Selbstregulation.

90€/Sitzung

Nadja Heck
info@nadjaheck.com
671 154 101

offre permanente
les jours de la semaine, samedi
à Koerich

Coaching thérapeutique, coaching de famille, hypnothérapie, constellations familiales, éducation positive

Sessions individuelles de coaching thérapeutique, de coaching parental et de hypnothérapie. Constellations familiales. Approche holistique. Pour de plus amples informations et pour contact: www.coachingandfamily.com

avec Hajnalka Szenner
Constellations familiales 85 EUR
Séances individuelles d'une hure 75 EUR

Hajnalka Szenner
hszenner@gmail.com
661 188 322

---

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Veräinsbau Hiefenech

Blockaden lösen durch Kunsttherapie

Diese Kunsttherapie-Technik trägt zum Lösen von Blockaden, zum Wohlbefinden und zur Wahrnehmung der Botschaften unseres Körpers bei. Anmeldungen über https://forms.sbe-asbl.lu/

mit Daniela Godinho Franco
Preis auf Anfrage

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
info@sbe-asbl.lu
+352661214784

---

permanent buchbar
montags bis donnerstags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung
Reckange/Mersch

Fussreflexzonentherapie mit Farbtherapie

Die verschiedenen Organe sind im Fuß wiederzufinden, somit wird der ganze Organismus stimuliert, und die Selbstheilungskräfte im Körper angeregt.

mit Joëlle Kasel, Heilpraktikerin
100€/ Stunde

Joëlle Kasel
joellekasel@gmail.com
81 29 80

---

permanent buchbar
montags bis donnerstags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung
in Reckange/Mersch

Therapeutische Frauenbehandlung

Diese Behandlung richtet sich an Frauen, in den Wechseljahren, bei Zyklusbeschwerden, bei Kinderwunsch, und in der Schwangerschaft. Die sanfte Therapie kann teilweise vom Partner gelernt und zuhause ausgeführt werden.

Joëlle Kasel(Heilpraktikerin)
100€/ Stunde

Joëlle Kasel
joellekasel@gmail.com
81 29 80

---

permanent buchbar
montags bis donnerstags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung
in Reckange/Mersch

Ohrenkerzenbehandlung

Ohrkerzen werden bei Naturvölkern schon sehr lange eingesetzt. Sie führt zu innerer Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, besonders in der Erkältungszeit zu empfehlen. Sie können die Ohrkerzenbehandlung später auch zuhause selbst anwenden, wenn Sie das möchten.

mit Joëlle Kasel, Heilpraktikerin
100€/ Stunde

Joëlle Kasel
joellekasel@gmail.com
81 29 80

---

offre permanente
du lundi au vendredi 8.30-19.00, samedi 8:00-13:00 hrs
salle a définir à Mamer

Thérapie psychocorporelle - sophrologie

Changement de la carrière, problèmes relationnels, la maladie chronique, le deuil, les problèmes de sommeil, réussir les examens, prévention burn-out, hypersensibilité, la maternité, la menopause. Vous apprenez des techniques telles que la respiration, la relaxation musculaire progressive, la visualisation, les exercices dynamiques et d'autres techniques que vous introduisez dans votre routine quotidienne. Tel: 621693023, office@sophrocoach.lu

avec Alexandra Barancova
75€/ 50 min adultes, 55€/ 50 minenfants et étudiants jusqu´a 26 ans

Alexandra Barancova
alexandra.barancova@gmail.com
00352621693023

---

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Inner Change by Nicole Steinfort in Winseler

Medizinrad

MEDIZINRAD-Coaching: Löse dich aus Stress- und Beziehungsproblemen mit Hilfe einer uralten schamanischen Technik die sich am Rhythmus der Natur orientiert. Auch Online möglich.

mit Nicole Steinfort
99€ pro Coachingeinheit

Inner Change by Nicole Steinfort
info@nicole-steinfort.com
+352691950072



Training Körper & Geist
Training Corps & Esprit

permanent buchbar
freitags 9:30-10:30 Uhr
Al Schoul in Mertzig

Cantienica

Cantienica stärkt den Körper von innen durch Zwerchfellaktivierung und präzise Ausrichtung. Gezielte Atmung fördert Beweglichkeit, Kraft und Schmerzfreiheit – für alle geeignet, die bewusst und nachhaltig trainieren möchten. https://cantienicapower.my.canva.site/

mit Josiane Wolff
23 € (ohne Abo)
200 € Trimesterabo (10 Kursen)

Cantienica Power
wolff.josiane@gmail.com
621524990

06.10.26 - 08.12.26
dienstags 19:00-20:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

ChoreoSophro

D'ChoreoSophrologie ass eng kierperorientéiert Method, déi bewosst Beweegung, Otem, Perceptioun an dynamesch Entspanung matenee verbënnt. Si verdéift d'Kierperbewosstsinn a stäerkt d'Verbindung tëscht Beweegung an Emotioun.

mit Steve Steffen
15€/ 1 Stonn

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
23 63 00 51 28

---

nach Vereinbarung
mo-do: 08.00-15.00
Reckange/Mersch

Energetische Wirbelsäulendehnung

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

mit Joëlle Kasel, Heilpraktikerin
100€/Stunde

Joëlle Kasel
joellekasel@gmail.com
81 29 80

---

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Online über Videokonferenz (Zoom) und somit für jede Frau zugänglich

1:1 Online Coaching fir Frae mat kierperlechen Aschränkungen a/oder Péng

En Accident, eng Verletzung, eng Operatioun oder Krankheet huet däi Liewe verännert? 1:1 Coaching: Ech begleeden dech dobäi, däin Alldag trotz gesondheetlechen Erausfuerderungen nees méi liicht ze gestalten.

mat Tanja Heirens
1:1 Coaching 60 Minuten 100€

Lichtblick - Tanja Heirens
tanja@lichtblick.lu
621453562

---

le dernier mercredi de chaque moi
19.15 - 20.15 Uhr
Fit 360 à Weidingen

Classe de respiration "Wim Hof Method"

Rejoins notre classe de Breathwork de la méthode Wim Hof pour découvrir la puissance de la respiration consciente et renforcer ton bien-être mental et physique. Apprends à te reconnecter à ton corps via la respiration pour libérer ton potentiel intérieur et la sagesse de ton corps. Découvre comment un simple exercice de respiration peut faire la différence.

avec Martin Dan
18.-€ pour une scéance
200.-€ pour douze scéances

Ananda Hypnosis Sàrls
Info@ananda.lu
621582329

Permanent
Mo-Do:08.00-15.00 Uhr
Reckange/Mersch

Creative Healing für den Bewegungsapparat

Sanfte Behandlung des Bewegungsapparates: Rücken und Gelenke. Ziel ist es Schmerzen zu lindern. Verschiedene Übungen können Sie zuhause selbst durchführen.

mit Joelle Kasel(Heilpraktikerin)
100€/ Stunde

Joëlle Kasel
joellekasel@gmail.com
81 29 80

---

offre permanente
les lundis 14:30-15:30 hrs
Stiffchen à Colmar-Berg

Denk dech fit

Nous remettons vos cellules grises en action. Rejoignez notre groupe d'exercices cérébraux et entraînez votre mémoire et votre vitesse de réflexion. Cela vous aide à mieux vous débrouiller au quotidien et à mieux faire face aux exigences de la vie.

Equipe Nordstad Aktiv+
Gratuit

Nordstad Aktiv+
clubnordstad@inter-actions.lu
26 81 37 43

---

offre permanente
mardi 14:30-15:30 hrs
Salle Härenhaus - Bettendorf

Denk dech fit

Im modernen Zeitalter entwickelt sich die digitale Technik so schnell, dass wir öfters unsere Schwierigkeiten damit haben. Wir sind Ihnen gerne behilflich, rufen Sie uns an um einen Termin zu vereinbaren.

Team Nordstad Aktiv+
Gratis

Nordstad Aktiv+
clubnordstad@inter-actions.lu
26 81 37 43

---

permanent buchbar
Do 10:00 - 11:00
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Liit & Zen

30 min Training für ein intensives, Körper umfassendes Training. Entspannendes Training für Körper und Seele.

150€/10

Le 5ème élément fitness
info@cinquieme-element.lu
26 90 00

permanent buchbar
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Ecole du Dos

Recevez tous les conseils d'un kinésithérapeute spécialisé pour votre dos. Cours théorique et pratique.

Kinésithérapeute
150€/10 Einheiten

Le 5ème élément fitness
info@cinquieme-element.lu
26 90 00

12.11.26
18:30-21:00 Uhr
Centre Culturel Plaz fir eis Allin Putscheid

Faszien-Workshop mit Yoga & Tiefenentspannung

Einführung in das Fasziensystem. Faszienübungen & Yoga & Atemübungen für mehr Beweglichkeit, ein gelöster Körper und ein spürbar ruhigerer Geist.

mit Thomas Schütz
35€

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

12.09.2026 & 03.10.2026
9:30-11:30 Uhr
Hosingen Waldspaziergang 3,5 km/Treffpunkt Parking Schwimmbad

Frische Energie in 5 Minuten

Für dich: mehr Energie, Klarheit, Fokus, Gesundheit, Gelassenheit und Stabilität. Führe die kinesiologischen Übungen aus und bemerke die Veränderung.

mit Isabelle Nilles
40 Euros pro Person pro Termin

Conseil socio-familial /Kinesiologie
halloisa@pt.lu
691 584 760

22.09.2026 - 27.10.2026
Dënschdeg 14h00 - 15h30
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

Gediechtnistraining

Mat klenge Beweegungsübungen, Spaass an Training bréngt d'Astride Lallemang, ausgebilten Gediechtnistrainerin, eis gro Zellen erëm op forderman.

mat Astride Lallemang
30€ / 6 cours

Treff Aal Schoul Hobscheid
treff@clubhaiser.lu
39 01 33 501

---

permanent buchbar
nach Terminvereinbarung
shanti-relax in Ettelbruck

Gezieltes Riechtraining mit ätherischen Ölen- Trainiere deinen Riechnerv

Trainiere deinen Riechnerv: Dieses Training basiert auf gezielten Atemübungen, wir schnuppern regelmäßig an reinen ätherischen Ölen, Trainingseinheiten 2 Mal/ Tag zuhause solltest du mit einrechnen um ein Ergebnis zu bekommen.

mit Martine Bram
1. Einzeltraining mit den ätherischen Ölen: 100€
Jede weitere Begleitstunde 20€

Shanti-Relax
martbram@hotmail.com
691133124

06.10.2026 - 08.12.2026
dienstags 16h45 - 17h45
Club Haus Am Brill in Mamer

Life Kinetik-Anfängerkurs

Life Kinetik kombiniert ungewöhnliche Bewegungen, Koordination, Wahrnehmung und kognitive Aufgaben miteinander und trainiert so das Gehirn.

mit Carole Becker
135€ für 9 Einheiten

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

24.10.2026
10:00 - 17:00 Uhr
Surré

Mental stark durch Natur und Atem

Wie Natur, Bewegung und bewusste Atmung Ihr mentales Wohlbefinden stärkt und der Naturpark als Ressource für innere Ruhe, Klarheit und Resiliez dient.

40€

Naturpark Öewersauer
info@naturpark-sure.lu
89 93 31-1

30.09.2026 - 09.06.2027
Mercredi à 19:00 (durée 1h30)
Lycée Technique d'Ettelbruck

Qi Gong

Santé physique, mentale & émotionnelle : mouvements lents, respiration et attention pour s'entretenir et se renforcer.

avec Garin Pascal
189 €

Lycée Technique d'Ettelbruck
education_adultes@ltett.lu
819 201 307

---

permanent buchbar
jeudi 19h00-20h00
Yoga Dance Loft à Mersch

Qi Gong

Mouvements lents et respiration pour améliorer équilibre, souplesse, vitalité et détente. Accessible à tous les niveaux.

avec Mireille Khorassandjian
25 € par séance. Des abonnements et forfaits sont disponibles à un tarif avantageux.

Yoga Dance Loft
contact@yogadanceloft.lu
691331961

---

permanent buchbar
dienstags 10:10 - 10:40 Uhr, mittwochs 20:10 - 20:40 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Rücken Relax durch BALLance

Rücken Relax durch BALLance bewirkt pure Entspannung für die Rückenmuskulatur. Durch die Entlastung von Wirbelsäule und Bandscheiben werden Rückenschmerzen gelindert.

Fitnessmitgliedschaft ab 90 €
monatlich

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

VividFloatingGreen-"Intensūment Vivant"

Stimulierung der Lebenskrgfte von Kųrper, Seele und 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 und Geist stimuliert. Ich begleite Menschen allen Alters in ihrem Wunsch, sich wieder an das gesamte Potenzial ihrer Lebenskräfte (Qi/ Prana) anzubinden und so das innere und äußere "MenschSein" wieder lebendiger zu leben.



Gabrielle Heintz
Ettelbrück
Tel.: +352 691 155 662
gabrielle@vividfloatinggreen.com
www.VividFloatingGreen.com





permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Ettelbruck

Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode

Shiatsu als Vitalisierung der Lebenskraft & Stimulierung der Selbstheilungsintelligenz von Körper-Seele-Geist durch sanfte Körperberührung am Meridian- & craniosacralen System; auch Ertasten der Meridiane & Erlernen der Selbstbehandlung.

mit Gabrielle Heintz
95€ / séance

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 691 155 662,
gabrielle@vividfloatinggreen.com

mehrere Termine
Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 691 155 662, gabrielle@vividfloatinggreen.com

Hatha Yoga, oder das „Da Sein im inneren stillen Raum" in der Körperstellung erfahren

Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellung erspüren, bewusste Atemführung erfahren, den Energiefluss im Körper wahrnehmen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogakissen / Yogamatte , warme Kleidung/Decke für die Sequenzen des bewussten „Nachspürens".

