

landakademie

2.25: April - September | Avril - Septembre



**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**

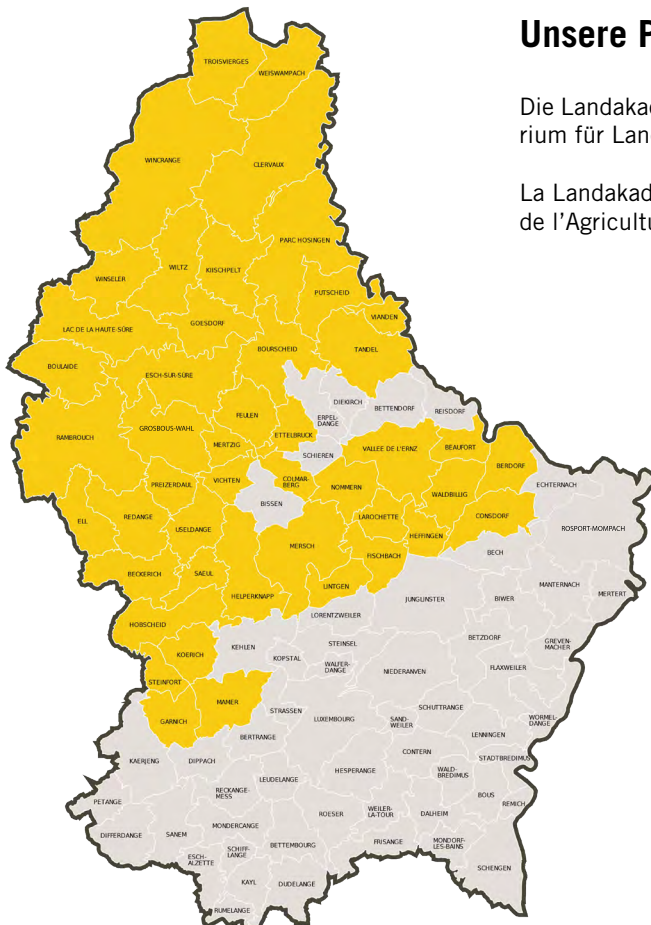
www.landakademie.lu

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: "Love is Everywhere"

Fotograf: Manuela Rocca

Foto einer alten Tür auf einem Hof im
Naturreservat Schwarzenhaff
(Gemeinde Steinfort).

Photo sur la couverture: "Love is Everywhere"

Photographe: Manuela Rocca

Photo d'une ancienne porte d'une ferme dans la
réserve naturelle Schwarzenhaff
(commune de Steinfort).



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



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 événement a lieu sous votre propre responsabilité.

Inhaltsverzeichnis • Sommaire



Kurse im Überblick
Aperçu des Cours

4



Allgemeinbildung
Culture Générale

9



Arbeit&Beruf
Emploi&Profession

10



Computer&Internet
Bureautique&Internet

12



Essen&Trinken
Boire&Manger

14



Kinder&Eltern
Enfants&Parents

16



Kultur&Freizeit
Culture&Loisirs

24



Mensch&Gesundheit
Homme&Santé

34



Natur&Umwelt
Environnement

42



Sport&Bewegung
Sport&Mouvement

44



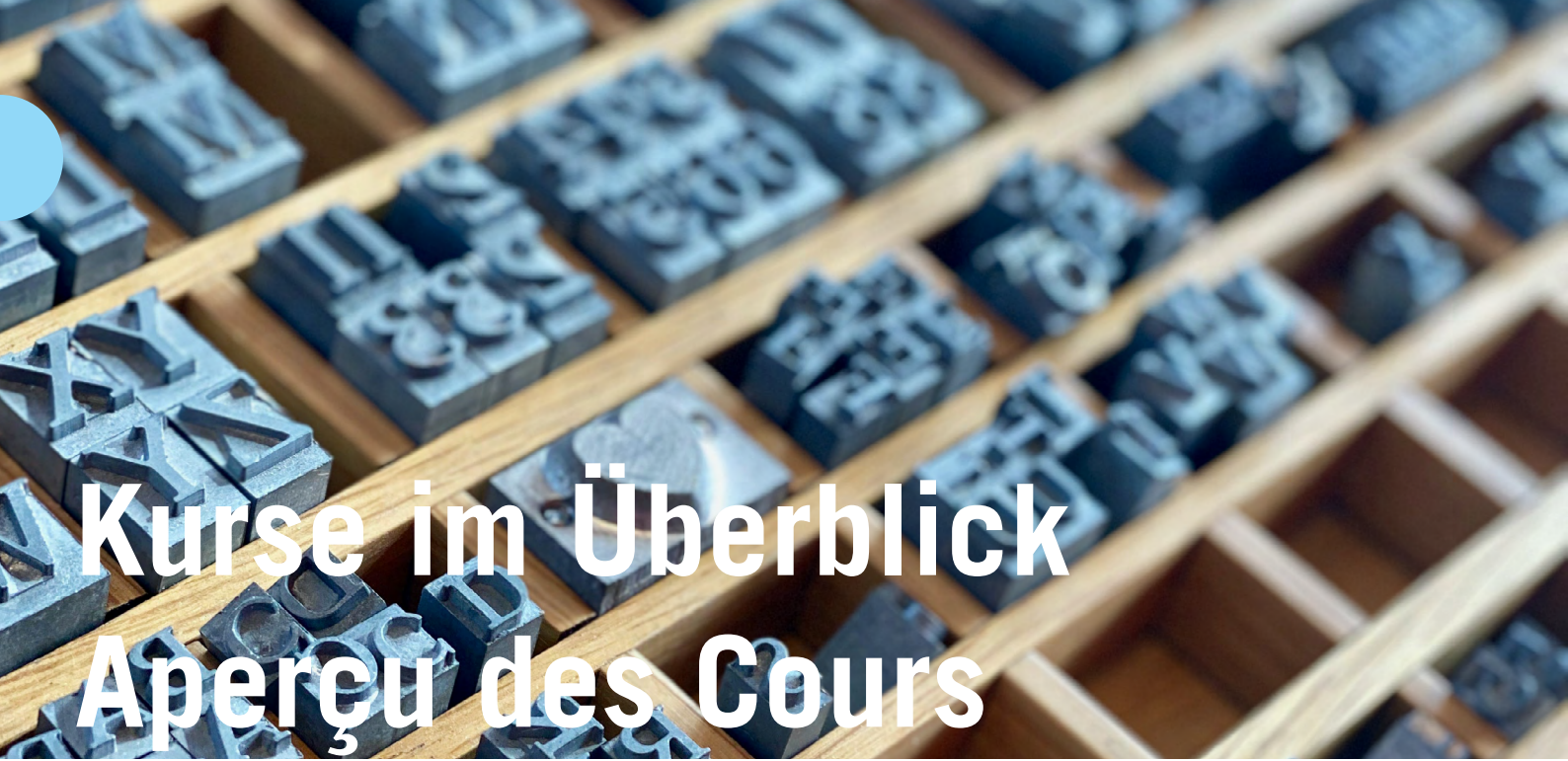
Sprachen
Langues

62



Unsere Partner
Nos Partenaires

64

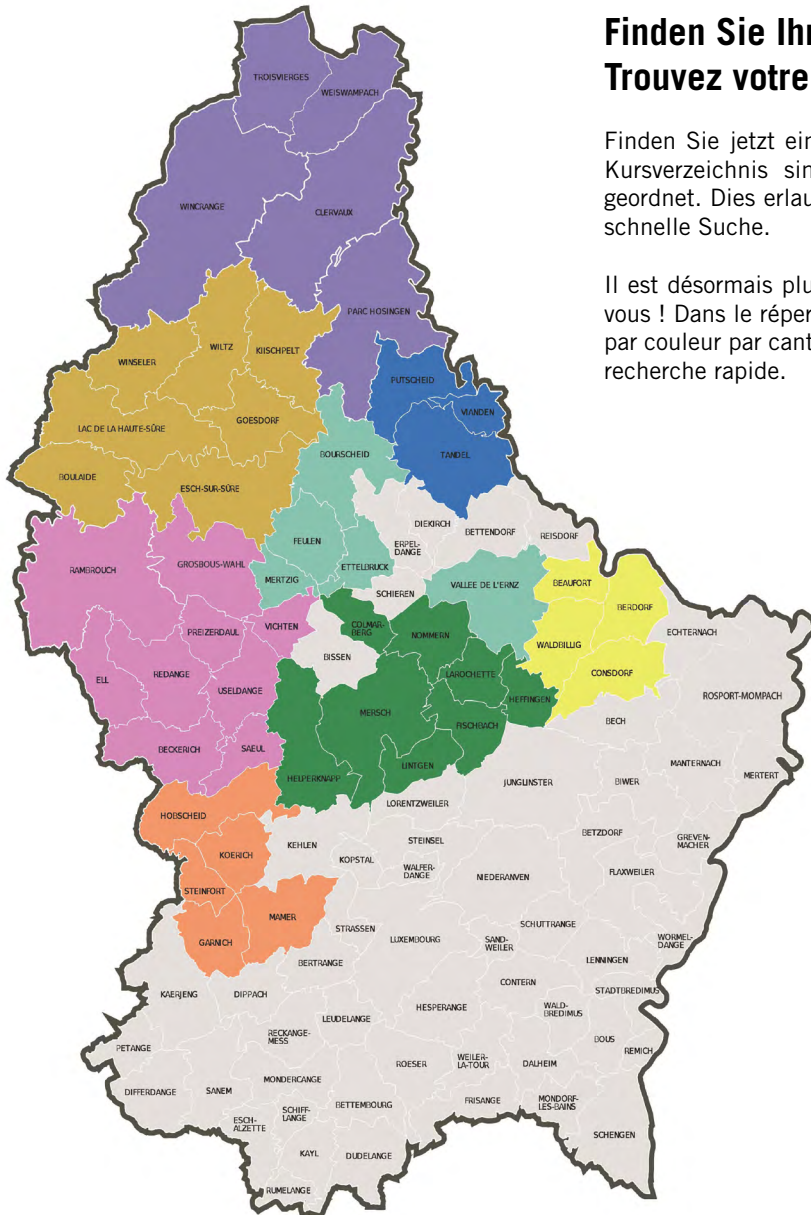


Kurse im Überblick Aperçu des Cours

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

Erste Hilfe Kurs	9
Reisereportage - Kanarische Inseln	9
Zwischen Amerika und Useldingen: Die Geschichte der Dollarmatti	9
Do it yourself Pet Grooming	9
Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers	9
Handling Training für die Pflege meines Hundes	9

Schule & Beruf - Ecole & Profession

Schule - École

1. Hëllef bei Hausaufgaben - Ouni Stress duerch d'Hausaufgaben	10
Gruppen Nohëllef fir Kanner vum Primär a Schüler aus dem Lycée	10
Mathénohëllef	10
Fit fir d'Schoul - Lerntraining auf dem Ponyhof	10
Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden	10

Beruf - Profession

Comment me préparer et réussir mon entretien de recrutement?	10
Introduction au droit du travail	11
Outdoor Teambuilding	11
Werde professioneller Tierfriseur	11

Computer & Internet - Bureautique & Internet

Smart Café	12
Computersprechstunde	12
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei, ... - Individuelle Hilfe	12
Neien Smartphone?? - Mir hëllef en ech bei der Installatioun!	12
Digitale Welt - zum Haareraufen ?	12
Flyer erstellen mit Canva - Workshop	12
Fotobuch am Computer erstellen	13
Workshop: Geoportail	13
Geoportail 2	13
Workshop MyGuichet.lu & Guichet.lu	13

Essen & Trinken - Boire & Manger

Bier Tasting & Gaumenschmaus	14
Food Vitalité - Les germes et les jeunes pousses	14
Food Vitalité - les légumineuses et autres protéines végétales	14
Vegan Kochen	14
Vegane Kochkurse	14
Wild & Feurig: Kochabenteuer mit Wildkräutern am offenen Feuer	14
Wildkräuterküche	15
Workshop KräuterReich - Vielfalt für Küche & Gesundheit	15
Zesumme Kachen	15
À table comme à la maison	15
Oenologie	15