Chalet Scouts in Ettelbruck Preis: 195€/Trimester, 90€/Einzelkurs, 25€/Schnupperkurs	Permanent montags 18:30-20:00 Uhr
Paarsall in Grosbous Preis: 195€/Trimester, 90€/Einzelkurs, 25€/Schnupperkurs	Permanent dienstags 18:00-19:30 Uhr

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Ettelbruck

Nidrâ Yoga - "der meditative wache Schlaf des Yogi"

Nidrâ Yoga oder "der wache Schlaf des Yogi" - eine sinnstiftendere „Neuordnung" des Denkens & Fühlens : den Gedankenfluss achtsam beoachten, nicht mehr dienliche Gedankenmuster erkennen & auflösen.

mit Gabrielle Heintz
Preis: 90€/Einzelkurs

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 691 155 662,
gabrielle@vividfloatinggreen.com

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Ettelbruck

Pranâ Kriyâ Yoga

Eine Atemtechnik als ausgleichende und lebensenergiespendende Quelle der Körperfunktionen, der Denk- und Gefühlkreisläufe und einer gelasseneren Leben

mit Gabrielle Heintz
Preis: 95€/Einzelkurs

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 691 155 662,
gabrielle@vividfloatinggreen.com

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Ettelbruck

Méditation ou « la présence dans le silence intérieur »

Ein progressever Übungsweg "Sich immer mehr auf immer weniger konzentrieren, bis alle Fluktuationen gewöhnlicher geistiger Aktivität unterbrochen sind

mit Gabrielle Heintz
Preis: 95€/Einzelkurs

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 691 155 662,
gabrielle@vividfloatinggreen.com

13.12.26
sonntags 9:30-12:30 Uhr
MS Day Center "Um BILL"

Matinée Yoga I: « innere und äussere Aufrichtung »

Die feinstoffliche Dimension in der Yogastellung : durch geführte Atmung die Auswirkung auf das innere Fühlen & das geistige Bewusstsein in der Körperstellung erspüren. Focus WS, Unterkörper. Preview : Matinée II 14.03.27 : Der Atem des Lebens- lebendiges Sein

mit Gabrielle Heintz
Preis: 65€/Frühbucher bis 04.12., danach 70€

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 691 155 662,
gabrielle@vividfloatinggreen.com

13.01.27
sonntags 9:30-12:30 Uhr
in Bill

Trilogie Yoga I: « Unsere Wurzeln – unsere Lebenskräfte »

Sind die Energiezentren des Bauchregion und des Unterkörpers geöffnet, fühlen wir uns in uns verwurzelt und freier unseren Lebensplan zu entfalten. Preview : Trilogie Yoga II 23.05.27 : Der Weg des Herzens – Leben in der Fülle

mit Gabrielle Heintz
Preis: 65€/Frühbucher bis 04.12., danach 70€

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 691 155 662,
gabrielle@vividfloatinggreen.com



Natur & Umwelt
Environnement

Permanent buchbar
Donnerstag 18:30 Uhr
Parking Naturschutzzentrum Burfelt in Insenborn

“Balance am Besch” um Burfelt

Achtsame Abendwanderung am Stausee. Bei geführten Meditationen entdecken wir die Natur als Kraftort und Quelle der Selbstheilung und lernen wie wir uns durch Achtsamkeit in der Natur wieder auf uns selbst besinnen und mental regenerieren können.

mit Liliane Schmitz in Zusammenarbeit mit dem Waldentdeckungszentrum Burfelt
25.-

Liliane Schmitz
lil.schmitz@pt.lu
621 461 063

12.09.2026 - 02.10.2026
Beckerich

Am Bësch zu sech selwer fannen

Am Bësch zu sech selwer fannen – ouni digital Oflenkung. Léier deng Sëtzplatz kennen a maach Achtsamkeetsübungen. Just de Bësch an du.

80€

De Kierperatelier
nicschweicher@gmail.com
691202740

Permanent buchbar
nach Vereinbarung
Aquatower Berdorf

Auf den Spuren des Trinkwassers

Wir laden Euch ein zu einer wunderbaren Wanderung durch die „kleine Luxemburger Schweiz“ bei der Ihr die beeindruckenden Felsenlandschaften Berdorfs entdecken und auf spielerische Weise mehr zum Thema Trinkwasser erfahren könnt.

230 € pro Gruppe zzgl. 3 € pro Person (Ausstellung + geführte Wanderung)

Aquatower Berdorf Asbl
aquatower@berdorf.lu
79 01 87 37

12.12.26
09:00 - 16:00 Uhr
Eschdorf

Auszeichnen im Wald - welche Bäume entnehme ich?

Welche Bäume müssen raus und welche bleiben stehen? Wie markiere ich die Bäume? Wie werden die Rückegassen angelegt?

50€

Lëtzebuerger Privatbësch a.s.b.l.
info@privatbesch.lu
89 95 65 10

14.11.26
09:00 - 16:00 Uhr
Eschdorf

Pflanzlehrgang im Wald - Wie geht Aufforsten richtig?

In einer Aktion zum Nationalen Tag des Baumes bietet Lëtzebuerger Privatbësch ein Seminar zur Bestandesbegründung und allen Fragen die mit der sachgerechten Pflanzung in Zusammenhang stehen.

50€

Lëtzebuerger Privatbësch a.s.b.l.
info@privatbesch.lu
89 95 65 10

19.10.2026
19:00 - 20:30
Noertrange

Konferenz: Fake News & Klimawandel

An diesem Abend erklärt uns Robert Leven interaktiv, wie man kritisch bleibt, Fake News aufdeckt und pseudowissenschaftliche Aussagen hinterfragt.

Kostenlos

Naturpark Öewersauer
info@naturpark-sure.lu
89 93 31-1

---

mehrere Termine
jeden letzten Samstag im Monat 10:00 - 16:00 Uhr &
jeden mittwoch 10:00 - 11:30 Uhr
Transition Nord Treff in Wiltz

Kreeslaf-Schaf

Der monatliche Kreeslaf-Schaf funktioniert nach dem Prinzip eines Kost-nix-Ladens. Wir freuen uns immer über motivierte Freiwillige, um uns bei der Warenannahme und dem Verräumen der Ware zu unterstützen.

gratis

Transition Nord
transitionnord@cell.lu
621 813 178

Taglich geöffnet
09:30 - 16:30 Uhr
Robbesscheier Munshausen

Naturateliers

Entdecken Sie unsere Aktivitäten, die jeden Tag geöffnet sind. Begleitet von einem Animateur, haben Sie die Wahl zwischen einem Dutzend Animationen, um die Natur und das typische ländliche Know-how des Luxemburger Nordens neu zu entdecken.

mit Robbesscheier
19,50 € Halbtags, 23,50 € Ganztags

Robbesscheier
info@touristcenter.lu
92 17 45

28.11.26
9:00 - 12:00 Uhr
Baschleiden

Obstbäume richtig pflanzen

In diesem Workshop pflanzen wir gemeinsam Obstbäume und gehen dabei auf alle relevanten Informationen ein.

Kostenlos

Naturpark Öewersauer
info@naturpark-sure.lu
89 93 31-1

---

permanent buchbar
dienstags 14:00-17:00 Uhr
Transition Nord Treff in Wiltz

Iessbar Stad

Die “Iessbar Stad” ist eine Initiative, welche sich für den Lebensmittelanbau im urbanen Raum einsetzt. Zugänglich für alle Bürger und Passanten möchten wir mehr essbare Pflanzen sowie Obstbäume in die Stadt bringen. Interessierte Freiwillige, die gerne im Garten arbeiten sind herzlich willkommen!

Kostenlos

Transition Nord
transitionnord@cell.lu
621 813 178

---

permanent buchbar
Gilmiths Garden
Dirbach

Hausbesuch zur Kräuterbestimmung

Ich berate dich individuell bei dir zuhause und wir schauen welche essbaren Wildkräuter in deinem Garten oder auf deinem Lieblings-Spazier-Weg wachsen. www.gilmiths-garden.com

mit Mareilke Steng
Preisgestaltung für Heimbesuche
auf der Website

Gilmiths Garden
info@gilmiths-garden.com
+352 691306721

---

mehrere Termine
sonntags 10:00-12:00 Uhr

Kräuter Wanderung

Komm mit und ich zeige Dir welche Wildkräuter, Blüten, Früchte und Wurzeln essbar und besonders gesund sind und wie Du sie sicher erkennen kannst. Weitere Informationen auf meiner Webseite. www.gilmiths-garden.com.
20.09.26 in Waldhof Luxembourg
27.09.26 in Goesdorf
18.10.26 in Goebelsmühle
25.10.26 in Lintgen
15.11.26 in Waldhof Luxembourg

mit Mareilke Steng
Preis: 20€; Kinder bis 16 Jahre frei.

Gilmiths Garden
info@gilmiths-garden.com
+352 691306721

---

jeden ersten Dienstag im Monat
19:00 Uhr
Transition Nord Treff in Wiltz

Transition Nord

Die a.s.b.l. Transition Nord ist eine Gruppe, welche sich für Transitions-Projekte in der Region Norden einsetzt. Motivierte heißen wir herzlich Willkommen auf einem unserer monatlichen Treffen!

gratis

Transition Nord
transitionnord@cell.lu
621 813 178





Neues Design. Klare Einblicke. Mehr Genuss. **produitduterroir.lu**



Sport & Bewegung
Sport & Mouvement

Indoorsport - Sports d'Intérieur

Gymnastik & Stretching
Gymnastique & Stretching

permanent buchbar
mittwochs 9:00 -10:00 Uhr
Sportshalle in Beckerich

Aktiv Senioren

Bewegung und Haltung für Senioren.

mit Azaad
200€ pro Jahr
70€ pro Trimester

Gym Schweecherdaul a.s.b.l.
fbinder@pt.lu
621 641 915

07.09.26 - 14.12.26
14:00-15:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Fit & Aktiv: Training für Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht

In diesem Kurs bieten wir Ihnen ein gezieltes Training, das Ihre Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht stärkt.

mit Sandra Arend
50€ (10er Karte)

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36



permanent buchbar
Freitags 16:30-17:30 Uhr
Beweegungsatelier Cabinet de Kinésitherapie Anne Merzbach in Troisvierges

Rückenfit

Beim Rückenfit konzentrieren wir uns auf den gezielten Aufbau der Rücken- und Rumpfmuskulatur mit effektiven Kräftigungsübungen. Ergänzt wird das Training durch Beweglichkeitsübungen, die die Haltung, Stabilität und das Wohlbefinden verbessern.

mit Stefanie Bredow
15 € / Einheit

Beweegungsatelier Cabinet de Kinésitherapie Anne Merzbach
info@beweegungsatelier.lu
+352661375930

21.09.2026 - 14.12.2026
Méindeg 19:30-20:30 Uhr
Centre Polyvalent zu Hobscheid

Fit for Fun

E flotten an ofwiesslungsräiche Fitness Cours mat rhythmescher Musek. W.e.g. Yoga-Matt matbrengen.

mat Mylène / Marion Voss / Le Clerc
78€ / 12 cours

Treff Aal Schoul Hobscheid
treff@clubhaiser.lu
39 01 33 501

15.09.26 - 20.12.26
Dienstag: 10:00 - 11:00 Uhr, Freitag: 12:15 - 13:15 Uhr
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Force & Souplesse - Dienstag / Freitag

Stärke dein körperliches Wohlbefinden mit Hilfe von gezielten Übungen für Körper und Geist. 1 Stunde Schwimmbad inklusive.

120,-€ pro Trimester + 10,- € Chip Kaution
15,-€ Schnupperkurs

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

---

offre permanente
Vendredi 17h00, Dimanche 12h00
En ligne

Online Pain Relief - Healthy Back

Mouvements doux pour soulager les tensions, améliorer la mobilité et favoriser un dos en meilleure santé. Tous niveaux.

avec Anastasiia But
25 € par séance. Des abonnements et forfaits sont disponibles à un tarif préférentiel.

Yoga Dance Loft
contact@yogadanceloft.lu
691331961

25.09.26 - 04.12.26
vendredi 18h30 - 19h30
Treff Aal Schoul à Hobscheid

Stretching et mobilité pour le dos

Les participants apprennent à soulager les tensions du dos, des épaules et de la nuque tout en améliorant leur posture.

avec Jessica De Ganseman
160€ / 10 cours

Treff Aal Schoul Hobscheid
treff@clubhaiser.lu
39 01 33 501

15.09.26 - 08.12.26
dienstags 14:00-15:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Gymnastik ab 50

Mit Musik und in einer Gruppe Gleichgesinnter wird es Ihnen Spaß machen, sich fit zu halten! Unter dem Motto „Bewegung für die Gesundheit“ trifft sich die Gruppe einmal in der Woche im Club Haus op der Heed.

mit Mariette de Dood
108€/12 Einheiten

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

24.09.26 - 10.12.26
donneschdes 9:30-10:30 Auer
Vereinssaal Doennange

Réckenturnen

Réckweih ass bei villen Mënschen zum Problem am Alldag ginn. De Réck dréit eis awer duerch ganz d’Liewen. Dofir léiert zesummen, verschidden Übungen a Beweegungen, déi iech hëllefe wäerten an déi och am Alldag ëmzesetze sinn.

mam Betty Schneider
143€ (11x)

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

20.09.26 - 20.12.26
dienstags 12:20-13:20 Uhr
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Rückenschule/Renforcement du dos

Die Rückenschule ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm für die Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 15€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive.

120€/Trimester + 10€ Kaution

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

07.10.26 - 16.12.26
les mercredis 15:30-16:30 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Bodybalance

Bodybalance est une délicate alliance entre des exercices simples de Yoga, de Tai Chi et de Pilates, un travail d’étirements. Bienfaits: Renforcement musculaire de tout le corps, amélioration de la souplesse, sensation de bien-être intérieur.

avec Anna Maria Rocchio
130€/10x

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

---

offre permanente
17:45-18:45 Uhr
Centre culturel & sportif à Heffingen

MOBILITY (16+)

Un cours accessible à tous, conçu pour améliorer la mobilité articulaire, la souplesse et l’amplitude des mouvements. Inscriptions: https://forms.sbe-asbl.lu/

avec Marlene Lopes
90 EUR/Trimester
(+10€ Mitgliedsbeitrag obligatorisch)

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
info@sbe-asbl.lu
+352661214784

---

permanent buchbar
dienstags 9:15-10:00, mittwochs 19:15-20:00 Uhr
AquaNat’Our in Hosingen

Rückenfit

Rückenfit enthält Übungen zur Stärkung des Rückens und verbessert rückengerechtes Verhalten im Alltag, wobei die Beweglichkeit der Muskulatur ebenfalls trainiert wird und Verspannungen gelöst werden.

Fitnessmitgliedschaft ab 90€
monatlich

AquaNat’Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

---

permanent buchbar
mittwochs 18:15-19:00 Uhr
AquaNat’Our in Hosingen

Faszientraining

Faszientraining fördert durch spezielle Übungen die Straffung der kollagenen Fasernetze zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Bindegewebes.

Fitnessmitgliedschaft ab 90€
monatlich

AquaNat’Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

---

permanent buchbar
montags 9:15-10:00, freitags 8:15-9:00 Uhr
AquaNat’Our in Hosingen

Mobility & Stretch

Das Mobility Training verbessert deine Beweglichkeit, also deine Fähigkeit, endgradige Gelenkstellungen durch die eigene Muskelkraft einzunehmen.

Fitnessmitgliedschaft ab 90 €
monatlich

AquaNat’Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

21.09.26 - 14.12.26
montags 20:00-21:00 Uhr
Club Haus op der Heed Hupperdange

Stretching

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

mit Benoit Cravatte
180€/12 Einheiten

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

---

permanent buchbar
dienstags 14:00-15:00 Uhr
Sporthalle Beckerich

Stretching+ und Flexibiltät

Eine Mischung aus Muskelaufbau, präventiver Gymnastik und Stretching stärken Ihre Körperhaltung und erhöhen Ihre Beweglichkeit.

mit Yolande Knaff
77€/Trimester, 9€/Kurs

Club Atertdall
club-atertdall@croix-rouge.lu
27 55 33 70

15.09.26 - 20.12.26
montags 12:15-13:15 Uhr
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Stretching Montag

Beim Stretching werden die einzelnen Muskelfasern auseinander- beziehungsweise in die Länge gezogen. Schnupperkurs 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Mariana
120,-€ pro Trimester +10,-€ Kaution vom Chip

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

---

permanent buchbar
Mi 19:00 - 20:00 Uhr, Ve 18h00 - 19h00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Stretching

Stretching ist eine Übungsform bei der Muskeln unter Zugspannung gesetzt werden um eine verbesserte Beweglichkeit und Gelenkigkeit zu erreichen. Das allgemeine Verletzungsrisiko sinkt und eine bessere muskuläre und psychische Erholung steigt. Schnupperkurs kostenlos.

150€/10 Einheiten

Le 5ème élément fitness
info@cinquieme-element.lu
26 90 00



Ausdauer
Entraînement d'Endurance

permanent buchbar
dienstags 13:30-14:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Endurance

Endurance ist ein intensives Ausdauertraining, das über einen längeren Zeitraum Herz-Kreislauf-System und Muskulatur fordert. Durch wechselnde Belastungsphasen werden Kondition und allgemeine Leistungsfähigkeit gezielt verbessert.

Fitnessmitgliedschaft ab 90€ monatlich

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

---

permanent buchbar
montags 19:30 - 20:15 Uhr, donnerstags 09:15 - 10:00 Uhr/ 17:45 - 18:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Step

Step bringt Ihren gesamten Körper in Schwung und stärkt mit einfachen Mitteln Ihre Ausdauer und Muskulatur. Dabei schont diese Unterform der Aerobic auch noch die Gelenke und hilft beim Abnehmen.

Fitnessmitgliedschaft ab 90€ monatlich

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

15.09.26 - 20.12.26
mittwochs 12:15-13:15 Uhr
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Zirkel Training

Zirkeltraining ist eine Methode des Konditionstrainings, bei der mehrere Übungen nacheinander an verschiedenen Stationen absolviert werden. Es kombiniert Ausdauer- und Krafttraining und zielt darauf ab, den gesamten Körper zu trainieren. Schnupperkurs 15€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive.

120€/Trimester + 10€ Kaution

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

---

permanent buchbar
freitags 9:15-10:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Wake Up Cycling

Wake Up Cycling ist ein motivierendes Gruppentraining auf dem Fahrrad, bei dem zu Musik in unterschiedlichen, aber geringen Intensitäten gefahren wird.

Fitnessmitgliedschaft ab 90€ monatlich

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

---

permanent buchbar
dienstags 19:30-20:30, donnerstags 19:45-20:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein Kalorienkiller und trainiert das Herzkreislaufsystem auf stationären Fahrrädern. Profitiert von der Gruppendynamik und super Musik.

Fitnessmitgliedschaft ab 86€ monatlich

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

15.09.26 - 20.12.26
dienstags 19:15-20:15
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Jumping Fitness

Das Springen auf dem Trampolin verbessert die Ausdauer und stärkt die Muskeln. Der Gleichgewichtssinn wird ebenso trainiert wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Schnupperkurs: 15€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

120€/Trimester + 10€ Kaution

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

15.09.26 - 20.12.26
donnerstags 19:15- 20:15 Uhr
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Spinning

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. 15,-€ Schnupperkurs inkl. 1 Std. Schwimmbad. Keine Kurse in den Schulferien.

120€/Trimester + 10€ Kaution

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

---

permanent buchbar
montags 10:15 - 11:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Forever Fit

Seniorenfit enthält altersgerechte und gelenkschonende Übungen, welche die Beweglichkeit und das Gleichgewicht verbessern, wodurch Verletzungen und ein erhöhtes Sturzrisiko vorgebeugt werden.

Fitnessmitgliedschaft ab 90 € monatlich

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

---

permanent buchbar
montags 18:00-19:00, donnerstags 12:30-13:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

TopRide

Beim TopRide fährst du Fahrrad zum Rhythmus von kraftvoller Musik. Schwitze und verbrenne ohne Ende Kalorien und erlebe grenzenlose Endorphin- Ausschüttung, die dich süchtig machen wird. Schnupperkurs kostenlos.

150€/10 Einheiten

Le 5ème élément fitness
info@cinquieme-element.lu
26 90 00



Kraft- und Muskelaufbau
Entraînement Musculaire

permanent buchbar
freitags 17:45-18:45 Uhr
Beweegungsatelier Cabinet de Kinésitherapie Anne Merzbach in Troisvierges

Bodyfit

BodyFit ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer, Mobilität und Stabilität kombiniert. Es steigert Fitness, Stärke und Energie im Alltag und ist für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet.

mit Stefanie Bredow
15€/Einheit

Beweegungsatelier Cabinet de Kinésitherapie Anne Merzbach
info@beweegungsatelier.lu
+35266137593

---

permanent buchbar
montags 18:30-19:15, freitags 17:30-18:15 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

BodyFit

Bodyfit sorgt für gut trainierte Muskeln und strafft den Körper. Im Bodyfit wird der ganze Körper mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po trainiert - mit und ohne Zusatzgeräte.

Fitnessmitgliedschaft ab 90€ monatlich

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

---

15 September 2025 -Juli 2027
montags 18:45 - 19:45, 19:50 - 20:50 Uhr
Sporthalle in Beckerich

Body Shape

Ganz Körper Muskulationstraining. (keine Kurse während den Schulferien)

mit Léo
200€ pro Jahr 70€ pro Trimester
Studenten 150€ pro Jahr 60€ pro Trimester

Gym Schweecherdaul a.s.b.l.
fbinder@pt.lu
691 828 118

---

offre permanente
les lundis 18:30-19:30 hrs
Wäschbuer Reiland

Bodyshape 16+ avec Rodolfo

Le cours est adapté aux capacités de chacun; reprenez le contrôle de votre corps et de votre esprit par le renforcement ciblé des muscles et de l'endurance avec des éléments cardio, en utilisant le poids du corps, des poids, élastiques.

avec Rodolfo Mejía
90€/trimestre (payement d'une cotisation de 10€ par saison obligatoire)

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
info@sbe-asbl.lu
+352661214784

---

permanent buchbar
samstags 10:00-10:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Fatburner

Fatburner ist eine Kombination aus intensivem Kraft- und Cardiotraining. Dieser Kurs macht das Training besonders effektiv beim Kampf gegen die Kalorien.

Fitnessmitgliedschaft ab 90€ monatlich

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

15.09.26 - 20.12.26
donnerstags 9:00-10:00, freitags 10:00-11:00 Uhr
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Fatburner/Perfect Sculpt

Ganzkörpertraining, Verbesserung der Kondition sowie Muskelaufbau aller Zonen des Körpers. Schnupperkurs 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Health @ Work
120€/Trimester + 10€ Kaution

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

---

permanent buchbar
dienstags 19:00-19:30, mittwochs 8:15-8:45, 17:30-18:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Bauch Spezial

Bauch Spezial stärkt durch gezielte Übungen die Körpermitte und bildet die Basis für einen flachen Bauch.

Fitnessmitgliedschaft ab 90€ monatlich

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

---

permanent buchbar
mittwochs 10:00-11:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Bauch Beine Po

Bauch, Beine, Po (BBP) ist ein sinnvolles Training, um gezielt die Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur zu trainieren. Im Kurs werden Muskeln aufgebaut, der Körper definiert und die Kondition verbessert.

150€/10x

Le 5ème élément fitness
info@cinquieme-element.lu
26 90 00

15.09.26 - 20.12.26
montags 18:00-19:00 Uhr
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Bauch Beine Po

Training der Problemzonen, speziell Bauch, Beine, Po. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

120€/Trimester + 10€ Kaution-
Schnupperkurs: 15€

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

---

permanent buchbar
donnerstags 18:45 - 19:30 Uhr, samstags 11:00 - 11:45 Uhr
Aquanatour in Hosingen

Core (Rumpfmuskulatur-Training)

Core ist ein gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskeln. Die Rumpfstabilität und die Körperhaltung werden verbessert.

Fitnessmitgliedschaft ab 90€ monatlich

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

15.09.26 - 20.12.26
donnerstags 10:00-11:00 Uhr
Centre Aquatique Krounebierg in Mersch

Core Training

Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Health @ Work
120€ pro Trimester + 10€ Kaution vom Chip
15€ Schnupperkurs

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

15.09.26 - 08.12.26
dienstags 18:00-19:00 Uhr
Judo-Saal in Wincrange

Fit zu Wëntger

Trainingskurs, der Ihre Muskeln herausfordert und dabei hilft, die Kernmuskeln Ihres Körpers wie Bauchmuskeln, Rücken, Gesäß und Oberschenkel zu stärken und aufzubauen.

mit Clarinda Da Rocha
Preis: 185€/13 Einheiten

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

---

permanent buchbar
montags 19:30-20:30, donnerstags 19:45-20:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Crosstraining

Crosstraining ist eine spezielle und hochintensive Form des Fitnesstrainings. Es beinhaltet Elemente aus der Leichtathletik, dem Turnen und dem Gewichtheben.

Fitnessmitgliedschaft ab 90€ monatlich

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

---

permanent buchbar
dienstags 18:00-18:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Langhantel

Das Langhanteltraining ist ein effektives Ganzkörpertraining mit Gewichten. Durch komplexe Bewegungsabläufe wird vor allen Dingen die Kraftausdauer trainiert.

Fitnessmitgliedschaft ab 90€ monatlich

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

---

permanent buchbar
montags 17:45-18:15 Uhr
Aquanatour in Hosingen

HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

HIIT bedeutet High Intensity Interval Training und ist eine Trainingsform, die durch hochintensive Intervalle mit kurzen Regenerationsphasen das Körperfett zum Schmelzen bringt.

Fitnessmitgliedschaft ab 90€ monatlich

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

---

permanent buchbar
dienstags 12:30-13:00, 18:00-19:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Hiit & Sculpt

"HIIT" steht für High Intensity Intervall Training. "Sculpt" steht für Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Das Ganze auf rhythmische Musik.

150€/10 Einheiten

Le 5ème élément fitness
info@cinquieme-element.lu
26 90 00

07.09.26 - 14.12.26
montags 20:15-21:00 Uhr
Turnhalle in Wilwerwiltz

Funktionelles Training

Gleichgewichtsübungen und Muskelaufbau zur Vorbeugung von Verletzungen. Für jede Altersgruppe geeignet.

mit Tom De Bondt
135€/10 Karte

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

---

permanent buchbar
montags 12:30-13:00 oder 19:00-20:00, mittwochs 19:30-20:30 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Functional Training

Functional Training (funktionelles Training) ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, das Ganze meist ohne Gewichte.

120€/10 Einheiten
Gratis Schnupperkurs

Le 5ème élément fitness
info@cinquieme-element.lu
26 90 00



15.09.26 - 20.12.26
dienstags 9:00-10:00 Uhr
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Functional Training

Functional Training besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind. Keine Kurse in den Schulferien.

120€/Trimester + 10€ Kaution-
Schnupperkurs: 15€

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

---

permanent buchbar
dienstags 08:15 - 09:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Skifit

Skifit dient der Vorbereitung auf die Ski-Saison. Bei motivierenden Après-Ski-Hits werden Kondition, Kraft und Koordination gezielt trainiert.

10er Karte 154 €

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

---

permanent buchbar
mittwochs 12:30-13:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

TRX Suspension Training

TRX-Training sind hoch effektive Ganzkörperübungen, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden.

150€/10 Einheiten
Schnupperkurs kostenlos.

Le 5ème élément fitness
info@cinquieme-element.lu
26 90 00

15.09.26 - 20.12.26
mittwochs 18:00-19:00 (Fortgeschrittene), 19:00-20:00 Uhr (Anfänger)
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

TRX Mittwoch

Der Kurs ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Schnupperkurs 15€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

120,-€ pro Trimester + 10,-€ Chipkaution

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

---

permanent buchbar
sonntags 11:45-12:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Surprise

Der Surprise variiert je nach Kursleitung und bietet dadurch stets unterschiedliche Inhalte und abwechslungsreiche Trainingsschwerpunkte.

Fitnessmitgliedschaft ab 90€ monatlich

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

---

permanent buchbar
op Rendez-vous
zu Klierf

Personal Training

Eenzeltraining Fitness bei Eech doheem oder bei mir am vollstänneg équipéierten Studio. Gewiichtsreduzéirung, Allgemeng Fitness verbessern, Muskelopbau, Faszientraining... Lo nei: Vollstänneg équipéierten Studio zu Klierf.

mam Tom De Bondt
Präis: Abo 50 €/Stonn bei mir doheem oder am Emkrees vun <10km, 60€/Stonn mat Faahrt > 10km

Tom De Bondt - yourbestlife.lu
info@yourbestlife.lu
00 352 691 688 693

---

permanent buchbar
Termin nach Absprache
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Coaching

Wenn es an nötiger Motivation fehlt. Wenn du sicht-und spürbaren Erfolg haben willst oder an einem bestimmten Ziel arbeitest. Dann leiste dir einen Personal-Trainer. Auch als Duo oder Trio möglich!

70€/Stunde

Le 5ème élément fitness
info@cinquieme-element.lu
26 90 00

---

permanent buchbar
Clervaux

Sportreha

Zréck an d'Beweegung mat Sportreha. No enger Verletzung oder Operatioun (zréck) an de Sport. Strukturéierte Sportreha-Programm, ugepasst un deng Ziler, fir deng Mobilitéit, Stäerkt a Vertrauen lues a sécher erëm opzebauen.

mat Tom De Bondt
55€ / Stonn, 10er Abo: 500€

Tom De Bondt - yourbestlife.lu
info@yourbestlife.lu
00 352 691 688 693

Kampfkunst - Arts Martiaux

08.10.2026 - 12.11.2026
DO 10:00-11:00 hr
Centre culturel & sportif zu Heffingen

Selbstverdeedegung jo, mee gewosst wei!

Selbstverteidegung as d'Fäegkeet iwwer Moyen ze verfügen, fir géint d'séilesch wei kierperlech Bedrohungen, adequat ze reagéieren. Gewosst wei, an net d'Brieche-isemethode, as den Inhalt vun dëser Initiatioun an d'Selbstverdeedegung.

mat Tom di Stefano
10 EUR/Stunde (7,50€für SBE-Mitglieder)
Aschreiwungen: https://forms.sbe-asbl.lu/

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
info@sbe-asbl.lu
+352661214784

---

permanent buchbar
Mo., Mi., Do., Fr. 18:15-19:15 Uhr
Krav Maga Nord in Wemperhardt

Krav Maga - Selfdefence

Krav Maga: Ein Selbstverteidigungssystem das auch für untrainierte Menschen leicht und schnell zu erlernen ist. Neben der Selbstverteidigung führt es zur Verbesserung der Fitness, zur Bildung von Selbstvertrauen sowie zum Abbau von Alltagsstress.