Kinder & Eltern - Enfants & Parents

Baby - Bébé

Droberodung	16
Tout sur l'introduction des aliments complémentaires pour bébés, avec ou sans bouillie	16
Schlafberatung für Babys und Kleinkinder - individuell und bindungsorientiert	16
Schlafberatung nach 1001 kindernacht	16
Babyschwimmen Swim & Smile	16
Baby Schwimmen	16
Mutter & Kind - Schwangere Frauen	17
Baby Gymnastik	17
Babymassagen	17
Babymassage	17

Kinder - Enfants

Kreativität - Créativité	17
Ceramics for Kids	17
Dots.Schiefer Atelier	17
Mi Ma Mach Musik Singen, Tanzen, Musizieren mit den Aller kleinsten in der Eltern-Kind-Gruppe	17
Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher	17
Textile Mikrobiologie - Viren aus Wolle - Bastelatelier	17
Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir	18
Bestäuber Olympiade	18
Familienspaß in der Thillenvogtei	18
Kinderfreundliche Tour der Useldinger Burg	18
Observer la nature	18
Wildnis mit der Familie erleben und genießen (mit Kochen)	18
Entspannungszeit für Kinder	18
Sport	18
Ballett/Jazz	18
Jazzdance	18
Krav Maga - Selfdefence für Kinder	19
Kinderyoga	19
Kanner a Bewegung	19
Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre	19
Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre	19
Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder	19
Bambini Schwimmkurs	19
Kinderschwimmkurs	19
Cours de natation pour enfants dès 4 ans, initiation et perfectionnement	19
Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre Crashkurs	19
Tiere - Animaux	20
Ponyclub	20
Dag um Ponyhaff	20
Märchenwanderung mat eisen Ponys an lesen als Begleeder	20
Reitstage fir Kanner ab 6 Joer	20
Mama-Kand-Stonn	20
Schulklassen & Gruppen - Classes d'École & Groupes	20
Auf den Spuren des Trinkwassers	20
Een Dag am Schiefermuseum - fir Schoulen	20
Natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher	20
Interaktive Kindergeburtstage in der Natur	20
Kindergeburtstag auf dem Ponyhof	20
Eltern - Parents	
Elternberatung, bindungs- und bedürfnisorientiert	21
On ne naît pas parents-webinaire	21
On ne naît pas grands-parents-webinaire	21
Schlof Këndche schlof...wann d'Kanner den Elteren hire Schlof klauen!	21
Regard sur les besoins émotionnels de l'enfant	21
Den Iwwergang an d'Schoul (Précoce & Cycle 1)	21
De Fräschkinnek, dat wor eemol. Jugend téschent	21
Onschold an Erotik. Hardcore amplatz Mäercher	21
Iwwert mäi Kierper schwätzen: um Wee an d'Pubertéit	22
Wéi schwätze mir mateneen? Respektvoll Kommunikatioun an der Famill!	22
Schwangerschaft - Grossesse	
Meine selbstbestimmte Geburt	22
Belly Basics	22
Mother's Blessing	22
Hypnobirthing	22
Doula	23
Mama Blessing	23
Yoga Prénatal	23
Schwangerschaftsgymnastik	23
Postnatal- & Rückbildungskurs	23
Rückbildungsgymnastik für junge Mütter	23

Kultur & Freizeit - Culture & Loisirs

Handwerk - Artisanat

- Cartonnage 24 ●
- Papier marbré 24 ●

Kreativität - Créativité

Basteln & Erschaffen - Bricoler & Créer

- Atelier Sculpture: Out of the Box 24 ●
- Kreativworkshop mat déièrescher Gesellschaft 24 ●
- Atelier Céramique 24 ●
- Ceramics Worshop 25 ●
- Ceramics Worshop - Couples Night 25 ●
- Ceramics Worshop - Ladies Night 25 ●
- Töpfereitreffen für alle: Freie Gestaltung 25 ●
- Floristik 25 ●
- “FloristikTreff” für Alle 25 ●
- Floristikworkshop: Muttertag 25 ●
- Seitenzauber Buchseiten-Vasen-Workshop 25 ●
- Paperdress 25 ●
- Die Magie von “Pop Up Karten” 25 ●
- Rankstäbe flechten 26 ●
- Schmuckdesign aus Epoxid 26 ●
- Relooking de petit mobilier et objets 26 ●

Literatur - Littérature

- Liesclub 26 ●
- OULiPOns-nous!!! 26 ●

Fotografie - Photographie

- Cours de photographie 26 ●
- Die Kunst der Smartphone-Fotografie 26 ●
- Einführung in die Fotografie: Lernen Sie die Grundlagen Ihrer Kamera und erstellen Sie Ihre eigene Fotoserie 26 ●
- Entwickle deine eigene Fotoserie! 26 ●

Malerei - Peinture

- Mol-Coursen (Grupp A) 27 ●
- Mol-Coursen (Grupp B) 27 ●
- Molen um Samschdeg fir Leit mat Mol-Erfahrung 27 ●
- Wandern und Malen/Randcroquis 27 ●
- Malort “Faarwespill” 27 ●
- D’Molspill - fir Kleng a Grouss vun 3-99 Joer 27 ●
- Individuell Mol- an Zeehecoursen 27 ●
- Cours de dessin et de peinture 27 ●
- Art journaling & intuitives Zeichnen 27 ●

Nähen & Stricken - Couture & Tricotage

- Wie funktioniert meine Nähmaschine? 28 ●
- Nähkurs für Alle 28 ●
- Bitzcours - Cours de couture 28 ●
- Patchwork - aus alt macht neu 28 ●
- De Fuedem deen eis verbënnt 28 ●
- „Handarbeit Treff“ 28 ●
- Broderie sur photo 28 ●
- Granny Square Häckeln 28 ●
- Tricot 28 ●
- Stricktreffen mit Beratung 28 ●

Musik - Musique

- Histoire(s) du blues et du rock 29 ●
- Trommelworkshop für Gross und Klein (7+) 29 ●
- Percussions et chants 29 ●
- Silber-Sänger 29 ●
- Djembé 29 ●

Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir

- Der Alltag der Frau um 1900 29 ●
- Brot backen wie damals 29 ●
- Schulunterricht wie früher 29 ●
- Alpakawanderung 29 ●
- Gesundheitstag: Wasser - Workshop 30 ●
- Wasserreservoir auf dem „Rebiarg“ bei Sonnenuntergang 30 ●
- Geführte Besichtigung Brennerei Difrulux 30 ●
- Naturateliers 30 ●

- Ausflug fir Erwuessener 30 ●
- Eisenhain – Reise auf Eisenbahnsteinen 30 ●
- Krimi-Wanderung mit oder ohne Hund 30 ●
- Ponytréppeltour mat engem petit déjeuner gourmand 30 ●
- Spaziergang an den Sonnenennergang 30 ●
- Thematische Wanderungen 31 ●
- Geführte Wanderung bis Houfels 31 ●
- Wanderung Natur und Kultur 31 ●
- Wandern Natur und Kultur 31 ●
- Geselligkeit - Convivialité**
- Gemeinsamer Mittagstisch 31 ●
- Gemeinsames Mittagessen 31 ●
- Gesellschaftsspieler 31 ●
- Spielmorgen 31 ●
- Spillertreff Hosingen 31 ●
- Kegeln 32 ●
- Kegeln 32 ●
- Rummikub zu Konsdorf 32 ●
- Rummikub-Nachmittag 32 ●
- Konter a Matt Treff 32 ●
- Fraentreff am Stall 32 ●
- Männerabend 32 ●

Mensch & Gesundheit - Homme & Santé

Beratung & Information - Consultation & Information

- Die elektronische Gesundheitsakte (DSP) 34 ●
- Dossier de Soins partagé 34 ●
- Trauerbegleitung 34 ●
- Wechseljahre: Was? Wann? Warum? Wie komme ich am Besten durch? 34 ●
- Holistic Health: Ganzheitlich gesund 34 ●
- Ressourcen - Workshop 34 ●
- Konfliktbearbeitung, Kommunikation & Umgang mit den Medien 35 ●
- Connais-toi toi-même grâce à l’Ennéagramme 35 ●
- Approfondir l’Ennéagramme avec les sous-types instinctifs 35 ●

Entspannung - Relaxation

- Entspannungskurs/Meditation 35 ●
- Individuell ugepassten Entspannungsséancen 35 ●
- Entspannung/Stressbewältigung/Resilienztraining in Einzelsitzungen 35 ●
- Meditation, Achtsamkeit & Entspannung 35 ●
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) 35 ●
- Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit 36 ●
- Sophrologie & bols tibétains 36 ●
- Wellnessabend mit DIY & Meditation 36 ●
- Otem huele, lassloosse, fräi ginn: individuell Otmungs-Sessioun am Bësch 36 ●
- Natürlich Atmen – Mit Atemkompetenz Stress abbauen, Energie gewinnen, mental klar bleiben! 36 ●
- Classe de respiration “Wim Hof Method” 36 ●
- “Balance am Besch” um Burfelt 36 ●

Wohlfühlprodukte - Produits bien-être

- Naturkosmetik Workshop 37 ●
- Naturkosmetik 37 ●
- Aktiv und Fit im Sport mit reinen Essenzen aus der Natur 37 ●
- Gezieltes Riechtraining mit ätherischen Ölen-Trainiere deinen Riechner 37 ●

Massagetechniken - Techniques de Massages

- Kindermassagen 37 ●
- Jin Shin Jyutsu 37 ●

Therapie & Fürsorge - Thérapie & Assistance

- Personal Training 38 ●
- Schlafoptimierung: Erholsam schlafen für optimale Regeneration, mehr Energie und nachhaltige Gesundheit! 38 ●
- Éischt Hëllef géint Stress 38 ●
- Energie- und Gesundheitscoaching 38 ●
- Heilströmen 38 ●
- Conseil socio-familial, Kinesiologie, Systemische Aufstellungen 38 ●
- Individuelle Coaching 39 ●
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout 39 ●

Coaching & Persönlichkeitsentwicklung, Hilfe zur Selbsthilfe	39	●	Kraft- und Muskelaufbau - Entraînement Musculaire	47	●
Kanner Coaching	39	●	Fit & Aktiv: Training für Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht	47	●
Ganzheitliche Coaching für Leif a Séil	39	●	Fit zu Wëntger	47	●
Traumaisensibles Coaching	39	●	Bauch, Beine, Po	47	●
Coaching thérapeutique, coaching de famille, hypnothérapie, constellations familiales, éducation positive	39	●	Bauch, Beine, Po	47	●
Blockaden lösen durch Kunsttherapie	40	●	Bauch, Beine, Po	47	●
Ohrenkerzenbehandlung	40	●	Bauch Spezial	48	●
Fussreflexzonenbehandlung mit Farbtherapie	40	●	Core Training	48	●
Therapeutische Frauenbehandlung	40	●	Core (Rumpfmuskulatur-Training)	48	●
Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten, Lernen mit Pferden	40	●	BodyFit	48	●
Thérapie psychocorporelle - sophrologie	40	●	Fatburner	48	●
Medizinrad	40	●	Fatburner/Perfect Sculpt	48	●
Training Körper & Geist - Training Corps & Esprit			Body Shape 2	48	●
Denk Dich fit	40	●	Bodyshape 16+	48	●
Gehirnjogging	41	●	Crosstraining	48	●
Creative Healing für den Bewegungsapparat	41	●	Force & Souplesse	49	●
Energetische Wirbelsäulendehnung	41	●	Liit & Zen	49	●
Einführung in die Feldenkrais Methode	41	●	Wellnessworkout	49	●
Die Feldenkrais-Methode - Workshop	41	●	Coaching	49	●
			Personal Training	49	●
			Langhantel	49	●
			Airtramp	49	●
			Functional Training	49	●
			Functional Training	49	●
			Functional Training	49	●
			Funktionelles Training	49	●
			Hiit & Sculpt	50	●
			HIIT (Hochintensives Intervalltraining)	50	●
			Power Plate	50	●
			TRX	50	●
			TRX Suspension Training	50	●
			Kampfkunst - Arts Martiaux		
			Edition été Qi Gong	50	●
			Qi Gong	50	●
			Selbstverdeedegung jo, mee gewosst wei!	50	●
			Krav Maga - Self Defense	50	●
			Krav Maga - Selfdefense	50	●
			Krav Maga - Selfdefence	51	●
			Taijiquan Cours zu Sëll	51	●
			Taiji (Tai Chi)	51	●
			Tanz - Danse		
			Initiation au Hip Hop pour adultes	51	●
			Tanzkurs-Standart - und lateinamerikanische Tänze - Fortgeschrittene 3	51	●
			Line-Dance - Fortgeschrittene	51	●
			Line-Dance Anfänger	51	●
			Country Line Dance	52	●
			Bauchdanz / dance orientale	52	●
			Biodanza® 16+	52	●
			Danz-Gymnastique (Danse et Gymnastique)	52	●
			Baila Fit	52	●
			Zumba 16+	52	●
			Zumba 16+	52	●
			„Zumba für Alle“	52	●
			Zumba Strong	52	●
			Zumba	52	●
			Zumba	53	●
			Zumba	53	●
			Zumba - Fitness	53	●
			Zumba®Gold & Dancefitness	53	●
			Yoga & Pilates		
			Pilates	53	●
			Méthode Pilates	53	●
			Pilates	53	●
			Pilates	54	●
			Pilates	54	●
			Pilates 16+	54	●
			Pilates - Training für Körper und Geist	54	●
			Pilates (débutants & avancés)	54	●
			Wake Up Yoga	54	●
			Yin Yoga	54	●
				47	●
				47	●