Probetraining kostenlos

Krav Maga Nord
kontakt@kravmaganord.lu
+352 621 655 677

05.10.26 - 14.12.26
les lundis 15:00-16:00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Krav Maga - Self Defense

Le secret de l'efficacité du système d'autodéfense réside dans des techniques simples,basées sur des mouvements et des réactions naturels de défense.

avec Mirko Leogrande
205€/10 séances

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

---

permanent buchbar
méindes 20:00-21:00 Auer
Festsall Saeul

Taijiquan Cours zu Sëll

Taijiquan (oft just Taiji oder Tai-Chi genannt) ass eng chineesesch Kampf - a Beweegungskonscht déi sech duerch lues a fléissend Beweegungen auszeechent. De Kierper gëtt duerch dës Praxis flexibel a staark, de Geescht konzentréiert an entspaant.

mam Patrick Hallé
10€/Einheit, 100€/10 Einheiten

Taijiquan Cours zu Sëll
patrick@taijiquan.lu
621409683

21.09.-28.09./09.11.-14.12.26
méindes 9:30-10:30 (Ufänger), 10:30-11:30 (Fortgeschratt)
Treff Al Schoul zu Hobscheid

Taiji (Tai Chi)

Eng fernëstlech Kampfkonscht, ideal fir ze entspanen an ze meditéieren.

mam Volker Bänsch
152€ / 8 cours

Treff Aal Schoul Hobscheid
treff@clubhaiser.lu
39 01 33 501

Tanz - Danse

23.09.2026 - 02.12.2026
Mëttwochs 19h15 - 20h15
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

Bauchdanz

Dëse Cours bréngt ausser Spaass e neit Kierpergefill, Ofbau vu Stress a Spannungen, Verbesserung vun der Kierperhaltung an e Renforcement vu Muskelen.

mat Nancy Theis
110€ / 10 cours

Treff Aal Schoul
treff@clubhaiser.lu
39 01 33 501

---

offre permanente
Jeudi 17h30 - 18h30
Yoga Dance Loft à Mersch

Danse Orientale

Découvrez la danse orientale et exprimez votre féminité avec plaisir. Accessible à tous.

avec Mireille Khorassandjian
25€ par séance. Abonnements disponibles pour bénéficier d'un prix réduit par séance

Yoga Dance Loft
contact@yogadanceloft.lu
691331961

23.09.2026 - 16.12.2026
Mercredi 10h00-11h30
Salle des fêtes à Holzem

Hip Hop pour adultes

Cet atelier propose une approche accessible et adaptée, où chacun peut découvrir à son rythme les bienfaits du mouvement.

avec Alicia Cano
130€ pour 10 séances

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

06.10.2026 - 15.12.2026
Mardi 18h45 - 20h45
Club Haus Am Brill à Mamer

Salsa, bachata et danses latines

Vous avez toujours voulu vous lancer dans la danse? Dansez le plaisir et la convivialité avec CubaYork Dance School,que vous veniez seul ou accompagné.

avec Valeria Zárate
220€ pour 10 séances

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

17.09.2026 - 17.12.2026
Donnerstag Fortgeschrittene: 18h30-19h50 Uhr & Mittelstufe: 20h00-21h20 Uhr
ManuKultura in Useldange

Tanzkurs - Standart - und Lateinamerikanische Tänze - Mittelstufe + Fortgeschrittene

Entdecken sie in unserem Kurs viele neue Figuren und Tanzschritte, noch mehr Freude am Tanzen gemeinsam mit anderen leicht fortgeschrittenen Tanzpaaren.

mit Vladka Perl
145€ / 15 Lektionen

ManuKultura
manukultura@useldeng.lu
691 68 20 32



06.10.26 - 15.12.26
14h00 - 15h00 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Line-Dance

Linedance wird in Linien neben -und hintereinander getanzt. Jeder tanzt alleine aber gleichzeitig synchron in der Gruppe, die erlernte Choreographie.

mit Marianne André
130€ für 10 Einheiten

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

Freitags ab 21.9
18:00-20:00 Uhr
Centre culturel & sportif in Heffingen

Line-Dance

Line Dance ist ein Formationstanz für jedes Alter in der Gruppe mit synchron ausgeführten Figuren - Tanzen und Freude an Musik auch ohne Partner. Anmeldung: https://forms.sbe-asbl.lu/

mit Daggy Ries
Preis: 180€/Trimester (150€ für SBE-Mitglieder)

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
info@sbe-asbl.lu
+352661214784

07.10.2026 - 14.07.2027
Mittwochs 18:30-19:30 oder 19:45-20:45
Centre Culturel Consthum

Line Dance für Anfänger

Line-Dance ist für Tänzer/innen jeden Alters geeignet. Es ist eine schöne Art sich auf Country und Popmusik in einer Formation zu bewegen.

Alexandra Esnault
10 Stunden 85€

Fraen a Mammen Holztem Konstem
gumo@pt.lu
89 95 68 1



17.09.26 - 10.12.26
donnerstags 18:30-19:30 Uhr/ ab 19:30 (Fortgeschrittene)
Vereinssaal Doennange

Line-Dance Anfänger + Fortgeschrittene

Line-Dance ist eine Form des Tanzes, bei der eine Gruppe von Personen in Reihen und Linien nebeneinander tanzt.

mit Alexandra Esnault
138€ (12 Einheiten) Avancés
99€ (12 Einheiten) Débutants

Club Haus op der Heed
99 82 36

Du 15 septembre 2026 à juillet 2027
les mardis 18:30-19:15 hrs et de 19:15 - 20:30 hrs
Salle des fêtes à Wilwerdange

Country Line Dance

Country Line Dance s'adresse à tout le monde quelque soit l'âge des danseurs.

Débutants: 80.-€ / 10 Cours
Avancés: 90.-€ / 10 Cours

Commission des sports Troisvierges
lardnalexa91@gmail.com
+352 621 484 355

14-tägig ab Mitte November
dienstags 19:30-21:30 Uhr
Veräinsbau Chrëschtnech

Biodanza® 16+

Entdecke Biodanza®, den Tanz des Lebens. Biodanza vermittelt Lebensfreude und Gemeinschaft, löst den Stress und die Hektik des Alltags. Anmeldungen über https://forms.sbe-asbl.lu/

mit Marlyse Kusnierz-Broers
25€/Kurs (21€ für SBE-Mitglieder)

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
info@biodanza.lu

---

permanent buchbar
mittwochs 19:00-20:00 Uhr
Sporthalle Beckerich

Baila Fit

Baila Fit eine energiegeladene Mischung aus Tanz und Fitness, die begeistert und sehr effektiv ist.

mit Momo
200€ pro Jahr 70€ pro Trimester
Studenten 150€ pro Jahr 60€ pro Trimester

Gym Schweecherdaul a.s.b.l.
691 786 207 (Hilde)

---

offre permanente
les lundis 19:30-20:30 hrs
Wäschbuer Reiland

Zumba 16+ avec Rodolfo

Découvre le Zumba avec Rodolfo - une parfaite combinaison de bienfaits physiques avec une expérience culturelle et musicale riche. Inscriptions: https://forms.sbe-asbl.lu/

avec Rodolfo Mejía
90 €/trimestre (+ payement d'une cotisation de 10€/saison obligatoire)

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
rodmejia21@hotmail.es

---

permanent buchbar
mittwochs 19:10-20:10 Uhr
Wäschbuer Reuland

Zumba 16+ mit Maryna

Du tanzt gerne zu den neuesten Songs, aber nicht alleine? Come and join the party! Mit viel Charisma motiviert Maryna uns zu Zumba- und lateinamerikanischen Rhythmen. Der Kurs ist sehr dynamisch und aktiv, auch für Anfänger! Anmeldung: https://forms.sbe-asbl.lu/

mit Maryna Peeters
90 €/trimestre (Zahlung von 10€ Mitgliedsbeitrag/Saison obligatorisch)

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
bpeeters@pt.lu

21.09.26 - 14.12.26
méindes 19h00 - 20h00
Centre Polyvalent zu Hobscheid

Zumba

Danz-Fitness mat laténgeschamerikanescher Musek. Bleift fit an hutt Spaass.

mat Peggy Octave
75€ / 12 cours

Treff Aal Schoul Hobscheid
treff@clubhaiser.lu
39 01 33 501

28.09.26 - 07.12.26
montags 19:00 - 20:00
Salle communal in Fouhren

Zumba mit Mike

Zumba ist ein lateinamerikanischer Tanz, welcher südländische Rhythmen mit einfachen Tanzschritt en kombiniert.

mit Mike Medernach
105€ (10 Einheiten)

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

08.09.26 - 15.12.26
dienstags 19:30 - 20:30
Centre Culturel et Sportif Weiswampach

Zumba mit Monique

Zumba ist ein lateinamerikanischer Tanz, welcher südländische Rhythmen mit einfachen Tanzschritt en kombiniert.

mit Monique Yegles
105€ (10er Karte)

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

15.09.26 - 20.12.26
dienstags 18:15-19:15, donnerstags 18:00-19:00 Uhr
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Zumba

Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht. Ähnlich wie Latino oder Salsa Dance. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs: 15€.

120€/Trimester + 10€ Kaution

Centre aquatique Krounebierg
32 50 23-823

---

permanent buchbar
mittwochs 20:05-21:05 Uhr
Sporthalle in Beckerich

Zumba Strong

Körpertraining , Muskulation und Ausdauer. Keine Kurse in den Schulferien. Einschreibungen im Laufe des ganzen Jahres.

mit Momo
200€ pro Jahr 70€ pro Trimester
Studenten 150 € pro Jahr 60€ pro Trimester

Gym Schweecherdaul a.s.b.l.
621 641 915 (Christiane)

Cours à partir du 09.09.2026 à juillet 2027
les mercredis 19:00-20:00 hrs
Centre Culturel Troisvierges

Zumba - Fitness

La Zumba est un entrainement de danse et de fitness rythmé sur de la musique latino-américaine et internationale améliorant votre condition physique.e

120€ / 10 unités

Commission des sports Troisvierges
jeanvanessa_81@yahoo.de

---

permanent buchbar
Kurse vom 9. September 2026 bis Juli 2027, 18:00 - 19:00
Centre Culturel in Troisvierges

Zumba Gold

Zumba Gold® ist ein sanftes Tanz-Fitness-Programm mit reduzierter Intensität, das sich besonders an Einsteiger, aktive Senioren und Menschen mit körperlichen Einschränkungen richtet.

12€/Kurs

Commission des sports Troisvierges
jeanvanessa_81@yahoo.de



Yoga & Pilates

mehrere Termine
Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 321 660 274

Pilates

Offrez-vous une parenthèse bien-être avec une séance de Pilates accessible à toutes, suivie d'un moment d'échange dans une ambiance chaleureuse.

Pilates & Chocolate avec Sonia Remili 15€ / Cours	08.11.26 10:00-11:30 hr
Pilates avec Sonia Remili 15€ / Cours	20.09., 15.11., 22.11., 29.11., 20.12.& 27.12.26 10:00-11:00 hr
Pilates Ladies Night avec Sonia Remili 15€ / Cours	28.11.26 - 26.12.26 19:00-22:00 hr

---

mehrere Termine
Organisator: Chalet Scouts in Ettelbruck
Anmelden über: jcruffenach@pt.lu, 621 295805

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining . Schwerpunkt Bauch-,Rücken und Beckenbodenmuskulatur. Bitte eine Pilatesmatte mitbringen.

Pilates mit Jean-Claude Ruffenach 150 Euro	24.09.2026 - 17.12.2026 18:45-19:45 Uhr
Pilates mit Jean-Claude Ruffenach 150 Euro	24.09.2026 - 17.12.2026 09:30-10:30 Uhr
Pilates mit Jean-Claude Ruffenach 150 Euro	22.09.2026 - 15.12.2026 18:30-19:30 Uhr

---

24.09.2026 - 17.12.2026
9h30 - 10h30
Centre culturel Jean Wolff à Eischen

Pilates

Le pilates vous aide à retrouver votre forme physique, à améliorer la conscience de votre corps et est lié à une respiration profonde.

avec Inès Maria Cardenas
120€ / 12 cours

Treff Aal Schoul Hobscheid
treff@clubhaiser.lu
~~39 01 33 501~~

offre permanente
Mardi, 19h15-20h15
Yoga Dance Loft à Mersch

Mat Pilates

Renforcez votre centre, améliorez votre posture, votre souplesse et votre équilibre grâce au Mat Pilates. Tous niveaux.

avec Alice Van Ham
25 € par séance. Des abonnements et forfaits sont disponibles à un tarif préférentiel.

Yoga Dance Loft
contact@yogadanceloft.lu
691331961

---

offre permanente
Lundi 19h15-20h15
Yoga Dance Loft à Mersch

Mat Pilates

Renforcez votre centre, améliorez votre posture, votre souplesse et votre équilibre grâce au Mat Pilates. Accessible à tous.

avec Ankita Makraria
25 € par séance. Des abonnements et forfaits sont disponibles à un tarif avantageux

Yoga Dance Loft
contact@yogadanceloft.lu
691331961

17.09.26 - 10.12.26
donnerstags 18:30 - 19:30 Uhr
Centre Culturel Larei
Rue Charles Matthias
9419 Vianden

Pilates in Vianden

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt der Stärkung von Bauch, Rücken und Beckenboden Muskulatur.

mit Paria Lebaschi
156€ (12 Einheiten)

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

21.09.26 - 07.12.26
montags 19:00-20:00 Uhr
Centre Culturel Putscheid

Pilates in Putscheid

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt der Stärkung von Bauch, Rücken und Beckenboden Muskulatur.

mit Jean-Claude Ruffenach
143€ (11 Einheiten)

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

---

permanent buchbar
dienstags 20:00-21:00, donnerstags 18:00-19:00, freitags 10:00-11:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Pilates

Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, in dem ganze Muskelketten gearbeitet werden. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit.

150€/10 Einheiten
Gratis Schnupperkurs

Le 5ème élément fitness
info@cinquieme-element.lu
26 90 00

15.09.26 - 20.12.26
mittwochs 10:00-11:00, donnerstags 12:15-13:15, freitags 18:30-19:30 Uhr
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Pilates

Übungsmethode die den Muskelaufbau fördert. Ziel ist es ein Muskelgleichgewicht herzustellen. Das Stretching ist eine sanfte Gymnastik die den Körper und Organismus in Einklang bringt.

120,-€ pro Trimester + 10,-€ Kaution
15,-€ Schnupperkurs inkl. 1 Std. Schwimmbad

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

---

permanent buchbar
mittwochs 10:05 - 11:05 Uhr
Sporshalle Beckerich

FIIT AN DEN DAG

Pilates für alle, mit verschiedenen Geräten.

mit Azaad
200€ pro Jahr 70€ pro Trimester

Gym Schweecherdaul a.s.b.l.
fbinder@pt.lu
621 641 915

---

permanent buchbar
freitags 10:00 - 11:00 Uhr
Sporshalle Beckerich

Pilates

Pilates für alle, mit verschiedenen Geräten.

mit Ines
200€ pro Jahr 70€ pro Trimester

Gym Schweecherdaul a.s.b.l.
fbinder@pt.lu
661791966

---

permanent buchbar
mittwochs 19:00 - 20:00 Uhr
donnerstags 19:30 - 20:30 Uhr
Sporshalle Beckerich

Pilates

Körperbeherrschung, körperliches und mentales Gleichgewicht,wohltuende Dehnungen,Verbesserung der Beweglichkeit.

mit Anne-Sophie
200€ pro Jahr oder 70€ pro Trimester
Studenten 150€ pro Jahr 60€ pro Trimester

Gym Schweecherdaul a.s.b.l.
fbinder@pt.lu

---

offre permanente
les vendredis 8:00-9:00 (débutant) 9:00-10:00 (avancé)
Judo Salle à Ettelbruck

Pilates débutant ou avancé

Le pilates est un entraînement complet du corps visant à renforcer les muscles profonds. Grâce à des mouvements contrôlés associés à une respiration consciente, la posture et la coordination sont améliorées.

avec Anne Alasto
10€/p

Nordstad Aktiv+
clubnordstad@inter-actions.lu
26 81 37 43

Permanent
mercredi 17:45-18:45, vendredi 09:00-10:00
Centre culturel & sportif à Heffingen

Pilates 16+

Renforcer nos muscles profonds afin d'améliorer notre posture, notre équilibre musculaires et articulaires. Inscriptions: https://forms.sbe-asbl.lu/

avec Aude Danaux
90€/trimestre (+ cotisation de 10€ obligatoire)

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
info@sbe-asbl.lu
+352661214784

21.09.26 - 14.12.26
montags 18:00-19:00 (Anfänger), 19:00-20:00 (Fortgeschrittene)
Centre Culturel in Hupperdange

Pilates - Training für Körper und Geist

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

mit Benoit Cravatte
180€ (12 Einheiten)

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

---

permanent buchbar
dienstags 17:00 - 17:45 Uhr, donnerstags 08:15 - 09:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Pilates

Pilates ist ein sanftes Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefen Muskulatur. Der Kurs verbessert die Körperhaltung, regt das Herz-Kreislauf-System an und stärkt das Immunsystem.

Fitnessmitgliedschaft ab 86 € monatlich

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

---

offre permanente
lundi 19:00-20:30
Centre culturel & sportif à Heffingen

YOGILATES (16+)

Un cours qui combine des mouvements inspirés du yoga et du Pilates, avec des exercices de mobilité, de renforcement, d'équilibre et de souplesse. Inscriptions: https://forms.sbe-asbl.lu/

Marlene Lopes
150€/trim.
(+ cotisation 10€/saison obligatoire)

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
info@sbe-asbl.lu
+352661214784

25.10.26
sonntags 9:30-11:00 Uhr
Cube 521 in Marnach

Yoga & Music

Der Pianist, Komponist und Yogalehrer David Ianni verbindet in seinen Yogakonzerten die Schönheit der Musik mit der Anmut des Atmens und den sanften Bewegungen des Körpers.

mit Jnanadev David Ianni
Erwachsene: 26€, Cube Card: 21€,
<26 Jahren: 12€, Kulturpass: 1,50€

Cube 521
info@cube521.lu
00352 521 521

17.09.26 - 31.12.26
alle Uhrzeiten auf www.yogatime.lu
zu Schwebach

Yoga, Muskelstärkung & Réflexologie

Cours de yoga & renf. musculaire en petits groupes (lux), Yoga doux (fr), lundi à samedi. Débutant(e)s bienvenu(e)s. Planning voir www.yogatime.lu

avec Christine Thill
à partir de 22€

Yogatime Schwebach - Yoga, Reflexologie, Holistesch Selfcare
yogatime.christine@gmail.com
+352621153026

---

permanent buchbar
Termin nach Absprache
in Gosseldange

Individuelle Yoga Kurse

Als ausgebildete Vinyasa, Hatha und Chakra Lehrerin (200 Stunden Ausbildung) / Yin Lehrerin (60 Stunden Ausbildung) passe ich mich in meinen Privatkursen euren ganz individuellen Bedürfnissen, Voraussetzungen und Zielen an.

mit Sandra Lentz
50€/Kurs

A smi Yoga
sandra.pawlitschko@googlemail.com
621 682 689

---

permanent buchbar
mittwochs 19:30-20:30 Uhr
Kass-Haff in Rollingen

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga kräftigt den Körper, verbessert die Flexibilität und das Gleichgewicht durch fließende Bewegungen, die mit Musik wie ein Tanz ineinander übergehen und somit gelenkschonend ausgeführt werden und zu mehr innerer Ruhe führen.

mit Sandra Lentz
20€/Kurs

Asmi Yoga
sandra.pawlitschko@googlemail.com
621 682 689



09.10.26 - 11.12.26
freitags 9:00-10:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Vinyasa Yoga

Beim Vinyasa Yoga greifen Atmung und Bewegung fließend und dynamisch ineinander.

mit Manuela Schrade
117€/9 Einheiten

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

07.10.26 - 16.12.26
mittwochs 18:00-19:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Yin Yoga

Im Yin Yoga werden die einzelnen Positionen länger eingenommen (ca. 2-5 Minuten), um das tiefere fasziale Gewebe wie das Bindegewebe, Bänder, Sehnen und auch Knochen anzusprechen.

mit Manuela Schrade
130€/10 Einheiten

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

09.10.26 - 11.12.26
freitags 09:15-10:15 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Yogaübungen mit dem Stuhl

Yoga mit dem Stuhl richtet sich an alle, die in ihrer Mobilität etwas eingeschränkt sind. Hierbei werden die klassischen Yogaübungen abgewandelt und angepasst.

mit Manuela Schrade
117€/9 Einheiten

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

05.10.26 - 14.12.26
les lundis 17:30-18:30 ou 19:00-20:00 hrs
Club Haus Am Brill in Mamer

Hatha Yoga

Le Hatha yoga, est intériorisant et se fait en douceur. La pratique des postures est adaptée aux besoins et à la capacité de chaque personne. C'est une coordination de mouvements, de respiration et de détente.

avec Annick Simonet
130€ pour 10 séances

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

---

permanent buchbar
9:00-10:30, 10:30-12:00 oder 12:15-12:45 Uhr
Oa6 in Oberfeulen

Hatha Yoga - Sich selbst bewusst sein durch Yoga

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

mit Petra Buser
80€/Trim. 30 Min, 160€/Trim. 90 Min, 18€/1 Einheit

Oa6 S.A.
info@oa6.lu
24 84 48 48

---

permanent buchbar
montags 19:00-20:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Yoga

Entdecke die orientalische Praxis von Stellungen, Atmung und Meditation, um alle deine (physische, energetische, emotionale, mentale und spirituelle) Aspekte auszugleichen und zu vereinen und somit ein erfülltes und harmonisches Leben zu führen. Schnupperkurs kostenlos.

150€/10 Einheiten

Le 5ème élément fitness
26 90 00

---

permanent buchbar
mittwoch 20:10 - 21:10 Uhr
Sporshalle Beckerich

Yoga

Yoga für alle.

mit Anne-Sophie
200€ pro Jahr 70€ pro Trimester
Studenten 150€ pro Jahr 60€ pro Trimester

Gym Schweecherdaul a.s.b.l.
fbinder@pt.lu
621218056

---

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Weiswampach (oder Norden von Luxemburg)

Lust auf eine Yoga-Wanderung?

Als Yogalehrerin biete ich dir eine Stunde voller Achtsamkeit in der frischen Luft. Wir gehen gemeinsam bewusst, nehmen uns Zeit für Gespräche und integrieren kleine Übungen, um wieder in Kontakt mit deinem Körper, Geist und der Natur zu kommen.

65€

Back to Balance yoga
go@backtobalance.eu
621812251

---

permanent buchbar
Jeden Montag 19:30-20:30
Clubhaus Am Becheler in Bereldange

Hatha Yoga

Hatha Yoga ist für Menschen jeden Alters und Fitnesslevels geeignet, da die Übungen an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden können. Auch Anfänger sind sehr willkommen.

mit Sandra Lentz
180€/Trimester

Asmi Yoga
sandra.pawlitschko@googlemail.com
621 682 689

---

offre permanente
les lundis 16:45-18:00 hrs
Salle des Fêtes à Büderscheid

Hatha Yoga

Pour toute personne interessée. Le yoga englobe les exercices, la prise de conscience de la respiration, la relaxation, la concentration et la méditation. Cette discipline aide à diminuer les tensions physique et psychique.

avec Beurlet Claudine
11€/1 unité

Beurlet Claudine
claudinebeurlet@yahoo.fr
691 711 250



permanent buchbar
mittwochs 10:30-12:00 Uhr, donnerstags 18:30-20:00 Uhr
Beweegungsatelier Cabinet de Kinésitherapie Anne Merzbach in Troisvierges

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein sanfter, passiver Stil ohne muskuläre Anspannung. 3-5-minütige Dehnungen wirken auf die Faszien, lösen Verklebungen und fördern Entspannung. Für alle geeignet. Mitbringen: Matte, Kissen, Decke, Blöcke, bequeme Kleidung.

mit Blanche Leyder
150€ (10er Karte)

Beweegungsatelier Cabinet de Kinésitherapie Anne Merzbach
info@beweegungsatelier.lu
+352661375930

---

permanent buchbar
mittwochs 17:00-18:15 Uhr
in Koetschette/Schulkomplex

Yin und Yang Yoga für Frauen

Sanfte Yogastunde für die Balance von Körper, Geist und Seele mit Entspannungsübungen, Atemübungen und Meditation sowie Akupressur aus der TCM.

mit Ursi Kalweit-Meilinger
80€/8er Block, 15€/Einheit

Ursi Kalweit-Meilinger, Ärztin und Yogalehrerin
kalweitu68@gmail.com
691551340

22.09.2026 - 15.12.2026
mardi 9h30-11h00
Centre culturel Jean Wolff à Eischen

Yoga

Une tradition indienne qui mène vers un esprit calme et une conscience corporelle précise. Apporter s.v.p. un tapis de yoga

avec Perla Ghidale
198€ / 11 cours

Treff Aal Schoul Hobscheid
treff@clubhaiser.lu
39 01 33 501

---

permanent buchbar
mittwochs 9:00-10:30, freitags 18:30-20:00, sonntags 10:00-11:30 Uhr
AquaNat`Our in Hosingen

Yoga

Yoga ist eine aus Indien stammende Lehre zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Zum Yoga gehören Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken.

184€/10er Karte

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

---

permanent buchbar
dienstags 19:00-20:30, mittwochs 18:30-20:00 Uhr
Workshopraum Hessemillen

Yoga in Eppeldorf

Ganzheitliches Sivananda Yoga, Rücken-Yoga und Entspannungsübungen mit Physiotherapeutin und Yogalehrerin Claudia Schlegel, für mehr Flexibilität und innere Stärke, Anfänger jeden Alters sind willkommen.

mit Claudia Schlegel
ab 22 € (Trimester-Abo Preise variabel)

HESSEMILLEN
hessemillen@gmail.com
621778804u

---

offre permanente
mercredi 19:00-20:30, vendredi 10:00-11:30 hrs
Centre culturel & sportif à Heffingen

Yoga 16+

Toutes les approches et variantes du yoga, adaptées au fil des saisons et aux capacités de chacun: techniques de respiration (Pranayama) , postures ou flow (Asanas) et relaxations/méditations guidées (en Savasana).

avec Aude Meyers-Danaux
150,00 EUR/trimestre (+ cotisation
10 EUR/saison obligatoire)

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
info@sbe-asbl.lu
+352661214784

15.09.26 - 20.12.26
montags 19:00-20:30 Uhr
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Yoga Montag

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. Keine Kurse in den Schulferien.

180-€ + 10,-€ Kaution
21,50€ Schnupperkurs inkl. 1 Std. Schwimmbad

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

---

permanent buchbar
dienstags 18:30-19:30, mittwochs 8:15-9:15, 18:00-19:00, 19:00-20:00, donnerstags 18:00-19:00, 19:00-20:00 Uhr
Dunja in Mamer

Yoga in Kleingruppen

Wir üben einfache Yoga- und Entspannungsübungen, um einen physischen und psychischen Ausgleich zum Alltag zu finden. Max 4-6 Teilnehmer.

mit Dunja Grunow
300€/Trimester

Dunja Grunow
info@dunja.lu
621 507 077

---

permanent buchbar
montags 10:00-11:00, 14:15-15:15, freitags 9:30-10:30 Uhr
in Mamer

Yoga für Senioren in Kleingruppen

In diesem Kurs findest du adaptierte Yogaübungen für jedes Alter und Fitness/ Bewegungsmöglichkeiten. Die Übungen sind alltagsorientiert um Beweglichkeit und Kraft weitmöglichst erhalten zu können. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

mit Dunja Grunow
290€/Trimester

Dunja Grunow
info@dunja.lu
621 507 077

---

permanent offer
lundi 18h00-19h00
Yoga Dance Loft à Mersch

Body Balance

Un mélange de Yoga, Pilates et Tai Chi pour un corps plus fort et un esprit apaisé.

avec Virginie Hubert
25€ par séance. Profitez de nos cartes de cours et abonnements pour bénéficier d'un prix réduit par séance.

Yoga Dance Loft
contact@yogadanceloft.lu
691331961

---

offre permanente
dienstags (18:30–19:30), donnerstags (18:30–19:30), sonntags (17:00–18:00)
HONEYFLOW STUDIO in Vianden

Yoga, Workshops, Retreats

HONEYFLOW STUDIO ist ein Raum für Yoga und Wohlbefinden. Reguläre und private Yogaklassen (auf Anfrage), Workshops und Retreats auf Luxemburgisch/ Englisch sind in unserem Studio buchbar.

10er-Karte: 165€, 5er-Karte: 93€
Einzelticket: 21€, Mitgliedschaft: 106 € pro Monat

---

permanent buchbar
donnerstags 18:00 - 19:30
Ingeldorf – centre culturel in Erpeldange

Yoga Montag

Entdecken Sie die verschiedene Meditations-, Entspannungs-, und Atemtechniken, die Ihnen helfen, Emotionen und Stress zu bewältigen und Ihre Konzentration zu verbessern.

mit Olga Legrand
15€



plusieurs rendez-vous
Yoga Dance Loft à Mersch

Yoga

Yin & Fascia Harmony avec Isabelle Biever	Mercredi 18h00-19h00
Yin & Yang Yoga avec Anca Marangoci	Dimanche 9h00-10h00
Yin & Yoga Nidra avec Isabelle Biever	Mercredi 19h15-20h45
Vital Flow avec Isabelle Biever	Mardi 18h00-19h00 Samedi 10h30-11h30
Hatha Yoga avec Isabelle Biever	Dimanche 10h15-11h30
Morning & Midday Yoga avec Amalia Smereczynska	Jeudi 12h30-13h30 Samedi 9h00-10h00

25€/ séance. Des abonnements et forfaits sont disponibles à un tarif avantageux.

Yoga Dance Loft
contact@yogadanceloft.lu
69133196

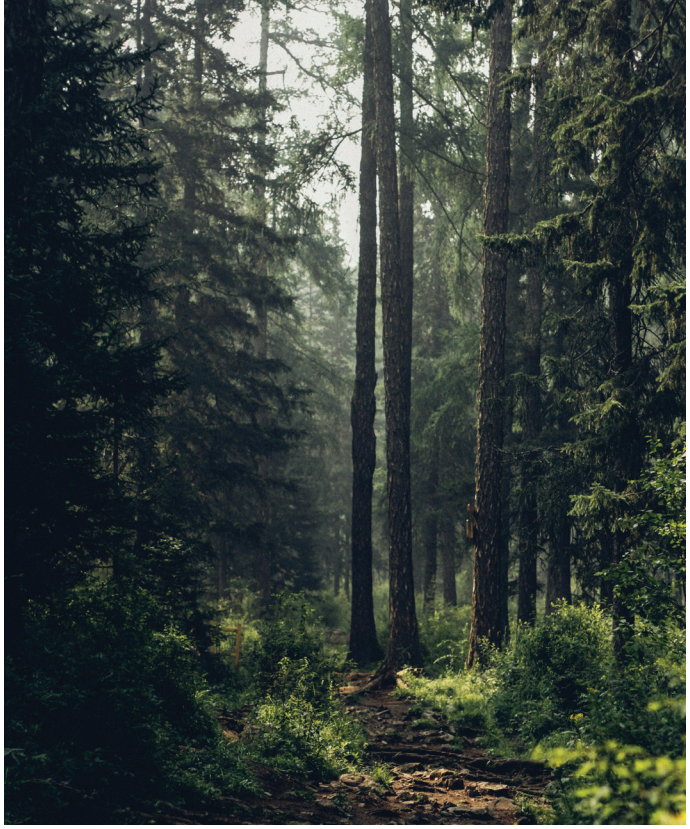
---

mehrere Termine
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

Yoga

Klassisches Yoga mit Georgette Halmes 159€ (12 Einheiten)	15.09.26 - 08.12.26 Dienstag 09:30 Uhr - 10:45 Uhr Hupperdange
Klassisches Yoga mit Clarinda Da Rocha 185€ (13 Einheiten)	15.09.26 - 08.12.26 Dienstag 19:00 Uhr - 20:00 Uhr Wincrange
Klassisches Yoga mit Georgette Halmes 159€ (12 Einheiten)	17.09.26 - 10.12.26 Donnerstag 09:30 Uhr - 10:45 Uhr Hupperdange
Yoga classique avec Perla Ghidale 275€ (11 Einheiten)	16.09.26 - 09.12.26 Mercredi 18:00 Uhr - 19:30 Uhr Wincrange
Yoga zu Furen mit Anna & May 140€ (10er Karte)	16.09.26 - 16.12.26 Mittwoch 18:00 Uhr - 19:30 Uhr Fouhren
Yin Yoga mit Blanche Leyder 150€ (10er Karte)	14.09.26 - 07.12.26 Montag 17:30 Uhr - 19:00 Uhr Beiler
Yoga zu Pëtschent mit Clarinda Da Rocha 157€ (11 Einheiten)	01.10.26 - 10.12.26 Donnerstag 19:00 Uhr - 20:00 Uhr Putscheid

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36



Outdoorsport - Sports d'Extérieur

18.09.26 - 30.10.26
freitags 9:30-11:00 Uhr
im Müllerthal

Petanque Mëllerdall

Pétanque fördert Bewegung, Geschicklichkeit und Teamgeist. Im Herbst startet eine neue Gruppe im Müllerthal. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Kostenlos

Club Aktiv Plus An der Loupescht
club-loupescht@croix-rouge.lu
2755-3395

---

offre permanente
chaque 1er et 3e mardi du mois 10:30-11:30 hrs
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

Marche facile

Une marche facile est une activité physique douce, régulière et sécurisée, conçue pour maintenir la mobilité, renforcer la santé physique et mental, et favoriser le lien social sans traumatiser les articulations.

avec Team Nordstad Aktiv+
Gratuit

Nordstad Aktiv+
clubnordstad@inter-actions.lu
26 81 37 43

---

jeden Dienstag
14:00 Uhr
in Redange

Spaziergang 3-4 km

Dieser, etwas anspruchsvollere Spaziergang, bietet sich jenen Naturfreunden an, die regelmässig an die frische Luft wollen, und eher etwas gemütlicher unterwegs sind.

mit Sonja Leider
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70

---

permanent buchbar
mittwochs 14:00-16:00, freitags 9:30-11:30 Uhr
in Baschleiden

Uewersauer Wandergrupp

Sie sind auf der Suche nach Wanderbegleitern in der Nähe? Dann melden Sie sich an. Gerne können Sie Ihre 4beinigen Begleiter mitbringen.