Natur & Umwelt - Environnement

Bärlauchwanderung	42	●
Brennnessel die Wunderpflanze	42	●
Haartmol-Fest (Johanniskrautfest)	42	●
Kraiderwanderung	42	●
Wëll / Kraider - Treff	42	●
Wëllkraiderwanderung am Fréijoyer	42	●
Wëllkraiderwanderung am Juni	43	●
Wëllkraiderwanderung am Juli	43	●
Saisonale Wildpflanzenwanderung	43	●
Kräuterwanderung - Kleine Wunder am Wegesrand	43	●
lessbar Stad	43	●
Zertifikatslehrgang Kräuterpädagoge - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse	43	●
Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge	43	●

Sport & Bewegung - Sport & Mouvement

Indoorsport - Sports d'Intérieur		
Gymnastik & Stretching - Gymnastique & Stretching		
Réckenturnen	44	●
Rückengymnastik	44	●
Rückenschule/Renforcement du dos	44	●
Wirbelsäulengymnastik	44	●
Rücken Relax durch BALLance	44	●
Ecole du Dos	44	●
Rückenfit	45	●
Edition été entraînement fonctionnel – indian clubbell	45	●
Entraînement du dos - indian clubbells	45	●
Flexibilität - ein Gesundheitsplus	45	●
Stretch & Relax	45	●
Stretching	45	●
Sunday Stretch & Brunch	45	●
Faszientraining	45	●
Hockerymnastik	45	●
Forever Fit	45	●
Gym de santé	46	●
Gymnastik ab 50	46	●
Senioerturnen	46	●
Stretching	46	●
Stretching	46	●
Ausdauer - Entraînement d'Endurance		
Step	46	●
Jumping Fitness	46	●
Fit for Fun	46	●
Spinning	47	●
Wake Up Cycling	47	●
Indoor Cycling	47	●
TopRide	47	●

Yin-Yoga	54
Yin Yoga	54
Vinyasa Yoga	55
Yogacoursen am Kanton Réiden/Attert	55
Private (1-1) Yoga Stunden	55
Yoga bei dir zu Hause	55
Niederlandstalige Yoga	55
Yoga in English	55
Online Yoga	55
Lach Yoga	55
Yin und Yang Yoga für Frauen	55
Yoga in Eppeldorf	56
Entdecke die Harmonie von Yin Yoga, Klangreise & Singen von Mantras	56
Yin Yoga	56
Klassisches Yoga	56
Yoga 16+	56
Yoga	56
Yoga	56
Yoga Trail rund um das Schloss Turelbaach	56
Sunset Yoga im Schloss Koerich	57
Yoga pour tous (Hatha-Yoga)	57
Yoga	57
Yoga	57
Yoga am Morgen in Kleingruppe	57
Yoga Anfänger/Mittelstufe	57
Yoga (Mittelstufe/ Fortgeschrittene)	57
Yoga/Entspannung in Kleingruppen	57
Yoga für Senioren in Kleingruppen	57
Hatha Yoga	58
Hatha Yoga - Sich selbst bewusst sein durch Yoga	58
Yoga (Hatha, Vinyasa) - Niveau intermédiaire	58
Outdoorsport - Sports d'Extérieur	
Pétanque	58
Tour à vélo	58
Hundefitness - Fitness für Mensch und Tier	58
Nordic Walking	58
Nordic Walking	58
Trail	59
Leichte Spaziergänge	59
Wanderungen (6-7km)	59
Wanderungen (6km)	59
Wanderungen (10km)	59
Wassersport - Sports Nautiques	
Swim Adultes "Beginners"	59
Anfängerschwimmen für Erwachsene	59
Cours de natation pour adultes (débutants)	59
Schwimmkurs für Erwachsene	59
Perfektionskurs Erwachsene	60
Cours de Plongée "Débutants"	60
Brevet de sauvetage	60
Wassergymnastik	60
AquaGym	60
Aquagym pour tous	60
Aquagym Seniors	60
AquaBack Gelenktraining im Wasser	60
Aqua Fitness	61
Aqua Fitness	61
Aqua Fitness	61
Aqua-Power	61
Hydropower	61
Aqua-Bike	61
Aquabike	61
Cours Aquabike	61
Aqua-Jogging	61
Aqua Jogging	61

Sprachen - Langues

Sprachencafé	62
Deutsch - Allemand	
Onlinekurs: Deutsch	62
Englisch - Anglais	
Onlinekurs: Englisch	62
English conversation course for beginners	62
Englisch für Fortgeschrittene	62
Französisch - Français	
Französischkurs A1.2/Cours de français A1.2	62
Französischkurs A2.2 / cours de français A2.2	63
Konversationstraining Französisch	63
Luxemburgisch - Luxembourgeois	
Cours de luxembourgeois A1.2	63
Cours de luxembourgeois A1.3.	63
Lëtzebuergesch fir Fortgeschrittener	63
Babbelcafé	63
Spanisch - Espagnol	
Buenos dias, muchas gracias oder cómo estás?	
Spanisch - Onlinekurs	63
Portugiesisch - Portugais	
Portugais pour intermédiaires	63

Allgemeinbildung

Culture Générale

28.06.25-29.06.25
samstags und sonntags 8:00-12:00 & 13:00-17:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

Erste Hilfe Kurs

Der Kurs lehnt sich an das Modell des Europäischen First-Aid-Lehrgangs an. Der Kurs stützt sich zu gut 2/3 auf praktische Inhalte und die theoretischen Unterweisungen bilden mittlerweile die Ausnahme.

mit Jacoby Claudine
Preis: Kostenlos

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: www.cours.cgdis.lu

16.05.25
freitags 17:30-19:00 Uhr
Centre Culturel 'A Schmadds' in Berdorf

Reisereportage - Kanarische Inseln

In unserer Reportage über die Inseln entdecken Sie wunderschöne Landschaften und eine reiche und vielfältige Kultur. Lassen Sie sich von beeindruckenden Bildern und interessanten Geschichten inspirieren.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Aktiv Plus An der Loupescht
Anmelden über: 2755-3395

28.05, 08.08. & 05.09.25
mittwochs 13:30 Uhr, freitags 19:00 Uhr
TouristInfo Wëlle Westen (Innenhof) in Useldange

Zwischen Amerika und Useldingen: Die Geschichte der Dollarmatti

Tauche ein in die Vergangenheit und triff die Dollarmatti, die nach ihrer Rückkehr aus Amerika die Burg Useldingen erwarb. Lass dich von ihrer faszinierenden Geschichte verzaubern. Nach der Führung erwartet dich ein luxemburgisch-amerikanischer Snack.

Preis: 32€ pro Person

Organisator: Office Régional du Tourisme
Guttland asbl
Anmelden über: www.visitguttland.lu

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Salon Fellness in Heinerscheid

Do it yourself Pet Grooming

Lernen Sie direkt vom Tierpflegeprofi. Den eigenen Hund professionell pflegen. Scheren, schneiden, Trimmen? Der individuelle Kurs wird zum Wohl Ihres 4-Beiners angepasst. Worauf muss ich achten? Welches Material lege ich mir zu?

mit Stephanie Flammang
Preis je nach Zeitaufwand

Organisator: Salon Fellness
Anmelden über: fellness@pt.lu

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Heinerscheid

Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers

Lernen Sie alles wichtige zur Basispflege ihres Hundes: Krallen schneiden, Augen / Ohren pflegen, Analdrüsen leeren, richtig Kämmen usw. Theorie und Praxis ab 16 Jahren.

mit Stephanie Flammang
Preis je nach Zeitaufwand

Organisator: Salon Fellness
Anmelden über: fellness@pt.lu

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Heinerscheid

Handling Training für die Pflege meines Hundes

Lernen Sie Schritt für Schritt eine Trainingsmethode, wie sogar das Bürsten oder Krallen schneiden dem Besitzer und Hund Spaß machen kann. Auf Anfrage: Theorie & Demo. Preis: je nach Zeitaufwand. ab 18 Jahren.

mit Stephanie Flammang
Preis je nach Zeitaufwand

Organisator: Salon Fellness
Anmelden über: fellness@pt.lu

Schule & Beruf

Ecole & Profession

Schule - École

27.04.25

sonndes 10:00-16:00 Auer
zu Useldange

1. Hëllef bei Hausaufgaben - Ouni Stress duerch d'Hausaufgaben

Dës Workshop richt sech un Elteren a Kanner. Mir kucken zesummen, wat esou wuel d'Kanner, wéi och d'Eltere brauche fir d'Hausaufgabe séier an entspaant maachen ze kënnen. D'Themen si méi effikasst Léieren, awer och Stressreduktioun. + 11.05.25: Online Austausch (10h-12h)

mam Nicole & Micheline Schweicher
Präis: 210€ (1 Erwuessene + 1
Kand), all zousätzlecht Kand +40€

Organisator: De Kierperatelier
Umellen iwwer: kierperatelier@gmail.com

24.04.25-11.09.25

donneschdes 13:00-17:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Gruppen Nohëllef fir Kanner vum Primär a Schüler aus dem Lycée

Mir bidde Gruppencoursen a verschiddene Fächer fir Kanner am Cycle 1 bis 4 an och am Lycée un. D'Coursen fannen a guidéiert Coursen mat PowerPoint-Präsentatiounen a bestëmmten Themen, fir bis zu 15 Kanner.

mam Megan Hoffmann, Raoul Bock
Präis: 15€ / Stonn

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 621 707036 / 661 100770

permanent buchbar
online

Mathénohëllef

Mathénohëllef online: spontan Stonnen virun der Prüfung regelmässeg léieren all Woch Ennerstetzung bei den Hausaufgaben Widderhuellung an de Vakanzen Dossier fir Noexamen...

mam Séverine
Präis: 25€

Organisator: Séverine
Umellen iwwer: 661 747 450

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Alschter Ponyhof in Alscheid

Fit fir d'Schoul - Lernttraining auf dem Ponyhof

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Alschter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar

donnerstags bis samstags
Bricher Paerdsstall 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.

Preis auf Anfrage

Organisator: Bricher Pæerdsstall
Anmelden über: 691 611 425

Beruf - Profession

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 Zimmer
Prix: 990€ htva / personne

Organisateur: Almathea Consulting sàrl
Inscription au: 26 45 95 45

offre permanente

9:00-17:00 hrs
online via Teams

Introduction au droit du travail

Introduction au droit du travail.

avec Jean-François Zimmer
Prix: 990€ htva / personne

Organisateur: Almathea Consulting sàrl
Inscription au: 26 45 95 45

permanent Offer

op Rendez-vous
Mobil

Outdoor Teambuilding

Profitéiert vun eiser Erfahrung fir Äer Ekippen 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

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

permanent buchbar

Salon Fellness in Heinerscheid

Werde professioneller Tierfriseur

Arbeiten mit Tieren, der Traumberuf von vielen. Fellness bildet aus: Werde Tierfriseur! Lerne alle Techniken, und worauf es in der Arbeit mit Tieren ankommt. Zum Wohlbefinden des Tieres und der Zufriedenheit des Besitzers.

mit Stephanie Flammang
Preis je nach Zeitaufwand

Organisator: Salon Fellness
Anmelden über: 621 48 57 57

Machen Sie das Beste aus Ihren Fähigkeiten mit dem Europass!

Mit den Europass-Tools kannst du deinen Lebenslauf ganz einfach online erstellen und ihn zur Bewerbung bei potenziellen Arbeitgebern, Bildungseinrichtungen oder Freiwilligenorganisationen einreichen.

Der Europass-Lebenslauf ist in Europa eine feste Größe: Er ist benutzerfreundlich und bei Arbeitgebern und Bildungseinrichtungen bestens bekannt.

Erst musst du dein Europass-Profil erstellen und dabei Angaben zu deiner allgemeinen oder beruflichen Bildung sowie zu Arbeitserfahrung und Kompetenzen machen. Nach der Erstellung deines Europass-Profiles kannst du mit wenigen Klicks so viele Lebensläufe erstellen, wie du möchtest. Du entscheidest, was in deinem Lebenslauf stehen und wie er aussehen soll – den Rest macht Europass.

Du kannst Lebensläufe in 31 Sprachen erstellen, speichern und weiterleiten. Du kannst deinen Europass-Lebenslauf herunterladen, ihn in deiner Europass-Bibliothek speichern oder mit Arbeitgebern, EURES oder anderen Arbeitsvermittlungen teilen.

www.europass.lu

Weitere Informationen erhalten Sie bei Anefore asbl, Luxemburgs nationales Europass-Zentrum. europass@anefore.lu / Tel.: 2478 5284





Computer & Internet Bureautique & Internet

permanent buchbar
in Boulaide

Smart Café

Wenn Sie Ihr Wissen rund um Smartphone und Tablet erweitern, Fragen klären oder sich über digitale Themen austauschen möchten sind Sie hier genau richtig. Gerne können Sie Ihre Smartphones, Tablets oder Laptops mitbringen.

Preis: 10€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung (jeweils 60 Minuten)
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Computersprechstunde

Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone erleichtern uns den Alltag, stellen uns aber auch ständig vor neue Herausforderungen. Wir bemühen uns, Ihnen mit Rat und Tat weiter zu helfen. Vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin.

Preis: Kostenlos

Organisator: Nordstad Aktiv+
Anmelden über: 26 81 37 43

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

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

Wenn Sie gezielte Fragen zu Computer oder Smartphone haben, dann melden Sie sich bei uns! In ruhiger Atmosphäre versuchen wir, mit Ihnen zusammen Ihr Problem zu lösen bzw. Ihre Fragen zu beantworten.

mit Steve Reiffers, Ken Schroeder
Preis: 20€/Stunde

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar
op Rendez-vous

Club Haus op der Heed in Hupperdange

Neien Smartphone?? - Mir hëllefem eech bei der Installatioun!

Neien Smartphone?? - Mir hëllefem eech bei der Installatioun! Meld Iech um Tel. 99 82 36

mit Steve Reiffers, Ken Schroeder
Preis: 20€/Stunde

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar
14:00-16:00 Uhr
Al Schoul in Mertzig

Digitale Welt - zum Haareraufen ?

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.

Preis: Kostenlos

Organisator: Nordstad Aktiv+
Anmelden über: 26 81 37 43

15.05.25
donnerstags 19:00-21:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Flyer erstellen mit Canva - Workshop

Canva ist ein online Grafik-Programm mit dem Sie ganz intuitiv und ohne Vorkenntnisse ansprechende Flyer und viele andere grafische Inhalte erstellen können.

mit Reiffers Steve
Preis: 35€

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

11.06.25-18.06.25
mittwochs 9:00-12:00 Uhr
Amipéressall in Hosingen

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
Preis: 50€ (2 Einheiten)

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

15.05.25 & 22.05.25
les jeudis 14:00-16:00 hrs

Treff Aal Schoul | Maison des Générations à Hobscheid

Workshop: Geoportail

Le géoportail est un outil performant pour consulter les randonnées et les pistes cyclables officielles. Le cours vous familiarise avec ce programme et explique les techniques de recherche et de consultations.

avec Christiane Gnad
Prix: 40€/2 cours

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Inscription au: 39 01 33 501

16.05.25 & 23.05.25
freides 9:30-11:30 Auer
Club Haus Am Brill zu Capellen

Geoportail 2

E personaliséierte Spadséierwee am Geoportail plangen an opzeechnen; am 2. Deel, de Wee zesumme goen a mam Geoportail kontrolléieren. Viraussetzung: Grondkenntnisser vum Geoportail, respektiv den éischte Cours matgemaach hunn.

mam Christiane Gnad
Präis: 40€

Organisator: Club Haus am Brill
Umellen iwwer: 30 00 01

06.05.25
dienstags 9:00-11:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Workshop MyGuichet.lu & Guichet.lu

„Behördengänge online erledigen“ Welche Funktionen bietet MyGuichet.lu und was ist der Unterschied zu Guichet.lu? In diesem Workshop erhalten Sie die nötigen Erklärungen von der Registrierung bis zum Vorgangsschluss.

mit Reiffers Steve
Preis: 20€

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36





Essen & Trinken Boire & Manger

28.07.25 & 25.08.25

montags 18:00 Uhr

Restaurant Bräiläffel in Kleinbettingen

Bier Tasting & Gaumenschmaus

Bier-Experte Ralph Schmitt weiß so einiges über Bier – und vor allem, wie man diese Leidenschaft teilt. Erlebe ein 4-Gänge-Menü mit regionalen Spezialitäten, perfekt abgestimmt auf erlesenen Bieren. Genieße einen entspannten Sommerabend auf der Terrasse und lass den Abend in geselliger Atmosphäre ausklingen!

Preis: 90€ pro Person

Organisator: Office Régional du Tourisme
Guttland asbl
Anmelden über: www.visitguttland.lu

05.06.25

jeudi 17:30-20:00 hrs

Veräinshaus Holzem

Food Vitalité - Les graines germées et les jeunes pousses

Cultiver les graines germées et jeunes pousses chez soi ? Extraordinaire potentiel d'énergie grâce aux nombreux nutriments qu'elles contiennent, les graines germées et les jeunes pousses sont également faciles à cultiver !

avec Nancy Grandjean
Prix: 75€

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

15.05.25

jeudi 17:30-20:00 hrs

Veräinshaus Holzem

Food Vitalité - les légumineuses et autres protéines végétales

Les légumineuses sont prodigieuses. A travers cet atelier, je vous propose de mettre à l'honneur ces super-aliments et de réaliser un menu complet 100% végétal sans gluten ni produits laitiers.

avec Nancy Grandjean
Prix: 75€; dégustations incluses

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

12.07.25

samstags 10:00-14:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

Vegan Kochen

Vegan, saisonal und mit wenig verarbeiteten Zutaten. Es wird ein sommerliches Menü mit kalter und warmer Vorspeise, Hauptgericht und Dessert gekocht.

mit Mareilke Steng
Preis: 70€

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

03.05, 07.06, 06.07, 27.07 & 24.08.25

sonntags 10:00-16:00 Uhr

Gilmiths Garden in Dirbach

Vegane Kochkurse

Wir kochen mit saisonalem Gemüse verschiedene vegane sommerliche Gerichte: Ob raffiniert, schnell und einfach oder zum Mitbringen auf die Grillparty. So lecker und einfach kann vegan sein! Auch auf Anfrage möglich.
www.gilmiths-garden.com

mit Mareilke Steng
Preis: 90€-120€, je nach Teilnehmerzahl

Organisator: Gilmiths Garden
Anmelden über: 691 306 721

10.05.25

samstags 13:00-18:00 Uhr

in Vichten

Wild & Feurig: Kochabenteuer mit Wildkräutern am offenen Feuer

Wir starten mit einer Wanderung und sammeln die Zutaten für unser wildes Festmahl. Nach der 'Feuer ohne Hilfsmittel' Challenge, verwandeln wir die Kräuter in köstliche Gaumenfreuden. Natur entdecken und schmecken.

Preis: 65€

Organisator: Wëll Muert
Anmelden über: www.wëllmuert.lu

17.05.25
samstags 10:00-16:30 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Wildkräuterküche

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

mit Vivien Weise
Preis: 59€ (inkl. Zutaten)

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

09.06.2025 oder 13.07.2025
montags oder sonntags 13:00-18:00 Uhr
in Beckerich

Workshop KräuterReich - Vielfalt für Küche & Gesundheit

Die Natur hält eine Vielzahl wertvoller Inhaltsstoffe bereit, die uns von innen und aussen erstrahlen lassen können. Dieses Potenzial möchten wir nutzen - in der Küche und zur Gesundheit und Pflege.

Preis: 75€

Organisator: Wëll Muert
Anmelden über: www.wëllmuert.lu

02.05.25-22.08.25
freitags 9:30 Uhr
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Zesumme Kachen

Kochen Sie gerne? Oder freuen sich einfach auf geschmackvolle Gerichte? Dann kommen Sie zu unserem Kochkurs: die einzelnen Gänge werden gemeinsam in gemütlicher Atmosphäre vorbereitet und das Essen wird von allen Küchenchefs zusammen genossen. Termine: 02.05, 16.05, 06.06, 20.06, 04.07, 18.07, 01.08, 22.08.2025.

Preis: Beteiligung an Lebensmittelkosten

Organisator: Nordstad Aktiv+
Anmelden über: 26 81 37 43

24.04, 22.05. & 19.06.25
les jeudis 9:45-14:45 hrs
Veräinshaus Holzem

À table comme à la maison

Jacques Boulanger transmet son savoir afin que les personnes qui suivent ses cours puissent faire de bons plats très gouteux. Pour les menus et les prix veuillez consulter la page web de la Landakademie ou www.clubhausambrill.lu

avec Jacques Boulanger
Prix: 73€, 72€ resp. 75€

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

28.04.25 & 19.05.25
les lundis 18:00-20:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

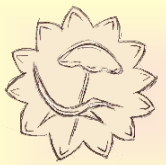
Oenologie

Etude des vins; les cépages les plus généraux; les terroirs; la culture de la vigne et les vendanges; les techniques d'élaboration des vins : blancs, jaunes, rosés et rouges; Localisation des vignobles français; dégustation.

avec Jacques Boulanger
Prix: 35€/séance+prix dégustation

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

Naturnahe Auszeit in Gilmiths Garden



Genieße eine entspannte Lektion zu einem Thema, das dich schon seit längerem interessiert und lass dich mit leckerem veganem Essen verwöhnen.

Entspanne ein oder zwei Tage lang im wunderschönen Naturpark an der Obersauer um dich wieder ausgeglichen und frisch zu fühlen.

Gönne dir eine Auszeit nur für dich selbst oder bring einen Liebblingsmensch mit und lasst es euch zu zweit richtig gut gehen.

Buche jetzt deine Naturnahe Auszeit für diesen Sommer!

Angebot für eine Person für einen oder für zwei Tage

- ∞ ein veganes Frühstück
- ∞ eine Lektion mit Trainingseinheit zu einem dieser Bereiche:
 - Einstieg in die Chakra Lehre mit anschließender geführter Meditation
 - Kundalini Yoga
 - Vegan kochen und backen
 - Wildkräuter der Saison erkennen und sammeln
- ∞ ein warmes veganes Mittagessen
- ∞ eine Abhyanga Ganzkörper-Ölmassage
- ∞ ein veganes Abendessen

220€ - 250€

Bezahl was es dir wert ist!



Angebot für zwei Person für zwei Tage

- ∞ ein veganes Frühstück pro Person (am zweiten Tag)
- ∞ eine Abhyanga Ganzkörper-Ölmassage pro Person
- ∞ zwei warme vegane Mittagessen pro Person (für beide Tage)
- ∞ eine Lektion mit Trainingseinheit zu einem dieser Bereiche:
 - Einstieg in die Chakra Lehre und geführte Meditation
 - Kundalini Yoga
 - Vegan kochen und backen
 - Wildkräuter der Saison erkennen und sammeln
- ∞ ein veganes Abendbrot pro Person (am ersten Tag)

Preis für zwei Personen:

520€ - 550€

Bezahl was es dir wert ist!