Club Uewersauer
Gratis

Club Uewersauer
clubuewersauer@i-a.lu
27 40 27 80

---

wöchentlich
donnerstags 14:00-17:00 Uhr (6 km), mittwochs 9:30-12:00 Uhr(10 km)
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Wanderungen

1x wöchentlich treffen wir uns für eine Tour. Strecke und Tempo werden an die Teilnehmer angepasst. Startpunkt auf Anfrage im Club Haus op der Heed.

Kostenlos

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

---

permanent buchbar
montags 9:30-11:30 Uhr
in Müllerthal

Wanderungen (6 - 7 km)

1x die Woche treffen wir uns auf eine 6-7 km Wanderung durch die Region. Schließen Sie sich uns an! Wanderungen in einer Gruppe machen doppelt so viel Spaß.

Kostenlos

Club Aktiv Plus An der Loupescht
club-loupescht@croix-rouge.lu
2755-3395

---

permanent buchbar
mittwochs 9:30-11:30 Uhr
im Müllerthal

Nordic Walking

Begleitet uns auf unsere wöchentliche Nordic Walking Wanderungen durch die gesamte Mullerthal-Region. Profitiert von der Bewegung an der frischen Luft und schließt Euch unserer Gruppe an. Den genauen Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.

Kostenlos

Club Aktiv Plus An der Loupescht
club-loupescht@croix-rouge.lu
2755-3395



offre permanente
les lundis 14:00-16:00 hrs
à Bourscheid

Nordic walking

La marche nordique est un sport d'endurance qui vous permet de faire beaucoup de bien à votre esprit et à votre corps en plein air. Dans ce sport, vous solliciterez de nombreux muscles tout en pouvant profiter des beautés de la nature.

avec Team Nordstad Aktiv+
Gratuit

Nordstad Aktiv+
clubnordstad@inter-actions.lu
26 81 37 43

---

permanent buchbar
jeden 3. Donnerstag im Monat, Uhrzeit ändert je nach Trail
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Trail

Für anspruchsvollere Wanderer bieten wir 1x pro Monat eine längere Wanderung an und entdecken zusammen die bekannten Trails in Luxemburg und der Großregion. Schwierigkeitsgrad:anspruchsvoll. Treffpunkt & Uhrzeit bitte telefonisch erfragen.

Team Nordstad Aktiv+
Kostenlos

Nordstad Aktiv+
clubnordstad@inter-actions.lu
26 81 37 43



Wassersport - Sports Nautiques

15.09.26 - 16.12.26
Advanced: dienstags 19:00-19:45 Uhr, Beginners: mittwochs 11:30-12:15 Uhr
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

Swim Adultes Beginners & Advanced

Zu Beginn geht es vor allem darum, sich mit dem Wasser vertraut zu machen. Sie lernen mit dem Gesicht im Wasser zu schweben, bevor Sie sich der richtigen Schwimmtechnik (Brustschwimmen) zuwenden.

120€ par trimestre/
Caution Jeton : 20€

Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg
info@nordpool.lu
83 55 43-342

15.09.26 - 20.12.26
montags 17:00-17:45 (Anfänger), 18:00-18:45 Uhr (Fortgeschrittene)
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Schwimmkurs für Erwachsene

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird. Montags 17:00-17:45 Uhr Anfänger, 18:00-18:45 Uhr Fortgeschrittene. Keine Kurse in den Schulferien.

120€/Trimester + 10€ Kaution

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

---

offre permanente
les mardis 18:45-19:45 hrs
Piscine couverte à Wincrange

Cours de natation pour adultes

Cours de natation pour adultes, perfectionnement. Jeudi de 18:45 – 19:45. Piscine couverte de Wincrange. Prix 200.- € /saison

200€/saison

Commission des sports Troisvierges
romain.pluemer@gmail.com
691 580 221

---

permanent buchbar
mittwochs 19:00-19:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Perfektionskurs Erwachsene

Perfektionskurs für Erwachsene richtet sich an diejenigen, die schwimmen können, aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen möchten.

mit Carole Kettenmeyer
159€/10er Karte + Eintritt Bad

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

---

offre permanente
Freitags nach Absprache
9:00 - 10:00 Uhr
ISJB - Betzdorf

Aquagym für Jeden

Hier kann jeder sich eine Stunde aktiv im Wasser bewegen mit leichten Übungen.

mit Jürgen Steffen
50€ für 6 Einheiten

Duerftreff beim Lis
moien@beimlis.lu
691 719 013



permanent buchbar
montags 15:00-16:00, mittwochs 9:30-10:15, donnerstags 18:00-18:45, 18:45-19:30 Uhr
Oa6 in Oberfeulen

Aqua Gym

AquaGym ist ein gelenkschonendes und effektives Training im Wasser, das auf der Steigerung von Ausdauer, der Förderung der Beweglichkeit und der Schulung der Koordination basiert, und auch für Nichtschwimmer geeignet ist.

mit Nickels Francine & Schwammschoul.lu
ab 200€/10 Einheiten
Kontaktieren Sie uns für weitere Informationen.

Oa6 S.A.
info@oa6.lu
24 84 48 48

---

permanent buchbar
montags und freitags 9:00-9:45, 10:00-10:45, 19:15-20:00, dienstags 7:30-8:15, mittwochs 9:30-10:15, 19:15-20:00, donnerstags 9:30-10:15 Uhr, freitags 9:00-9:45, 10:00-10:45, 19:15-20:00
AquaNat`Our in Hosingen

AquaGym

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

154€/10er Karte

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

---

offre permanente
mardi 9:00 - 10:00, jeudis 19:00-20:00, vendredis 18:00-19:00
et samedis 9:30-10:30 hrs
Piscine Troisvierges

Aquagym pour tous

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau et procure une sensation de légèreté.

70€/10 séances

Commission des sports Troisvierges
romain.pluemer@gmail.com
691 580 221

18.09.26 - 11.12.26
freitags 19:00-20:00 Uhr
Schwimmbad in Wincrange

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein sanftes, gelenk-schonendes Training. Es stärkt das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Kondition und erhöht die Muskelkraft.

mit Eliane Schaul
99€/11 Einheiten

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

---

offre permanente
les mercredis 8:10 ou 9:00 hrs
Piscine à Redange

Aquagym Seniors

Aquagym Seniors suivi d'un petit déjeuner au bistro de la piscine.

103.50€ / 10 Cours
94.50€ / 10 Cours Tarif réduit
+ 15€ Caution

Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"
contact@reidener-schwemm.lu
2362003237

---

permanent buchbar
montags und freitags 18:00-18:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

AquaBack Gelenktraining im Wasser

Aquaback ist ein gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser, das für Jedermann geeignet ist und den ganzen Bewegungsapparat kräftigt.

154€/10er Karte

AquaNat'Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

16.09.26 - 16.12.26
mittwochs 19:00-19:45 Uhr
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

Aqua-Fitmix

Die Teilnehmenden müssen schwimmen können, über eine gute körperliche Verfassung verfügen und Freude an abwechslungsreichen sowie intensiven Trainings haben.

120,- € par trimestre /
Caution Jeton : 20,- €

Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg
info@nordpool.lu
83 55 43-342



09.26 - 20.12.26
dienstags, mittwochs und donnertags 19:00-19:45 Uhr
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Aqua Fitness

Durch Turnübungen 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. Keine Kurse in den Schulferien.

120€/Trimester + 10€ Kaution
Schnupperkurs 15,-€ inkl 1 Std.
Schwimmbad

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

16.09.26 - 16.12.26
mittwochs 18:00-18:45 Uhr
Piscine “Den Nordpool” in Colmar-Berg

Aqua-Power

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Bei dieser Variante des Aqua-Fitness-Trainings steht die Verbesserung der Kraftausdauer im Mittelpunkt. Schnupperkurs möglich.

120€/Trimester + 20€ Caution

Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg
info@nordpool.lu
83 55 43-342

---

permanent buchbar
donnerstags 19:15-20:00 Uhr
Aquanatour in Hosingen

Hydropower

Hydropower ist ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training im Wasser. Intensive Übungen fördern die Fettverbrennung, stärken die Muskulatur und verbessern die Ausdauerleistung.

154€/10er Karte

AquaNat’Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

19.09.26 - 19.12.26
samstags 11:30-12:15 Uhr
Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg

Aqua-Bike

Der Aqua-Bike-Kurs kombiniert Radfahren mit den Vorteilen des Wassers. Durch den Wasserwiderstand ist das Training besonders effektiv und gleichzeitig sanft für Gelenke und Rücken. Perfekt für alle Fitnesslevels!

140,- € par trimestre /
Caution Jeton : 20,- €

Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg
info@nordpool.lu
83 55 43-342

---

offre permanente
les mardis 18:45-19:45, 19:45-20:45, les samedis 8:30-9:30 hrs
Piscine couverte Troisvierges

Cours Aquabike

L’aquabike est un moyen efficace et original d’entretenir sa forme physique et accessible à tout le monde.

100€/10 cours

Commission des sports Troisvierges
romain.pluemer@gmail.com
691 580 221

---

manent buchbar
dienstags 19:15-20:00 Uhr
AquaNat’Our in Hosingen

Aqua-Jogging

Aquajogging ist ein gelenkschonendes Lauftraining im Tiefwasser, wobei ein Aqua-Jogging-Gürtel als Auftriebshilfe dient. Der Kurs ist für Nichtschwimmer ungeeignet.

154€/10er Karte

AquaNat’Our
info@aquanatour.lu
24 51 99 00

15.09.26 - 20.12.26
montags bis donnerstags 20:00-20:45, freitags 19:00-19:45,
samstags 10:00-10:45 Uhr
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Aquabike

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend.

120,-€ pro Trimester + 10,-€ Kaution
15,-€ Schnupperkurs inkl. 1 Std.
Schwimmbad

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

15.09.26 - 20.12.26
montags 19:00-19:45 Uhr
Centre aquatique Krounebierg in Mersch

Aqua Jogging

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

120,-€ pro Trimester + 10,-€ Kaution
15-€ Schnupperkurs inkl. 1 Std.
Schwimmbad

Centre aquatique Krounebierg
info@krounebierg.lu
32 50 23-823

15.09.2026 - 15.12.2026
dienstags 18H00 - 18H45
Piscine Colmer-Bierg “Den Nordpool”

Aqua-Gym

Musik: maximal 110–120 BPM (langsamer bis mäßiger Rhythmus), um ein angenehmes und gelenkschonendes Trainingstempo zu gewährleisten.

Tarif: 120,- € par trimestre/
Caution Jeton : 20,- €

Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg
info@nordpool.lu
83 55 43-342

05.10.2026 - 14.07.2027
Lundi: 19:00 - 20:00, Mercredi: 20:30 - 21:30
Piscine couverte de Troisvierges

Aqua-Zumba

Entraînement complet en douceur dans l'eau, combinant danse latine et fitness pour renforcer le corps tout en préservant les articulations.

12.-€ par cours

Commission des sports Troisvierges
romain.pluemer@gmail.com
691 580 221

17.09.2026 - 17.12.2026
donnerstags 19H00-19H45
Piscine Colmer-Bierg"Den Nordpool"

Aqua-Zumba

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die eine sanfte und wohltuende Wasseraktivität ausüben möchten, die gut für den Körper ist.

120€ par trimestre/ Caution Jeton:20€

Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg
info@nordpool.lu
83 55 43-342

17.09.2026 - 17.12.2026
donnerstags 18H00-19H30
Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg

COURS DE PLONGÉE "DÉBUTANTS"

Lerne die theoretischen Grundlagen des Tauchens, perfektioniere deine Flossenschwimmtechniken und tauche in echten Tauchgängen mit Tauchflaschen, um die einzigartige Flexibilität unter Wasser zu erleben.

120€ par trimestre/
Caution Jeton: 20€

Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg
info@nordpool.lu
83 55 43-342





24.09., 29.10., 03.12.2026
18.30 - 20.00 Uhr
Brasserie Millespënnchen in Beckerich

Sprachencafé

Geselliges Beisammensein, wo der Austausch in unterschiedlichen Sprachen im Fokus steht.

Kostenlos

Club Atertdall
club-atertdall@croix-rouge.lu
27 55 33 70

Englisch - Anglais

18.09.2026 - 11.12.2026
freitags 09:00-11:00 Uhr
Centre Culturel Bastendorf

English for Beginners /Englisch für Anfänger

Sie lernen grundlegende Ausdrücke & den wichtigsten Wortschatz für alltägliche Situationen.

mit Samantha Stankiewicz
180€ (12 Einheiten)

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

16.09.2026 - 09.12.2026
mittwochs 09:00-11:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

English for Beginners 3 /Englisch für Anfänger 3

Dies ist die Fortsetzung des Kurses „Anfänger mit Vorkenntnissen“. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen, der Interaktion mit anderen und der klaren Kommunikation.

mit Samantha Stankiewicz
180€ (12 Einheiten)

Club Haus op der Heed
heed@clubhaiser.lu
99 82 36

08.10.2026 - 17.12.2026
donnerstags 8:50-10:20 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

English-Post elementary

Dieser Kurs ist für Sie geeeignet, wenn Sie Ihre Englischkentnisse aufbessern möchten und dies in entspannter Athmosphäre und einer kleinen Gruppe.

mit Paul Pouwer
Preis: 130€/10 Einheiten

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

28.09.2026 - 14.06.2027
Les lundis de 18.00 heures à 19.00 heures
Lycée Technique d'Ettelbruck

Business English, level B1-B2

The course aims to boost learners' confidence through listening, reading, speaking, and writing activities built around common business topics.

with Deweweire Ingrid
84 €

Lycée Technique d'Ettelbruck
education_adultes@ltett.lu
819 201 307

28.09.2026 - 14.06.2027
Les lundis de 19.00 heures à 20.00 heures
Lycée Technique d'Ettelbruck

General English, level B1-B2

This course aims to boost learners' confidence in English through listening, reading and speaking activities based on engaging, everyday topics.

with Deweweire Ingrid
84 €

Lycée Technique d'Ettelbruck
education_adultes@ltett.lu
819 201 307

Dir sidd Formateur fir Sproochecoursen

an drun interesséiert als Chargé de Cours an der Erwuessenebildung ze schaffen?

Da siche mir lech!

D'Landakademie bitt verschidde Sproochecoursen an Zesummenaarbecht mat senge Partnergemengen an dem Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse un, a sicht reegelméisseg no Formateuren.