Weitere Angebote findest Du auf meiner Webseite

<https://gilmiths-garden.com>

Kontakt:

Email, Tel, sms, WhatsApp

+352 691 306 721 info@gilmiths-garden.com

Gilmiths Garden



Kinder & Eltern Enfants & Parents

Baby - Bébé

permanent buchbar
zu all Moment op Ufo méiglech
individuel Berodung bei dir Doheem

Droberodung

Einfach, sécher a bequeem droen. Duerch d'Droe gëss de dengem Bëbee ganz automatesch déi Sécherheet a Gebuergeenheet déi e brauch an hues ganz niewebäi och nach deng zwou Hänn fräi. Frais de Deplacement fir all Berodung déi méi wéi 10 km vu Garnech ewech ass.

mam Annemarie Arend
Präis: 75€ déi éischt Stonn, duerno 15€ all weider véierel Stonn

Organisator: Natierlech Mama

Umellen iwwer: hello@natierlech-mama.lu

22.05.25
jeudi 18:00 hrs
webinaire

Tout sur l'introduction des aliments complémentaires pour bébés, avec ou sans bouillie

Comment savoir si le bébé est prêt pour l'alimentation complémentaire ? Passer à l'alimentation complémentaire peut se faire de manière simple sans stress. Comment l'introduire de manière naturelle?

avec Siri Peiffer
Prix: gratuit

Organisator: Eltereschoul

Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

permanent buchbar
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.

Preis: Ab 115€

Organisator: Wellrested Sleepcoaching
Anmelden über: 621 718 632

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Haus um Sand in Saeul

Schlafberatung nach 1001 kindernacht

Ich biete Schlafberatung nach 1001 kindernacht für Eltern an, die ihr Baby oder größeres Kind bindungs- und bedürfnisorientiert begleiten und unterstützen möchten.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
Preis: 60€/Stunde

Organisator: Haus um Sand
Anmelden über: info@hausumsand.lu

22.04.25-12.06.25
AquaNat'Our in Hosingen

Babyschwimmen Swim & Smile

Die Kinder werden spielend an das Wasser gewöhnt und machen, ihrem Alter entsprechend, leichte Übungen (mit Begleitung eines Elternteils). Dienstags 8:30-9:00/9:00-9:30/9:30-10:00/10:05-10:35 Uhr, donnerstags 11:15-11:45/11:45-12:15 Uhr, samstags 9:40-10:10/10:15-10:45/10:50-11:20/11:25-11:55 Uhr. Weitere Informationen & Anmeldung: 00352-24519900, www.aquanatour.lu.

Preis: 189€/10er Karte, ab dem 3. Kurs 169€

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

22.04.25-15.07.25
dienstags

Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

Baby Schwimmen

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

Preis: 120€/Trimester
+ 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

22.04.25-15.07.25
freitags 9:00-10:00 Uhr
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

Mutter & Kind - Schwangere Frauen

Bei diesem Ganzkörper-Kräftigungs-Workout ist dein Kind mit dabei und vielleicht hat es Spaß am mitturnen. Dein Kind wird in alle Übungen einbezogen, du kannst deine Muskeln kräftigen und ihr beide habt zusammen eine tolle, spannende Zeit (0-1 Jahr). Das Training verbessert die Körperhaltung, Beweglichkeit und Balance während der Schwangerschaft. 1 St. Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 15€.

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kaution Organisor: Centre aquatique Krounebjerg
Anmelden über: 32 88 23-1

22.04.25-15.07.25
freitags 14:00-15:00 Uhr
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

Baby Gymnastik

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€.

mit Mariana Organisor: Centre aquatique Krounebjerg
Preis: 120€/Trimester + 10€ Kaution Anmelden über: 32 88 23-1

24.04.25-05.06.25 oder 12.06.25-10.07.25
donnerstags 10:00-10:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Babymassagen

Sie trägt zur natürlichen und gesunden Entwicklung und Entspannung des Empfindungsvermögens bei, fördert die Persönlichkeitsentwicklung des Babys und hilft gegen Blähungen und Unruhe. Die Eltern-Kind Beziehung wird vertieft und gestärkt.

Preis: 109€/5er Karte Organisor: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

9:30-10:30 Auer
zu Beckerich

Babymassage

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

mam Micheline Schweicher Organisor: De Kierperatelier
Präis: 120€/4x1Stonn Umellen iwwer: 691 202 740



Kinder - Enfants

Kreativität - Créativité

03.05.25-13.09.25

saturdays 14:00-15:30 PM
ManuKultura in Useldange

Ceramics for Kids

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. Max 1,5 kg per piece of clay included. Dates: 03.05, 24.05, 07.06, 12.07, 16.08, 30.08. & 13.09.25.

with Sandra Faia Pereira
Price: 30€/class

Organisateur: ManuKultura
Sign-up: manukultura@useldeng.lu

05.08.25 & 02.09.25

dienstags 14:00 Uhr
Musée de l'Ardoise in Haut-Martelange

Dots.Schiefer Atelier

Gestalte deine eigene Schieferplatte mit der faszinierenden Punktetechnik und erkunde die beeindruckende Grube Laura – 15 Meter unter der Erde. Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren.

Preis: 17€ pro Person Organisor: Office Régional du Tourisme Guttland asbl
Anmelden über: www.visitguttland.lu

25.04.25-11.07.25

freitags 8:55-9:40, 9:50-10:35 oder 10:45-11:30 Uhr
ManuKultura in Useldange

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

Wöchentliches Treffen von Kindern von 15Mo.- 4J. Unter fachkundiger Leitung stehen 45 Min. lang Finger-& Bewegungsspiele, Tänze, Lieder in deutsch und luxemburgisch auf dem Programm. Beliebt sind die Instrumente. Tel. 691 29 93 54

mit Barbara
Preis: 96€ / 8 Coursen

Organisor: ManuKultura
Anmelden über: mimamachmusik@gmail.com

29.05, 24.07, 07.08. & 28.08.25

donneschdes 14:00-16:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher

Super Mol-Coursen, an deenen Kanner mat oder ouni Erfahrung am Molen, hirer Kreativitéit fräien Laf loosson kënnen. D'Coursen bauen net openeen op. D'Materiallëscht kritt Dir op Nofro.

mam Claudine Maillet
Präis: 19€/Cours (Mat. inclus)

Organisor: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

05.07.25 & 06.09.25

samschdes 14:00-15:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Textile Mikrobiologie – Viren aus Wolle - Bastelatelier

An dësem mega coole Workshop bastele mir zesumme lëschtteg a faarweg Viren aus Woll. Dobäi kënnt Dir Är Fantasie fräilafe loosson a eenzegaarteg kleng Kon-schtiwerker erschafen.

mam Tania Kremer Sossong
Preis: 30€/Cours

Organisor: ManuKultura
Umellen iwwer: manukultura@useldeng.lu

Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

22.05.25

donnerstags 14:30-17:00 Uhr
Centre écologique Parc Hosingen

Bestäuber-Olympiade

Bei unserer Bestäuber-Olympiade erwarten dich spannende Spiele, bei denen du Teamgeist und Geschicklichkeit beweisen kannst. So lernst du unsere heimischen Bestäuber kennen und ihre Rolle, die sie in unserem Ökosystem spielen.

Preis: 5€ pro Kind

Organisator: Naturpark Our
Anmelden über: ouriteam@naturpark-our.lu

12.08.25 & 09.09.25

dienstags 14:00 Uhr
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

Familienspaß in der Thillenvogtei

Reise in die Vergangenheit! Erlebe das Landleben vor 100 Jahren, packe selbst mit an und entdecke alte Traditionen. Ein Highlight: Köstliche Zuckerwaffeln auf einem traditionellen Holzherd backen. Für Familien und Kinder ab 4 Jahren.

Preis: 17€ pro Person

Organisator: Office Régional du Tourisme Guttland asbl
Anmelden über: www.visitguttland.lu

29.07.25 & 26.08.25

dienstags 14:00 Uhr
TouristInfo Wëlle Westen (Innenhof) in Useldange

Kinderfreundliche Tour der Useldinger Burg

Auf spielerische Weise führt euch der Guide durch die faszinierende Geschichte der Burg. Für Familien mit Kindern ab 6 Jahren.

Preis: 12€ pro Person

Organisator: Office Régional du Tourisme Guttland asbl
Anmelden über: www.visitguttland.lu

27.05.25

mardi 14:00 hrs
Centre nature et forêt Mirador à Steinfort

Observer la nature

Découvrez les secrets de la nature ! Apprenez à observer avec un regard affûté. Cette journée immersive initie les débutants et perfectionne les passionnés pour une expérience unique en forêt. Pour familles avec enfants à partir de 9 ans.

Prix: 17€ par famille

Organisateur: Office Régional du Tourisme Guttland asbl
Inscription: www.visitguttland.lu



07.08.25-04.09.25

donnerstags 10:00 Uhr
Fockemillen in Koerich

Wildnis mit der Familie erleben und genießen (mit Kochen)

Erlebe die Natur hautnah – mit Feuermachen, Wildkräuterküche und spannenden Entdeckungen. Baue Unterschlüpfе, lausche Geschichten und tauche ein in ein echtes Abenteuer!

Preis: 40€/Erwachsener, 12€/Kind

Organisator: Office Régional du Tourisme
Guttland asbl
Anmelden über: www.visitguttland.lu

permanent buchbar

dienstags 15:00-16:00 Uhr
Ourrou in Stolzembourg

Entspannungszeit für Kinder

Kindern in ihrer Gefühlswelt unterstützen & spielerisch Entspannungsmethoden näher bringen. Von Fantasiereisen, Kinderyoga, Klangschalen und wertvollen Übungen die Kinder für sich einsetzen können, wenn die Welt einfach zu stressig wird.

mit Marina Clement

Preis: 25€

Organisator: Ourrou
Anmelden über: 661 709 167

Sport - Sport

22.04.25-15.07.25

samstags
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Ballett/Jazz

Ballett/Jazz kombiniert mit moderner Musik.

Samstags 9:00-10:30 (Mittelstufe, 6-10 Jahre), 10:30-12:00 (Oberstufe, ab 12 Jahre), 12:00-13:30 (Anfänger, 4-6 Jahre), 13:30-15:00 (Oberstufe, ab 10 Jahre), 15:00-16:00 (Mittelstufe, 6-10 Jahre), 16:00-17:30 (Oberstufe, ab 12 Jahre).

Sonntags 9:00-10:00 (Anfänger, 4-6 Jahre), 10:00-11:00 (Mittelstufe, 6-10 Jahre), 11:00-12:30 (Oberstufe, ab 10 Jahre).

Schnupperkurs 15€ bzw. 21,50€.

Preis: 180€/Trim (1,5St.),
120€/Trim. (1St.)
zzgl. 10€ Kautiоn

Organisator: Centre aquatique
Krounebiert
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar

dienstags 19:15-20:30 Uhr (9-12 J.), donnerstags 19:15-20:30 Uhr (12-18 J.)
Centre culturel & sportif in Heffingen

Jazzdance

Tauche ein in die faszinierende Welt des Jazz Dance! Unser Kurs bietet einen einzigartigen Mix aus Modern Jazz, Contemporary Jazz, Street Jazz und Funk Jazz und arbeitet auf die Präsentation einer mitreißenden Performance hin.

mit Anouck Bousson
Preis: 100€/Trimester
(70€ für Mitglieder)

Organisator: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Anmelden über: 621 713 948

permanent buchbar
Krav Maga Nord in Mertzig oder Wemperhardt

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.

Wemperhardt: Montags 17:30-18:30 Uhr (7-12 J.), donnerstags 15:30-16:30 Uhr (7-12 J.), samstags 11:30-12:15 Uhr (4-6 J.) & 12:30-13:30 Uhr (7-12 J.)

Mertzig: Dienstags 15:30-16:30 Uhr (7-12 Jahre), freitags 17:30-18:30 Uhr (7-12 Jahre), samstags 10:30-11:15 Uhr (4-6 Jahre), 11:30-12:15 Uhr (4-6 Jahre), 12:30-13:30 Uhr (7-12 Jahre), 15:00-16:00 Uhr (7-12 Jahre)

Preis: 15€/Probetraining

Organisator: Krav Maga Nord
Anmelden über: kontakt@kravmaganord.lu

22.04.25-01.07.25

dienstags 15:15-16:00 Uhr (3-6 J.), 16:00-16:45 Uhr (7-11 J.)
AquaNat'Our in Hosingen

Kinderyoga

Beim Yoga für Kinder geht es vor allem um Spaß, Entspannung und Fantasie. Die Kinder können ganz sie selbst sein und dabei zur Ruhe kommen. Die Asanas werden spielerisch, oft anhand von Tieren, ausgeübt und in Geschichten eingebunden.

Preis: 149€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

26.05.25-30.05.25

lundi à vendredi 10:00-15:30 hrs
Centre Culturel Troisvierges

Kanner a Bewegung

Cours de dance pour enfants des cycles 2+3 du 26.5.-30.5.2025 (Vacances de Pentecôte). Durant 5 jours, les enfants apprennent (mieux) à danser à travers des thèmes variés, à l'aide d'exercices et de jeux. À la fin les enfants démontreront ce qu'ils ont appris dans un petit cadre protégé. Incriptions et infos par email: jeanvanessa_81@yahoo.de

Prix: 100€

Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription: jeanvanessa_81@yahoo.de

23.04.25-12.07.25

mittwochs 16:45-17:15/17:15-18:00/18:00-18:45 Uhr, samstags 8:15-9:00/9:05-9:35/12:00-12:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre

Selbstständig mit Wasser umgehen, erste Schwimmbewegungen erlernen, dies sind die Ziele unserer Wasserkurse für Kleinkinder im Alter von 3-5 Jahre. Infos und Anmeldung unter: 00352-24519900, www.aquanatour.lu

Preis: 189€/10er Karte(+2 Aufholkurse), ab dem 3. Kurs 169€

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

22.04.25-22.05.25 oder 03.06.25-03.07.25

dienstags und donnerstags 15:00-15:45, 16:00-16:45, 17:30-18:15 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.

Preis: 159€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

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

Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder

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

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

Organisator: Oa6 S.A.
Anmelden über: www.schwammschoul.lu

22.04.25-24.06.25

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.

Preis: 149€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

22.04.25-15.07.25

dienstags und donnerstags 15:00-15:45, 16:00-16:45, 17:00-17:45 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Kinderschwimmkurs

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. Dienstags und donnerstags: Anfänger (ab 5 Jahre) 15:00-15:45, Mittelstufe 16:00-16:45, Fortgeschrittene (ab 6 Jahre) 17:00-17:45. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 15€.

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kautions Organisateur: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

offre permanente

les jeudis 16:30-19:00, les samedis 9:00-12:00 hrs
Piscine couverte à Winrange

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

Cours d'initiation + perfectionnement en natation dès 4 ans, Jeudi à partir de 16:30 du 03.10.2024 - 26.06.2025. Samedi de 9:00 - 12:00 du 05.10.2024 - 28.06.2025. Prix adaptables en cas d'entrée aux cours à une date ultérieure. PLÜMER Romain: romain.pluemer@gmail.com; Tel.:+352 691 580 221

Prix: 200€/1 cours/semaine Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

21.07.25-01.08.25 04.08.25-16.08.25 oder 18.08.25-29.08.25

montags bis freitags 9:30-10:15 oder 10:30-10:15 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre Crashkurs

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

Preis: 159€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

Tiere - Animaux

permanent buchbar
samstags
Ponyhof Alscheid in 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

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

05.08, 07.08, 12.08, 19.08 oder 21.08

dönschdes oder donneschdes 10:00-16:00 oder 14:00-17:00 Auer
Alschenter Ponyhaff zu Alscheid

Dag um Ponyhaff

Verschidden Deeg an Nometteger um Ponyhaff. Fir Familien an fir Kanner. 5.8 Thema Zirkus 10-16, 7.8 Thema Pippi Langstrumpf 10-16, 12.8 Thema Märchen 10-16, 19.8 Haffolympiad fir Familien 14-17, 21.8 Entschleunegung um Ponyhaff 14-17

Präis: Ob Ufro

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Umellen iwwer: 691 895 938

15.08.25

freides 14:00-17:00 Auer
Alschenter Ponyhaff zu Alscheid

Märchenwanderung mat eisen Ponys an leselen als Begleeder

Märchenwanderung mat eisen Ponys an leselen als Begleeder. Geschichten- Iwerraschungen- bastlen- Snacks. Fir Familien an Jonkgebliwener.

Präis: 100€/Famill

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Umellen iwwer: 691 895 938

22.07, 23.07 & 24.07.25

jeweils 10:00-16:00 Uhr
Alschenter Ponyhaff in Alscheid

Reitstage fir Kanner ab 6 Joer

Reitstage fir Kanner mat an ouni Reiterfahung.

Preis: 85€/1 Tag, 160€/2 Tage,
235€/3 Tage

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Alschenter Ponyhaff in Alscheid

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.

Preis: 60€/Einzelstunde

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

Schulklassen & Gruppen Classes d'École & Groupes

permanent buchbar
Termin 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.

Preis: 230€/Gruppe zzgl. 3€/Person
(Ausstellung + geführte Wanderung)

Organisator: Aquatower Berdorf Asbl
Anmelden über: 79 01 87 37

permanent buchbar
op Rendez-vous

Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

Een Dag am Schiefermuseum - fir Schoulen

Lieweg Geschicht - Geschicht erliwien! Erleift e spannenden Dag am Schiefermuseum mat engem individuell zesummegehallten, pedagogesche Programm fir Är Schüler (vu 6 Joer un).

Präis op Ufro

Organisator: Musée de l'Ardoise
Umellen iwwer: 23 64 01 41

permanent Offer
op Rendez-vous
Mobil

Natur- an erliefnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher

Sech dobaussen (nei) erliwien - 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

Präis je no Dauer an Aktivitéit

Organisator: Natur-Bewegung-Entwécklung Sàrl-s
Umellen iwwer: www.nbe.lu

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung

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)

Organisator: Natur - Bewegung - Entwécklung Sàrl-s
Anmelden über: www.nbe.lu

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Ponyhof Alscheid in Alscheid

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof, zusammen mit Ponys und Tieren. Tiere füttern und streicheln, Ponys striegeln, schmuse, 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

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

Eltern - Parents

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Haus um Sand in Saeul

Elternberatung, bindungs- und bedürfnisorientiert

Ich biete ganzheitliche, bindungs- und bedürfnisorientierte Beratung für zukünftige Eltern und bereits Eltern an, dessen Kind/Kinder zwischen 0-6 Jahre alt sind.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
Preis: 60€/Stunde

Organisator: Haus um Sand
Anmelden über: info@hausumsand.lu

23.04.25
mercredi 18:00 hrs
live-online event

On ne naît pas parents-webinaire

Workshop pour futurs parents : discussion en groupe des sujets suivants : Éduquer un enfant- le rôle du père et de la mère-le couple parental-un nouveau défi- la vie en famille-gérer le quotidien.

Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu



28.04.25
lundi 18:00 hrs
webinaire

On ne naît pas grands-parents-webinaire

Regard sur la grand-parentalité d'aujourd'hui. Quel est rôle des grands-parents dans une société en pleine évolution? Quelles sont leurs attentes ? La relation avec les petits-enfants. Inscription obligatoire.

avec Tania Hemmer
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

20.05.25
dönschdes 18:00 Auer
online Owend

Schlof Këndche schlof...wann d'Kanner den Elteren hire Schlof klauen!

De Schlof am allgemengen. Evolutioun vum Schlof am Laf vun der Zäit. Schlofgestaltung. Tipps fir e gudde Schlof. Den Echange an déi individuell Beispiller stinn am Vierdergrond.

mam Tania Hemmer
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

03.06.25
mardi 19:00 hrs
webinaire

Regard sur les besoins émotionnels de l'enfant

Qu'est-ce qu'un enfant essaie d'exprimer avec un comportement dérangent ? Quel besoin fondamental essaie-t-il de satisfaire? Possibilité d'échange entre les participants.

avec Silvia Del Guerso
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

24.04.25
donneschdes 19:00 Auer
online Owend

Den Iwwergang an d'Schoul (Précoce & Cycle 1)

Wat bedeit dës Verännerung fir e Kand? Wat sinn d'Erausforderunge fir d'Kand a seng Elteren? Wat kann ee maache fir säi Kand an dëser Iwwergangsphas an am Alldag z'ënnerstëtzen?

mam Simone Schammo
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

17.06.25
dönschdes 19:00 Auer
online

De Fräschkinnek, dat wor eemol. Jugend tëschent Onschold an Erotik. Hardcore amplaz Mäercher

Jugendlecher ginn um Internet mat Conteneue konfrontéiert, déi am Fong fir Erwuessener gemaach goufen. Pornographie an hir Auswierkungen. Zil: informéiert Entscheedungen treffen an effektiv Mossnamen huelen, fir si ze ënnerstëtzen.

mit Siebenaller Sandra
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

08.05.25
donneschdes 19:00 Auer
online Owend

Iwwert mäi Kierper schwätzen: um Wee an d'Pubertéit

Allgemeng Informatiounen zur Pubertéit. Wat kënnst op d'Elteren duer? Wat fir eng Ressource brauche mir fir dës Aventure gutt ze iwwerstoen? Wéi kënnen Elteren verschidde Stolpersteng evitéiere?

mam Dunja Wolsfeld
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

12.06.25
donneschdes 19:00 Auer
online Owend

Wéi schwätze mir mateneen? Respektvoll Kommunikatioun an der Famill!

Respektvoll Kommunikatioun an der Famill. Wéi kënnen mer eis Bedierfnisser a Wënsch ausdrécken ouni déi aner ze verletzen? Wéi kënnen mer an der Famill en Accord fannen, wann d'Situatioun kritesch ass?

mam Rolande Fellerich
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu



Schwangerschaft - Grossesse

permanent buchbar

Wochentags ab 20:00, am Wochenende nach Absprache
Haus um Sand in Saeul (präsenz oder online)

Meine selbstbestimmte Geburt

“Meine selbstbestimmte Geburt” ist ein ganzheitlicher Kurs (7x2St.) für Paare und bereits Eltern, der das nötige Wissen und die Unterstützung bietet, um die Geburt zu einer liebevollen, entspannten und selbstbestimmten Erfahrung machen zu können.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
Preis: 450€

Organisator: Haus um Sand
Anmelden über: info@hausumsand.lu

permanent buchbar

Wochentags ab 20h00, am Wochenende: nach Absprache
Haus um Sand in Saeul (präsenz oder online)

Belly Basics

“Belly Basics” ist ein ganzheitlicher und bindungsorientierter Vorbereitungskurs (6x2St.) für werdende Eltern oder bereits Eltern, die sich hauptsächlich auf das Wochenbett, die Zeit nach der Geburt vorbereiten möchten.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
Preis: 350€

Organisator: Haus um Sand
Anmelden über: info@hausumsand.lu

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Haus um Sand in Saeul

Mother's Blessing

Das “Mother's blessing” ist ein uraltes Ritual zur kraftvollen Vorbereitung auf die bevorstehende Geburt und das Wochenbett. Die werdende Mutter steht im Mittelpunkt ihres Freundinnenkreises und nicht das Baby wie bei der Baby-Show. Gestaltungsmöglichkeiten sind z.B. Räuchern, Reinigungsritual, Blumenkränze binden, Bauch mit Henna bemalen, Wollfaden binden und viele mehr.