Wann Dir intresséiert sidd Coursen ze halen a mat der Landakademie zesummen ze schaffen, da schéckt eis w.e.g. Ären CV an eng Kopie vun Ärem Agrement un info@landakademie.lu.*

Fir weider Informatiounen kënnt Dir eis gäre kontaktéieren:

landakademie

Landakademie
2, am Foumichterwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-28
Fax: 89 95 68-40
fabio@landakademie.lu
www.landakademie.lu

*Viraussetzung fir mat der Landakademie als Formateur resp. Chargé de Cours kënnen zesummen ze schaffen, ass ee gëltegen Agrement vum Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse fir kënnen Coursen ze halen, déi am Kader vun der Erwuessenebildung konventionéiert sinn.



landakademie

Französisch - Français

23.09.2026 - 01.02.2027
Le lundi et le mercredi à 18:00 (durée 2h)
Lycée Technique d'Ettelbruck

Français A1.1 du CECRL

Compétences du niveau A1.1 selon les directives du cadre européen commun de référence pour les langues (CECR) élaborées par le Conseil de l'Europe.

avec Balloumi Asma
180 €

Lycée Technique d'Ettelbruck
education_adultes@ltett.lu
819 201 307

24.09.2026 - 02.02.2027
Le mardi et le jeudi à 18:00 (durée 2h)
Lycée Technique d'Ettelbruck

Français A2.1 du CECRL

Compétences du niveau A2.1 selon les directives du cadre européen commun de référence pour les langues (CECR) élaborées par le Conseil de l'Europe.

avec Balloumi Asma
180 €

Lycée Technique d'Ettelbruck
education_adultes@ltett.lu
819 201 307

12.10.2026 - 19.12.2026
Montag und Donnerstag von 09:00 - 12:00 Uhr
Online

Französischkurs A1.1 - online / cours de français A1.1 - online

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen.
12.10.-19.12.26: Montag + Donnerstag von 09:00 - 12:00 Uhr (17 Einh.)

mit Miranda Bergmans
150€ / 20 bzw. 17 Einheiten

Landakademie
cours@landakademie.lu
89 95 68-28

13.10.2026 - 20.12.2026
Dienstag und Freitag von 09:00 - 12:00 Uhr
Online

Französischkurs A1.2 - online / cours de français A1.2 - online

Dieser Kurs erlaubt Ihnen an Gesprächen teilzunehmen und sich über nicht alltägliche und geschäftliche Themen zu unterhalten.
13.10.-20.12.26: Dienstag + Freitag von 09:00 - 12:00 Uhr(17 Einh.)

Miranda Bergmans
150€ / 20 bzw. 17 Einheiten

Landakademie
cours@landakademie.lu
89 95 68-28

---

mehrere Termine
Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

Französischkurs A2.1 / Cours de français A2.1

Dieser Kurs erlaubt Ihnen an Gesprächen teilzunehmen und sich über nicht alltägliche und geschäftliche Themen zu unterhalten.
Mertzig: 05.10.-19.12.26: Montag + Mittwoch von 09:00 - 11:30 Uhr (20 Einh.)
Online:
12.10.-19.12.26 Montag + Donnerstag von 14:00 - 17:00 Uhr (17 Einh.)

Miranda Bergmans
150€ / 20 bzw. 17 Einheiten

Landakademie
89 95 68-28

Luxemburgisch - Luxembourgeois

chaque dernier vendredi du mois
à partir de 19:00-21:00
Ciné Café Prabbeli à Wiltz

Babbelcafé

Vous souhaitez pratiquer et améliorer vos connaissances en luxembourgeois et ce en rencontrant d'autres cultures? Une ambiance détendue vous attend au Babbelcafé à Wiltz où vous pouvez nous rejoindre chaque dernier vendredi du mois!

Gratuit

Transition Nord
transitionnord@cell.lu
621 813 178

---

mehrere Termine
Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

Luxemburgischkurs A1.1 / Cours de Luxembourgeois A1.1

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

online mit Natalie Haas Preis: 150€ / 25 Einheiten	14.09.26-14.12.26 Montag + Mittwoch 8:00-10:00 Uhr
online mit Natalie Haas Preis: 150€ / 25 Einheiten	14.09.26-14.12.26 Montag + Mittwoch 17:00-19:00 Uhr
Redange mit Martine Stiefer Preis: 150€ / 25 Einheiten	15.09.26-15.12.26 Dienstag + Donnerstag 18:30-20:30 Uhr
Mertzig mit Karin Goedert Preis: 150€ / 25 Einheiten	15.09.26-15.12.26 Dienstag + Donnerstag 18:30-20:30 Uhr
Kleinbettingen mit F. Jeitz Preis: 150€ / 20 Einheiten	05.10.26-16.12.26 Montag + Mittwoch 09:00 - 11:30 Uhr
Hobscheid mit Benita Martin Preis: 150€ / 25 Einheiten	07.10.26-05.05.27 Montag 19:00 - 21:00 Uhr

---

mehrere Termine
Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

Luxemburgischkurs A1.2 / Cours de Luxembourgeois A1.2

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

online mit Natalie Haas Preis: 150€ / 25 Einheiten	14.09.26-14.12.26 Montag + Mittwoch 19:00-21:00 Uhr
online mit Natalie Haas Preis: 150€ / 25 Einheiten	15.09.26-15.12.26 Dienstag + Donnerstag 08:00 - 10:00 Uhr
Hobscheid mit Benita Martin Preis: 150€ / 25 Einheiten	05.10.26-03.05.27 Montag 19:00 - 21:00 Uhr

mehrere Termine
Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

Luxemburgischkurs A2.1 / Cours de Luxembourgeois A2.1

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

online mit Natalie Haas Preis: 150€ / 25 Einheiten	14.09.26-14.12.26 Montag + Mittwoch 8:00-10:00 Uhr
online mit Natalie Haas Preis: 150€ / 25 Einheiten	15.09.26-15.12.26 Dienstag + Donnerstag 17:00-19:00 Uhr
Kleinbettingen mit Benita Martin Preis: 150€ / 25 Einheiten	09.10.26-07.05.27 Freitag 19:00-21:00 Uhr
Kleinbettingen mit F. Jeitz Preis: 150€ / 20 Einheiten	05.10.26-17.12.26 Dienstag + Donnerstag 09:00-11:00 Uhr
Niederfeulen mit M.Mathieu Preis: 150€ / 20 Einheiten	30.09.26-14.12.26 Montag + Mittwoch 17:00 - 19:00 Uhr
Hobscheid mit Benita Martin Preis: 150€ / 25 Einheiten	07.10.26-05.05.27 Montag 19:00 - 21:00 Uhr

mehrere Termine
Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

Luxemburgischkurs A2.2 / Cours de Luxembourgeois A2.2

Dieser Kurs erlaubt Ihnen an Gesprächen teilzunehmen und sich über nicht alltägliche und geschäftliche Themen zu unterhalten.

online mit Natalie Haas Preis: 150€ / 25 Einheiten	15.09.26-15.12.26 Dienstag + Donnerstag 19:00-21:00 Uhr
online mit Natalie Haas Preis: 150€ / 25 Einheiten	15.09.26-15.12.26 Dienstag + Donnerstag 08:00 - 12:00 Uhr
Hobscheid mit Benita Martin Preis: 150€ / 25 Einheiten	06.10.26-04.05.27 Dienstag 19:00 - 21:00 Uhr





17.09.26 - 10.12.26
les jeudis 19:00-21:00 hrs
Club Haus op der Heed à Hupperdange

Cours de luxembourgeois A1.5

Au cours de cette session, les participants consolideront les acquis des leçons 5 et 6 ainsi que du chapitre de révision du manuel.

avec Johann Simon
Prix: 50€ (11 Séances)

Club Haus op der Heed
99 82 36

24.09.2026 - 02.02.2027
Les mardis et les jeudis de 16:00 à 18:00
Lycée Technique d'Ettelbruck

Luxembourgeois A2.1

Compétences du niveau A.2.1 selon les directives du Cadre européen commun de référence pour les langues (CECR) élaborées par le Conseil de l'Europe.

avec Tilly Weber
180 €

Lycée Technique d'Ettelbruck
education_adultes@ltett.lu
819 201 307

28.09.2026 - 03.02.2027
Lundi à 19:00 (durée 2h) et mercredi à 19:00 (durée 2h)
Lycée Technique d'Ettelbruck

Luxembourgeois A1.1 du CECRL

Niveau A1.1 (CECR) : se saluer, se présenter, calendrier, dates, heures, métiers et routine quotidienne.

avec Tilly Weber
180 €

Lycée Technique d'Ettelbruck
education_adultes@ltett.lu
819 201 307

24.09.2026 - 02.02.2027
Les mardis et les jeudis de 19:15 à 21:15
Lycée Technique d'Ettelbruck

Luxembourgeois A2.2 - Cours d'initiation à la langue luxembourgeoise

Compétences du niveau A.2.2 selon les directives du Cadre européen commun de référence pour les langues (CECR) élaborées par le Conseil de l'Europe.

avec Joseph Degrand
180 €

Lycée Technique d'Ettelbruck
education_adultes@ltett.lu
819 201 307

24.09.2026 - 02.02.2027
Mardi à 09:00 (durée 2h) et jeudi à 09:00 (durée 2h)
Lycée Technique d'Ettelbruck

Luxembourgeois A2.2 du CECRL

Compétences du niveau A.2.2 selon les directives du Cadre européen commun de référence pour les langues (CECR) élaborées par le Conseil de l'Europe.

avec Degrand Joseph
180 €

Lycée Technique d'Ettelbruck
education_adultes@ltett.lu
819 201 307

24.09.2026 - 02.02.2027
Les mardis et les jeudis de 19:15 à 21:15
Lycée Technique d'Ettelbruck

Luxembourgeois B1.1, focus Sproochentest

Compétences du niveau A.2.2 selon les directives du Cadre européen commun de référence pour les langues (CECR) élaborées par le Conseil de l'Europe.

avec Tilly Weber
180 €

Lycée Technique d'Ettelbruck
education_adultes@ltett.lu
819 201 307

08.10.2026 - 13.05.2027
Donnerstag von 19:00 - 21:00 Uhr
Kleinbettingen

Luxemburgischkurs B1.1 / cours de luxembourgeois B1.1

Dieser Kurs erlaubt Ihnen an Gesprächen teilzunehmen und sich über nicht alltägliche und geschäftliche Themen zu unterhalten. Anmeldung bis zum 28.09.2026.

mit Benita Martin
150€ / 25 Einheite

Landakademie
cours@landakademie.lu
89 95 68-28

06.10.26-15.12.26
dënschdes 9:30-11:00 Auer
Club Haus Am Brill zu Mamer

Lëtzebuergesch fir Fortgeschrëttener

Méi sécher a fléissend schwätzen an enger entspaanter Atmosphär. Vill mëndlech Praxis am klenge Grupp. Land a Leit besser kenne léieren. Dëse Cours huet ongefeier en Niveau B1.

mam Albertine Reiff
130€/10x

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01



Spanisch - Espagnol

09.2026 - 17.12.2026
Donnerstag von 18:30 - 21:00 Uhr
Hosingen

Spanischkurs A1.1 / cours d'espagnol A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die spanische Sprache. Anmeldung bis zum 14/09/2026.

mit Victoria Colina
135€ / 12 Einheiten

Landakademie
cours@landakademie.lu
89 95 68-28

23.09.2026 - 16.12.2026
Mittwoch von 18:30 - 21:00 Uhr
Hosingen

Spanischkurs A1.2 / cours d'espagnol A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 13/09/2026.

avec Victoria Colina
135€ / 12 Einheiten

Landakademie
cours@landakademie.lu
89 95 68-28

---

permanent buchbar
Termin nach Absprache
Online

Buenos dias, muchas gracias oder cómo estás? - Spanisch - Onlinekurs

Lernen Sie die spanische Sprache! Unsere Onlinekurse sind an alle gerichtet, die gerne von zu Hause aus Spanisch lernen möchten. Jedes Modul behandelt Konversation, Grammatik und Hörverstehen.

mit Anna Hollenbach
15€/Teilnahme

Club Uewersauer
clubuewersauer@i-a.lu
27 40 27 80

07.10.26 - 16.12.26
les mercredis 15:30-16:00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Español intermedio

Ce cours repose à la fois sur une communication intensive et sur la grammaire. Prérequis: Niveau B1

avec Irina Hernandez
130€/10 séances

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

30.09.2026 - 12.05.2027
Mercredi de 19:00 à 21:00
Lycée Technique d'Ettelbruck

Espagnol 3_niveau intermédiaire

Développer un ensemble de compétences linguistiques permettant à l'apprenant de communiquer de manière autonome dans des situations courantes.

avec Garcia Amaro
225 €

Lycée Technique d'Ettelbruck
education_adultes@ltett.lu
819 201 307

29.09.2026 - 11.05.2027
Mardi de 19.00 - 21.00 h
Lycée Technique d'Ettelbruck

Espagnol Conversation

Espagnol (en LU/FR) : compréhension & expression orale via débats, présentations, actualités, jeux et révisions de grammaire.

avec Garcia Amaro
225 €

Lycée Technique d'Ettelbruck
education_adultes@ltett.lu
819 201 307



Portugiesisch - Portugais

08.10.2026 - 17.12.2026
10h30-12h00
Club Haus Am Brill

Portugais-cours pour débutants

Vous apprendrez les bases du portugais dans une ambiance conviviale, tout en découvrant la musicalité et la richesse de cette belle langue.

avec Isabel Rodrigues
130€ pour 10 séances

Club Haus am Brill
brill@clubhaiser.lu
30 00 01

Niederländisch - Néerlandais

28.09.2026 - 07.12.2026
Montag von 19:00 - 21:00 Uhr
Mertzig

Niederländisch A1.2 / Néerlandais A1.2

Niederländisch für Anfänger verschafft Ihnen den Einstieg in die niederländische Sprache. Anmeldung bis zum 18/09/2026.

mit Susan Vermaat-Miedema
90€ / 10 Einheiten

Landakademie
cours@landakademie.lu
89 95 68-28

Italienisch - Italien

20.10.2026 - 29.06.2027
Les mardis de 19.30 heures à 21.00 heures
Lycée Technique d'Ettelbruck
71, avenue Salentiny
9080 Ettelbruck

Italien pour les vacances A1

Italien pour débutants : bases pratiques (resto, hôtel, achats) et culture (gastronomie, art de vivre) pour vos vacances.

avec Caterina Fava
189 €

Lycée Technique d'Ettelbruck
education_adultes@ltett.lu
819 201 307

20.10.2026 - 29.06.2027
Les mardis de 18.00 à 19.30
Lycée Technique d'Ettelbruck
71, avenue Salentiny
9080 Ettelbruck

Italien pour les vacances A2.1

Italien pour débutants : bases pratiques (resto, hôtel, achats) et culture (gastronomie, art de vivre) pour vos vacances.

avec Caterina Fava
189 €

Lycée Technique d'Ettelbruck
education_adultes@ltett.lu
819 201 307





Unsere Partner
Nos Partenaires

Balance-viv sàrl-s
1a, rue Neugarten
L-9422 Vianden
Tel.: 00352-621162460
Email: info@balance-viv.lu
www.balance-viv.lu

Alexandra Barancova
3 rue Copenhague
L-8224 Mamer
Tel.: 00352621693023
Email: alexandra.barancova@gmail.com
www.sophrocoach.lu

Almathea Consulting sàrl
275 rue de Luxembourg
L-8077 Bertrange
Tel.: 26459545
Email: jf.zimmer@almathea.lu
www.almathea.lu