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
Preis: ab 350€

Organisator: Haus um Sand
Anmelden über: info@hausumsand.lu

permanent buchbar

Rendez-vous op Ufro
zu Garnich

Hypnobirthing

Selbstbestimmung, Kraaft an Entspannung fir deng Gebuert. Duerch Techniken wéi Meditatiounen, Massagen, Otemtechniken, Visualisatiounen, Gebuertsankeren, léiers de während denger Gebuert roueg an entspaant ze bleiwen. All d'Detaillier fénnns de op mengem Site: www.natierlech-mama.lu

mam Annemarie Arend

Organisator: Natierlech Mama
Preis: 375€/Gruppe-Kuer, 675€/1:1 Umellen iwwer: hello@natierlech-mama.lu

permanent buchbar

op Rendez-Vous
zu Garnich

Doula

Mäin Ziel ass däi Wuelbefannen. Ech begleeden dech mat vill Empathie an no dengem individuelle Bedierfnisser: Virun denger Gebuert, während denger Gebuert, no denger Gebuert. Thema ass ënner aanerem: Ënnerstëtzung beim Ausschaffe vun dengem Gebuertspang, Meditatione fir däi Wuelbefannen, Techniken aus dem Hypnobirthing, Mother Blessing.

mam Annemarie Arend
Präis op Ufro

Organisator: Natierlech Mama
Umellen iwwer: hello@natierlech-mama.lu

permanent buchbar

op Rendez-Vous
zu Garnich

Mama Blessing

Eng Zeremonie fir um Enn vun denger Schwangerschaft Kraaft ze tanken an dech op deng Gebuert astëmmen. Am Géigendeel zu der klassischer Babyshower geet et net em de Bébee a materiell Kaddoe mee drëms déi schwanger Fra ze feiern an ze eieren. Méiglech Aktivitéiten: Gebuertskerz gestalten, Wochebett-Bréiwer, Schwangerschaftsbauch bemolen a vill aanerer.

mam Annemarie Arend
Präis: 395€

Organisator: Natierlech Mama
Umellen iwwer: hello@natierlech-mama.lu

offre permanente

les lundis 13:15-14:15 hrs
Festsall Holzem

Yoga Prénatal

Objectifs? Mieux traverser les tensions physiques et psychiques > Soulager les inconforts causés par la grossesse > Aborder l'accouchement avec confiance et calme. Contact: Lynn Klein au 31 00 31 989 / cours@mamer.lu

avec Perla Ghidale
Prix: 40€/8 Séances,
80€/12 Séances,
120€/14 Séances

Organisateur: Perla Ghidale
Inscription au: 31 00 31 989

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.

Preis: 92€/5er Karte

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00



07.05.25-16.07.25
mëttwochs 10:00-11:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Postnatal- & Rückbildungskurs

Een op Mammen ofgestëmmt Cours mat Elementer aus der Réckbildung, dem Beckenbuedemtraining an Stretching. Mir treffen eis zwee Mol am Mount fir e 45-Minutten Training. Ueschléissend ginn et 15 Minutten Spillspaass fir däi Bébee. Rdv: 07.05, 21.05, 11.06, 25.06, 02.07. & 16.07.25.

mam Julie Wagner
Präis: 120€

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: info@julie-wagner.lu

permanent buchbar
dienstags 11:00-12:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Rückbildungsgymnastik für junge Mütter

Rückbildungsgymnastik bringt durch funktionsgerechtes Beckenbodentraining und sanftes Kräftigen, des oft verspannten Schulter- und Nackenbereichs, Körper und Seele nach der Schwangerschaft (ca. 6-8 Wochen) wieder in Einklang.

Preis: 184€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00



Kultur & Freizeit Culture & Loisirs

Handwerk - Artisanat

14.06.25

samedi 9:00-17:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Cartonnage

On sent chez le maître relieur Fons son enthousiasme pour son métier. Lors de cet atelier, vous apprendrez, sous la direction d'un expert, à confectionner des chemises, des boîtes et des étuis .

avec Fons Hirtz
Prix: 60€, matériel inclus

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

14.06.25

samedi 9:00-17:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Papier marbré

On sent chez le maître relieur Fons son enthousiasme pour son métier. Lors de cet atelier, vous apprendrez, sous la direction d'un expert, à confectionner des beaux papiers marbrés.

avec Fons Hirtz
Prix: 60€, matériel inclus

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01



Kreativität - Créativité

Basteln & Erschaffen Bricoler & Créer

21.06.25

samschdes 14:00-15:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Atelier Sculpture: Out of the Box

An dësem kreativen a prakteschen Atelier wäerte mir an déi faszinéierend Welt vun de Kartong-Skulpturen andauchen. Kartong bitt erstaunlech Méiglechkeete fir kënschtlersch Ausdruck an handwierklech Fäegkeeten.

mam Tania Kremer Sossong
Präis: 60€ / Cours

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: manukultura@useldeng.lu

07.06.25

samschdes 16:00-19:00 Auer
Alschter Ponyhaff zu Aلسcheid

Kreativworkshop mat déierescher Gesellschaft

Kreativworkshop mat déierescher Gesellschaft 16 bis 19 Auer. Preis pro Persoun (Jugendlecher, Erwuessener oder Familien) mat enger gudder Stärkung.

Präis: 60€

Organisator: Alschter Ponyhaff
Umellen iwwer: 691 895 938

04.08.25 & 01.09.25

lundi 18:30 hrs
Pause Art à Steinfort

Atelier Céramique

Après une journée bien remplie, offrez-vous une pause créative avec un atelier de peinture sur céramique. Laissez libre cours à votre imagination et personnalisez votre pièce selon vos envies, dans une ambiance conviviale.

Prix: 40€/personne

Organisateur: Office Régional du Tourisme Guttland asbl
Inscription: www.visitguttland.lu

29.04.25-09.09.25 or 03.05.25-13.09.25
tuesdays 14:00-16:00 PM or saturdays 10:00-12:00 AM
ManuKultura in Useldange

Ceramics Workshop

Ceramics Workshop where participants 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 15 years (group class). If the piece is heavier than 1,5kg, a supplement of 5€ per kg will be charged.

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

Organisateur: ManuKultura
Sign-up: manukultura@useldeng.lu

06.06.25 & 05.09.25
fridays 19:00-21:00 PM
ManuKultura in Useldange

Ceramics Workshop - Couples Night

Ceramics Couples Night where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever. Snacks and drinks included. As from 18 years.

with Sandra Faia Pereira
Price: 40€

Organisateur: ManuKultura
Sign-up: manukultura@useldeng.lu

16.05, 18.07. & 29.08.25
fridays 19:00-21:00 PM
ManuKultura in Useldange

Ceramics Workshop - Ladies Night

Ceramics Ladies Night where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever. Snacks and drinks included. As from 18 years.

with Sandra Faia Pereira
Price: 40€

Organisateur: ManuKultura
Sign-up: manukultura@useldeng.lu

immer freitags
17:00-21:00 Uhr
"Al Schoul" in 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.

Preis: 10€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

19.05.25
montags 14:00-15:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Floristik

Erstellen Sie ein floristisches Kunstwerk aus Frühlingsblumen, unter der Anleitung einer Floristin. Mitbringen: eine Gartenschere und ein Messer. Material wird extra mit der Kursleiterin verrechnet (50 - 60€).

mit Sandra Funez
Preis: 15€/Einheit+Materialkosten
(50-60€)

Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

immer montags
13:30-16:00 Uhr

"Al Schoul" in Heiderscheid

"FloristikTreff" für Alle

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.

Preis: 10€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

05.06.25
donnerstags 18:30-21:00 Uhr
Al Schoul, Heiderscheid

Floristikworkshop: Muttertag

Statt einfach nur einen Strauß zu kaufen, können Sie unseren Workshop besuchen und ein eigenes Kunstwerk aus Blumen kreieren. Das gibt dem Ganzen eine persönliche Note und ist eine tolle Möglichkeit Kreativität zu zeigen

Preis: 80€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

11.05.25
sonndes 14:00-15:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Seitenzauber Buchseiten-Vasen-Workshop

An diesem kreativen Atelier weise mir dir Schrëtt fir Schrëtt, wéi's du mat einfache Falttechniken al Bicher an eenzegaarteg Dekoratiounsobjeten verwandels. Deng selwergemaachte Bichersäiten-Vas wäert garantiert all Blécker op sech zéien.

mit Tania Kremer Sossong
Präis: 30€/Cours

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: manukultura@useldeng.lu

04.05.25-10.08.25
sonndes 14:00-15:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Paperdress

Kreative Workshop mam Thema "Pabeierkleeder fir Skulpturen"! Haut wäerte mir an déi faszinéierend Welt vun der Moud an der Konscht andauchen, andeems mir kleng Skulpturen mat maßgeschneiderte Pabeierkleeder gestalten. Ab 18 Joer.

mam Tania Kremer Sossong
Präis: 60€/Cours

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: manukultura@useldeng.lu

14.06.25
samstags 9:00-12:00 Uhr
Centre Culturel in Kaundorf

Die Magie von "Pop Up Karten"

„Pop-Up-Karten“ sind mehr als nur einfache Grußkarten – durch das Öffnen der Karte entfaltet sich ein kleines Kunstwerk. In diesem Workshop zeigt Michaela Feguenne Ihnen verschiedene Techniken zur Gestaltung Ihrer persönlichen Karte.

mit Michaela Feguenne
Preis: 20€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

17.05.25
samstags 9:00-13:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Rankstäbe flechten

Die Gartensaison fängt bald an und Pflanzen wollen hoch hinaus. Wir flechten in einer einfachen Technik schöne Rankstäbe aus Weiden. Mitbringen: Gartenschere, scharf geschliffen

mit Gabriele Jacqué
Preis: 50€

Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

28.06.25
samstags 9:00-12:00 Uhr
Centre Culturel in Kaundorf

Schmuckdesign aus Epoxid

Gestalten Sie Ihren eigenen Schmuckstücke aus Epoxidharz! Ob mit echten Blüten, Farbe oder etwas Glitzer - Sie entscheiden selbst.

mit Michaela Feguenne
Preis: 20€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

26.04.25
samedi 10:00-16:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Relooking de petit mobilier et objets

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

avec Betty Ries
Prix: 80€

Organisator: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

Literatur - Littérature

25.04.25-01.08.25
freides 14:00-16:00 Auer
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

Liesclub

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.

Präis: Gratis

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501

06.07.25
dimanche 11:00-17:00 hrs
ManuKultura à Useldange

OULiPons-nous!!!

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 ». Venez avec votre stylo préféré.

avec A'Musée
Prix: 20€

Organisator: ManuKultura
Inscription: manukultura@useldeng.lu

Fotografie - Photographie

25.04.25-11.07.25
les vendredis 9:30-11:30 hrs
Treff Aal Schoul I Maison des Générations à Hobscheid

Cours de Photographie

Ce cours de photographie s'adresse aux amateurs photographes qui souhaitent découvrir les bases de la photographie et participer à des sorties thématiques pour mettre en pratique la matière vue en classe.

avec Christophe Van Biesen
Prix: 180€/10 séances

Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Inscription au: 39 01 33 501

11.06.25
mittwochs 19:00-21:00 Uhr
Salle Photo Club Ettelbréck

Die Kunst der Smartphone-Fotografie

Möchten Sie mit Ihrem Smartphone beeindruckende Fotos machen, die nicht nur auf sozialen Medien gut aussehen, sondern auch künstlerisch und professionell wirken? Dann nehmen Sie an diesem Workshop teil!

Preis: 34€

Organisator: Nordstad Aktiv+
Umellen iwwer: 26 81 37 43

25.06, 16.07, 23.07 & 06.08.25
mittwochs 19:00-21:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

Einführung in die Fotografie: Lernen Sie die Grundlagen Ihrer Kamera und erstellen Sie Ihre eigene Fotoserie

Sie werden die Grundlagen der Fotografie erlernen und die Funktionen Ihrer Digitalkamera (Kompakt- oder Spiegelreflexkamera) kennenlernen sowie eine Einführung in die digitale Bildbearbeitung am Computer erhalten.

mit Jessica Theis
Preis: 120€

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: manukultura@useldeng.lu

30.04.25-10.09.25
mittwochs 19:00-21:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

Entwickle deine eigene Fotoserie!

Du beherrschst die Grundlagen der Fotografie – Blende, Belichtungszeit und ISO sind für dich keine Fremdwörter. Jetzt möchtest du den nächsten Schritt machen und lernen, wie du eine starke, beeindruckende Fotoserie gestalten kannst? Termine: 30.04, 21.05, 4.06, 11.06 + 13.8, 27.8, 3.9, 10.9

mit Jessica Theis
Preis: 120€

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: manukultura@useldeng.lu



Malerei - Peinture

30.04, 15.05, 05.06, 19.06 & 03.07.25
mëttwochs resp. donneschdes 18:30-21:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Mol-Coursen (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. Materiallëscht kritt Dir op Nofro.

mam Claudine Maillet
Präis: 75€/5 Coursen

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

24.04.25-10.07.25
donneschdes 18:30-21:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Mol-Coursen (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. Rdv: 24.04, 08.05, 22.05, 12.06, 26.06. & 10.07.25.

mam Claudine Maillet
Präis: 90€ / 6 Coursen

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

09.08.25
samschdes 9:30-16:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Molen um Samschdeg fir Leit mat Mol-Erfahrung

An dësem flotten Stage vun engem Dag kënn Dir lech mat der Ënnerstëtzung vun C. Maillet kënschtlersch weiderentwëckelen. Materiallëscht kritt Dir op Nofro beim ManuKultura.

mam Claudine Maillet
Präis: 70€

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

17.05.25
samstags 10:00-14:00 Uhr
Schloss Schoenfels

Wandern und Malen/Randocroquis

Während einer kleinen Wanderung im Park und um Schloss Schoenfels (XII JH) kleine Skizzen anfertigen und aquarellieren.