Alschenter Ponyhaff, pedagogesche Bauerenhaff APFAPL
L-9632 Alscheid
Tel.: 691 895 938
Email: ponyhaff@gmail.com

Ananda Hypnosis Sàrls
Um Bierg 6
L-9636 Berlé
Tel.: 621582329
Email: Info@ananda.lu
www.ananda.lu

Anna-Lena Wiechmann
51, Haaptstrooss
L-9780 Wincrange
Tel.: 00352621597009
Email: anna-lena_wiechmann@outlook.de
www.wiechmann-coaching.lu

AquaNat'Our
1 A, Parc
L-9836 Hosingen
Tel.: 24 51 99 00
Email: info@aquanatour.lu
www.aquanatour.lu

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

articulum 2.0
62, Grand-Rue
L-8510 Redange
Tel.: 47 20 12
Email: art@pt.lu
www.articulum.lu

Asmi Yoga
125, rte de Mersch
L-7543 Gosseldange
Tel.: 621 682 689
Email: sandra.pawlitschko@googlemail.com
asmiyoga.com

Atelier Säitlech Verstoppt
5A, Rue du Ruisseau
L-9424 Vianden
Tel.: 26 61 05 38 / 621 61 61 39
Email: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu
ateliersaitlechverstoppt.com

Beurlet Claudine
L-9665 Liefrange
Tel.: 691 711 250
Email: claudinebeurlet@yahoo.fr

Beweegungsatelier Cabinet de Kinésithérapie Anne Merzbach
L-9905 Troisvierges
Tel.: +352661375930
Email: info@beweegungsatelier.lu

Bricher Päerdsstall
15, am Zeep
L-7415 Brouch (Boevange-sur-Attert)
Tel.: 691 611 425
Email: info.bricherpaerdsstall@pt.lu
www.bricherpaerdsstall.lu

Cantienica Power
L-9188 Vichten
Tel.: 621524990
Email: wolff.josiane@gmail.com

Centre aquatique Krounebierg
14, rue de la Piscine
L-7572 Mersch
Tel.: 32 50 23-823
Email: info@krounebierg.lu
www.krounebierg.lu

Centre Cinqfontaines
2, Klousterstrooss
L-9902 Cinqfontaines
Tel.: 247 95149
Email: secretariat.cinqfontaines@snj.lu
cinqfontaines.lu

Club Aktiv Plus An der Loupescht
14, rue de la Gare
L-6117 Junglinster
Tel.: 2755-3395
Email: club-loupescht@croix-rouge.lu
www.help.lu

Club Atertdall
L-8510 Redange
Tel.: 27 55 33 70
Email: club-atertdall@croix-rouge.lu

Club Haus am Brill
51, rue d'Arlon
L-8310 Capellen
Tel.: 30 00 01
Email: brill@clubhaiser.lu
www.clubhausambrill.lu

Club Haus op der Heed
2, Kaesfurterstrooss
L-9755 Hupperdange
Tel.: 99 82 36
Email: heed@clubhaiser.lu
www.opderheed.lu

Club Uewersauer
39, rue Flebour
L-9633 Baschleiden
Tel.: 27 40 27 80
Email: clubuewersauer@i-a.lu
www.clubuewersauer.lu

Coaching & Communication
20, route d'Arlon
L-8706 Useldange
Tel.: 621298050
Email: info@cocom.lu
www.cocom.lu

Commission des sports Troisvierges
9-11, Grand-rue
L-9905 Troisvierges
Tel.: 691 580 221
Email: romain.pluemer@gmail.com
www.troisvierges.lu

Conseil socio-familial /Kinesiologie
28, Stackemer Pad
L-9744 Deiffelt
Tel.: 691 584 760
Email: halloisa@pt.lu
www.kinesiologie.coach

Cube 521
1-3 Driicht
L-9764 Marnach
Tel.: 00352 521 521
Email: info@cube521.lu
cube521.lu/de

De Kierperatelier
13, Schonk
L-8522 Beckerich
Tel.: 691202740
Email: nicschweicher@gmail.com
www.kierperatelier.lu

De Leederwon asbl
4a, Gässelchen
L-6832 Betzdorf
Tel.: 621524630
Email: asbl@leederwon.lu
www.leederwon.org

Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg
rue de l'école
L-7730 Colmar-Berg
Tel.: 83 55 43-342
Email: info@nordpool.lu
www.nordpool.lu

Duelemer Leit
L-8352 Dahlem
Tel.: 38 05 23 / 691 975 679
Email: renee.weiler@education.lu

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

Dunja Grunow
25, rue de la Libération
L-8245 Mamer
Tel.: 621 507 077
Email: info@dunja.lu
www.dunja.lu

Eltereschoul /Fondation Kannerschlass
1, rue Louis Pasteur
L-4276 Esch-sur-Alzette
Tel.: 59 59 59 - 50
Email: eltereschoul@kannerschlass.lu
www.kannerschlass.lu

Emotional Inspiration
22, rue du Village
L-9748 Clervaux
Tel.: +352 661 744 237
Email: emotional-inspiration@outlook.com
www.emotional-inspiration.com

ErwuesseBildung
5, avenue Marie-Thérèse
L-2132 Luxembourg
Tel.: 44 743-340
Email: info@ewb.lu
www.ewb.lu

Faarwespill Asbl
L-9907 Troisvierges
Tel.: 621304936
Email: malort@villa-faarwespill.lu

Fondation Autisme Luxembourg
68, route d'Arlon
L-8310 Capellen
Tel.: 26 91 11-1
Email: autisme@fal.lu
www.fal.lu

Fraen a Mammen Holztem Konstem
L-9831 Consthum
Tel.: 89 95 68 1
Email: gumo@pt.lu

Gabrielle Heintz Sàrl-S
130 Porte des Ardennes
L-9145 Erpeldange (Erpeldange)
Tel.: 691 155 662
Email: gabrielle@vividfloatinggreen.com
www.VividFloatingGreen.com

Gilmiths Garden
7, rue des Champs
L-9153 Dirbach
Tel.: 00352 691306721
Email: info@gilmiths-garden.com
www.gilmiths-garden.com

Gym Schweecherdaul a.s.b.l.
4 op der Gare
L-8551 Noerdange
Tel.: 23 62 19 57
Email: fbinder@pt.lu
gymschweecherdaul.com

Hajnalka Szenner
L-8387 Koerich
Tel.: 661 188 322
Email: hszenner@gmail.com

Haus um Sand
7, um Sand
L-7471 Saeul
Tel.: 621727465
Email: info@hausumsand.lu
www.hausumsand.lu

HESSEMILLEN
1, Beeforterstrooss
L-9365 Eppeldorf
Tel.: 621778804
Email: hessemillen@gmail.com
www.hessemillen.lu

HONEYFLOW STUDIO
26, rue de la Gare
L-9420 Vianden
Tel.: 661333122
Email: honeyflowww@gmail.com
honeyflowstudio.com

Inner Change by Nicole Steinfort
Lomicht
L-9696 Winseler
Tel.: +352691950072
Email: info@nicole-steinfort.com
nicole-steinfort.com

Joëlle Kasel
L-7597 Reckange
Tel.: 81 29 80
Email: joellekasel@gmail.com

Karate-Club Darudo asbl Rosport
9, an der Uecht
L-6586 Rosport
Tel.: +49 6561 9496649
Email: karate@darudo.com
www.darudo.com

Krav Maga Nord
15, Op der Haart
L-9999 Wemperhardt
Tel.: +352 621 655 677
Email: kontakt@kravmaganord.lu
www.kravmaganord.lu

Kreativatelier
15, rue Prince Henri
L-9047 Ettelbruck
Tel.: +352 621 691 590
Email: info@kreativatelier.lu
www.kreativatelier.lu

Landakademie
2 am Foumichterwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-28
Email: cours@landakademie.lu
www.landakademie.lu

Le 5ème élément fitness
Op der Haart 4
L-9999 Wemperhardt
Tel.: 26 90 00
Email: info@cinquieme-element.lu
cinquieme-element.eu

Lëtzebuerger Privatbësch a.s.b.l.
57, Route de Fischbach
L-7447 Lintgen
Tel.: 89 95 65 10
Email: info@privatbesch.lu
www.privatbesch.lu

Lichtblick - Tanja Heirens
Maison 18A
L-7433 Grevenknapp
Tel.: 621 73 02 71
Email: tanja@lichtblick.lu
www.lichtblick.lu

LifeConnect
11 Rue Principale
L-6570 Osweiler
Tel.: +352691124752
Email: grooten.lilian@gmail.com
www.lifeconnect.lu

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

Luxformatioun
Haaptstrooss 1
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 003522756286
Email: Info@luxformatioun.lu
www.Luxformatioun.lu

Lycée Technique d'Ettelbruck
L-9080 Ettelbruck
Tel.: 819 201 307
Email: education_adultes@ltett.lu

ManuKultura
L-8706 Useldange
Tel.: 23 63 00 51 28
Email: manukultura@useldeng.lu

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

Musée de l'Ardoise
Haus 3
L-8823 Haut-Martelange
Tel.: +352 23 64 01 41
Email: info@ardoise.lu
www.ardoise.lu

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

Natur · Beweegung · Entwécklung Sàrl-s
19, Am Eck
L-9742 Boxhorn
Tel.: +352 691120450
Email: info@nbe.lu
www.nbe.lu

Naturheilpraxis Mandy Poncin
20, rue du lac
L-9639 Boulaide
Tel.: 621636919
Email: gesondliewengeneissen@outlook.de
www.naturheilpraxisponcin.com

Naturpark Öewersauer
15, rue de Lultzhausen
L-9650 Esch-sur-Sûre
Tel.: 89 93 31-1
Email: info@naturpark-sure.lu
www.naturpark-sure.lu

Nordstad Aktiv+
Rue de l'école agricole
L-9001 Ettelbruck
Tel.: 26 81 37 43
Email: clubnordstad@inter-actions.lu
www.vital-an-aktiv.lu

Oa6 S.A.
13b, route d Arlon
L-9180 Oberfeulen
Tel.: 24 84 48 48
Email: info@oa6.lu
www.oa6.lu

Perla Ghidale
38 rue Adam Roberti
L-2429 Luxembourg
Tel.: +352691698080
Email: perla@perlayoga.lu
perlayoga.lu

PhoenixKam
1 Am Grait
L-9990 Weiswampach
Tel.: 00352 621 465389
Email: brigitte.engstler@hotmail.com
www.phoenixkam.com

Rinnen Tessy
L-9991 Weiswampach
Tel.: 621394800
Email: tessy@villa-faarwespill.lu

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

Ruffenach Jean-Claude
L-9380 Merscheid (Putscheid)
Tel.: 621 295805
Email: jcruffenach@pt.lu

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
Benzelsgaass 12
L-7651 Heffingen
Tel.: +352661214784
Email: info@sbe-asbl.lu
sbe-asbl.lu

Saskia Van Dyck
9, Maison
L-7433 Grevenknapp
Tel.: +352691912119
Email: saskia.vandyck@trustedcoach-ingbysaskia.com
www.icf-coaching.org/trusted-coaching-by-saskia

Shanti-Relax
36, rue de l'école agricole
L-9016 Ettelbruck
Tel.: 691133124
Email: martbram@hotmail.com
www.shanti-relax.lu

Shiatsu Marisa
3 um Wandhaff
L-7435 Hollenfels
Tel.: 691 835 265
Email: marisaschei@pt.lu
www.shiatsu-marisa.lu

Syndicat d'Initiative et du Tourisme Beaufort
87, Grand-Rue
L-6310 Beaufort
Tel.: 83 60 99-300
Email: info@visitbeaufort.lu
www.icepark-beaufort.lu

Syndicat d`Initiative Stolzembuerg
7 Veinerstrooss
L-9462 Putscheid
Tel.: 621703208
Email: hanna.weires@stolzembourg.lu
www.stolzembourg.lu

Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"
rue de la piscine, 28
L-8508 Redange
Tel.: 2362003237
Email: contact@reidener-schwemm.lu
www.reidener-schwemm.lu

Taijiquan Cours zu Sëll
7, route d'Arlon
L-7471 Saeul
Tel.: 621409683
Email: patrick@taijiquan.lu
www.taijiquan.lu

Tom De Bondt - yourbestlife.lu
2, Grand-rue
L-9710 Clervaux
Tel.: 00 352 691 688 693
Email: info@yourbestlife.lu
www.yourbestlife.lu

TORREFAKT Sarl
14, Op der Haart
L-9999 Wemperhardt
Tel.: +35227409053
Email: office@torrefakt.com
www.torrefakt.com

Transition Nord
10, Campingstrooss
L-9560 Wiltz
Tel.: 621 813 178
Email: transitionnord@cell.lu
www.facebook.com/transition.nord

Treff Aal Schoul Hobscheid
33A, Grand-Rue
L-8372 Hobscheid
Tel.: 39 01 33 501
Email: treff@habscht.lu
www.treffaalschoul.lu

Ursi Kalweit-Meilinger, Ärztin und Yogalehrerin
L-8838 Wahl
Tel.: 691551340
Email: kalweitu68@gmail.com

Wellrested Sleepcoaching
L-9644 Dahl
Tel.: 621718632
Email: well.rested@hotmail.com

Yoga Dance Loft
Rue de la Gare 33
L-7535 Mersch
Tel.: 691331961
Email: contact@yogadanceloft.lu
www.yogadanceloft.lu

Yogatime Schwebach - Yoga, Reflexologie, Holistesch Selfcare
17, Haaptstrooss
L-8561 Schwebach
Tel.: +352621153026
Email: yogatime.christine@gmail.com
www.yogatime.lu

landakademie

1.27: Januar - April|Janvier - Avril



Impressum

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

Redaktion & Layout
Landakademie

Auflage
65.250 Exemplare

Druck
Est-Imprimerie

Die nächste Ausgabe der Landakademie

Die nächste Ausgabe des Landakademie-Weiterbildungskatalogs wird Ende Dezember erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote - die zwischen dem 1. Januar und dem 11. April stattfinden - darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **6. November 2026** auf unserem Internetportal www.landakademie.lu in die Datenbank ein.
Sie bieten Ihre Kurse noch nicht über die Landakademie an?
Sie können sich jederzeit auf unserer Website registrieren und ein Anbieterprofil erstellen. Bei Fragen können Sie uns gerne telefonisch (89 95 68-23) oder per Email (info@landakademie.lu) kontaktieren.

La prochaine édition de la Landakademie

La prochaine édition du catalogue de formations de la Landakademie sera publiée fin décembre. Si vous souhaitez y publier vos offres de formations et de loisir - qui auront lieu entre 1 er janvier et le 11 avril - nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web www.landakademie.lu jusqu'au **6 novembre 2026**.
Vous voulez commencer à publier vos offres de cours via la Landakademie? Vous pouvez vous enregistrer à tout moment sur notre site-web et y créer un compte. Si vous avez des questions ou besoin d'assistance lors de l'inscription, vous pouvez nous contacter par téléphone (89 95 68-23) ou par courriel (info@landakademie.lu).

WEIDERBILDUNG
AN DER REGIOUN
www.landakademie.lu

Weiterbildungskatalog
Catalogue de formations



Le Luxembourg débarque dans votre assiette !

Les produits issus de l'agriculture luxembourgeoise se démarquent par leur qualité remarquable. Grâce à des chemins courts, ils assurent une parfaite traçabilité et un meilleur respect de l'environnement.

Plus d'infos sur www.sou-schmaacht-letzebuerg.lu

Sou schmaacht
Lëtzebuerg

Savourez le Luxembourg

WEIDERBILDUNG
AN DER REGIOUN
www.landakademie.lu
landakademie

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

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

Chambre d'Agriculture