Preis: Kostenlos

Organisator: ASIVEMA
Anmelden über: 621 276 344

permanent buchbar
sonndes 10:00-11:30 Auer
zu Ëlwen

Malort "Faarwespill"

Am Malort komme Mënsche vun 3-99 Joer zesumme fir mat Pinsel a Faarf ze spillen. Et ass ee Wiessel tëschen dem Palettendësch, wou een de Pinsel andaucht, an dem Blat un der Mauer, wou een seng Spuer ouni Bewäertung an Erwaardung hannerlëscht.

mam Rinnen Betty & Tessy
Präis op Ufro

Organisator: Faarwespill Asbl
Umellen iwwer: 621 394 800



permanent buchbar

donneschdes 15:00-16:30, samschdes 9:45-11:15 Auer
Kreativatelier zu Ettelbruck

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

D'Molspill ass e Spill mat Pinsel a Faarf fir Kleng a Grouss. De "Malort Lëtzebuerg" bitt jidderengem d'Méiglechkeet seng Kreativitéit zum Ausdruck ze bréngen an eng onbegrenzte Spuer op Pabéier wuessen ze loossen - ganz ouni Erwaardungen a Bewäertung.

mam Myriam Otto
Präis op Ufro

Organisator: Kreativatelier
Umellen iwwer: 621 691 590

15.07.25-15.09.25
mëttwochs 10:00-11:30 Auer
Atelier Säitlech Verstoppt zu Vianden

Individuell Mol- an Zeechecoursen

Dir kënn bei eis an den Atelier ënner Uleedung zeechnen oder mole kommen. Schreiw eis eng Email mat Ärem Projet den Dir bei eis wëllt realisieren: atelier-saitlechverstoppt@pt.lu (3 Terminer à 1,5 Stonnen)

mam C. Schmalen, Z. Veerman
Präis: 360€

Organisator: Atelier Säitlech Verstoppt
Umellen iwwer: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu

offre permanente
mardi, jeudi et vendredi 16:30-19:30, mercredi et samedi 9:00-13:00 hrs
Articulum à Redange

Cours de dessin et de peinture

Cours de peinture et de dessin pour débutant(e)s avancé(e)s Encadrage individuel. Adresse: 62, Grand-Rue L- 8510 Redange. Contact: Guy Bintz Tel: 472012, Email: art@pt.lu, www.articulum.lu. Tarifs: 25€/h (séance 2h), 20€/h (séance 3h), 17€/h étudiants (séance 2h), 15€/h étudiants (séance de 3h). Matériel inclus.

avec Guy Bintz

Organisateur: articulum
Inscription au: 47 20 12

permanent buchbar
Onlinekurs

Art journaling & intuitives Zeichnen

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

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

Organisator: Atelier Säitlech Verstoppt
Anmelden über: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu

Nähen & Stricken Couture & Tricotage

07.06.25 & 14.06.25
samstags 9:00-12:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Wie funktioniert meine Nähmaschine?

Dieser Workshop richtet sich an Nähanfänger welche die verschiedenen Funktionen ihrer Nähmaschine kennenlernen möchten und erfahren möchten, wie sie ein erstes Nähprojekt angehen.

mit Ursula Scheuern Huppertz
Preis: 80€/2 Einheiten

Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

08.05.25-31.07.25
donnerstags 9:00-11:30 Uhr
Al Schoul, Heiderscheid

Nähkurs für Alle

Erhalten Sie Tipps, wie man den Stoffbedarf berechnet und worauf man beim Stoffeinkauf achten muss. Näh- und Verarbeitungstechniken werden thematisiert. Am Ende können Sie fachgerecht zuschneiden, Schnittmuster auflegen, Fadenlauf beachten usw.

mit Fabienne Streng
Preis: 135€ (9 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

29.04.25-08.07.25
dönschdes 18:00-20:00 Auer
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

Bitzcours - Cours de couture

An diesem Cours léiert Dir Schratt fir Schratt d'Bitzen op enger Bitzmaschinn. Bréngt w.e.g. Är eege Bitzmaschinn mat. Eng Materiallëscht kritt Dir no der Umeldung.

mam Jacqueline Mertens
Präis: 100€/10 Coursen

Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501

25.05, 16.06. & 13.08.25
14:00-16:00 Uhr
Salle Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Patchwork - aus alt macht neu

Bei diesem Kurs werden Ihnen einige Projekte vorgestellt und Sie können nähen, was Ihnen gefällt. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt da Sie problemlos verschiedene Stoffe miteinander kombinieren können.

mit Antoinette Ensch-Molitor
Preis: Kostenlos

Organisateur: Nordstad Aktiv+
Anmelden über: 26 81 37 43

23.04, 14.05, 28.05, 11.06. & 25.06.25
mëttwochs 9:30-11:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

De Fuedem deen eis verbënnt

Bei enger Taass Téi, kréire mir Upcycling Kreatiounen fir d'Gemeinschaft. Den éischte Cours ass den 23.04 an duerno zweemol de Mount bis den 25.06.2025.

mam Shirley Dewilde
Präis: Gratis

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 621 48 96 86

permanent buchbar
donnerstags 13:30-16:30 Uhr
"Op der Flebour" in Baschleiden

„Handarbeit Treff“

Sie nähen, stricken oder häkeln gerne? Sie wollen dies aber nicht allein zu Hause tun? Dann freut sich unsere Handarbeitsgruppe auf Ihre Verstärkung.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

26.07.25
samedi 14:00-17:00 hrs
ManuKultura à Useldange

Broderie sur photo

La broderie sur photos est une forme d'expression personnelle. Elle permet de redonner du sens aux souvenirs, de raconter des histoires et d'éterniser des moments avec une touche artistique et sensible.

avec Francione Poss
Prix: 80€ (Matériel compris)

Organisateur: ManuKultura
Inscription: franposs@amusee.net

23.07.25
mittwochs 14:00-16:00 Uhr
Salle Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Granny Square Häckeln

Möchten Sie die Kunst des Häkelns entdecken und einzigartige Werke erschaffen? Tauchen Sie ein in die Welt des Granny Square Häckeln! Dieses vielseitige Muster ermöglicht es, Decken, Kissen, Accessoires und vieles mehr zu entwerfen.

mit Antoinette Ensch-Molitor
Preis: Kostenlos

Organisator: Nordstad Aktiv+
Anmelden über: 26 81 37 43

11.06.25
mercredi 14:00-16:00 hrs
Salle Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

Tricot

Vous aimeriez tricoter, mais vous n'avez les connaissances requises ? Dans ce cours vous apprendrez les bases du tricot et vous pourrez commencer par une simple écharpe par exemple. Venez découvrir un passe-temps passionnant !

avec Antoinette Ensch-Molitor
Prix: gratuit

Organisateur: Nordstad Aktiv+
Inscription au: 26 81 37 43

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.

Preis: Kostenlos

Organisator: Duelemer Leit
Anmelden über: 38 05 23 / 691 975 679



Musik - Musique

16.06.25

lundi 18:30-20:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Histoire(s) du blues et du rock

Les mythiques salles de concerts Fillmore East et Fillmore West ont vu défiler un nombre impressionnant de groupes et artistes des années '60 et '70. Cet exposé se fera en langue luxembourgeoise, avec des documents audiovisuels.

avec Ben Boulanger
Prix: 10€

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

10.07.25

donnerstags 14:00-15:30 Uhr
Al Schoul, Heiderscheid

Trommelworkshop für Gross und Klein (7+)

Trommeln begeistert und bereits einfache Rhythmen sind leicht zu lernen. An diesem Nachmittag lernen wir die Spielweise der Djembé-Trommel kennen.

mit Mohamed Soumah
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

05.05.25-14.07.25

les mercredis 17:30-19:00 hrs
Ancienne école à Oberfeulen

Percussions et chants

Débutant ? Confirmé ? Envie de vous essayer à la musique ou de passer un bon moment d'échange et de partage ? Le cours vous offre la possibilité de découvrir d'autres cultures grâce aux percussions et chants africains et autres.

avec Deorgratius Masabo Sizimwe
Prix: 120€/8 séances

Organisateur: Nordstad Aktiv+
Inscription au: 26 81 37 43

06.05.25-26.08.25

dienstags 14:30-16:00 Uhr
Salle Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Silber-Sänger

Sie können in einer kleinen Gruppe, deren Mitglieder voller Begeisterung dabei sind, mitsingen. Ihre Wünsche werden berücksichtigt, unter Voraussetzung, dass dieses Lied in einer kleinen Gruppe gesungen werden kann.

Preis: Kostenlos

Organisator: Nordstad Aktiv+
Anmelden über: 26 81 37 43

23.04.25-09.07.25

mittwochs 18:30-19:45 Uhr
Centre Culturel "A Schraupen" in Bockholtz (Hosingen)

Djembé

Trommeln macht nicht nur Spaß, es ist auch ein guter Weg zu körperlich-seelischer Ausgeglichenheit. Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger als auch an Fortgeschrittene, auch Jugendliche sind herzlich willkommen.

mit Sada Diagne
Preis: 138€/11 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

Der Alltag der Frau um 1900

Wie sah der Alltag der Frau früher aus ? Welche Verantwortung hatte Sie: die richtige Aufbewahrung der Lebensmittel, die Versorgung der Kinder ... Zusammenbacken wir Waffeln wie früher auf dem mit Holz geheiztem Kochherd.

mit Angela Bissen
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

Brot backen wie damals

Wie wurde früher Brot hergestellt und gebacken ? Während des Ateliers wird der mühsame Arbeitsweg vom Feld bis hin zum Teig und schlussendlich bis zum Backen im steingemauerten Ofen durch Mitarbeit der Beteiligten durchlebt.

mit Angela Bissen
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar

nach Vereinbarung
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

Schulunterricht wie früher

Im nachgebauten Schulsaal mit original Schulbänken, erklärt die strenge Lehrerin wie früher eine Schulstunde abgehalten wurde. Wie wurde gerechnet? Wie wurde bestraft? Auch Handarbeit war Programm. Auf Anfrage für Gruppen bis max. 20 Personen.

mit Angela Bissen
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei
Anmelden über: 691 119 090

14.08.25 & 11.09.25

donnerstags 17:30-19:30 Uhr
in Hovelange

Alpakawanderung

Begleite Alpakas auf einer entspannten Wanderung durch die Natur! Genieße die Ruhe, eine kleine Pause und Fotomomente – am Ende kannst du die flauschigen Begleiter sogar füttern.

Preis: 40€/1 Alpaka (für eine
Familie von max 4 Personen)

Organisator: Office Régional du Tourisme
Guttland asbl
Anmelden über: www.visitguttland.lu



18.05.25
sonntags 9:00-17:00 Uhr
Meta-Morphose in Boulaide

Gesundheitstag: Wasser - Workshop

In einem angenehmen Ambiente werden Informationen zum Thema 'Wasser' präsentiert und Methoden zur Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens vorgeführt und selbst ausprobiert. Frühbucher-Rabatt vor dem 4.4.2025: Halber Tag:70€/ganzer Tag:150€. Infos: www.bit.ly/gesundheitsdag

mit Dr Ing. Schutz G., Organisor: Zenner Françoise - Meta-Morphose
Colombo C., Dr Phil. Zenner F. Anmelden über: info@meta-morphose.lu
Preis: 95€/halber Tag,
200€/ganzer Tag

01.08.25 & 29.08.25
freitags 19:00 Uhr
Um Réibierg in Garnich

Wasserreservoir auf dem „Rebiërg“ bei Sonnenuntergang

Entdecke die Welt des Wassers! Bei einer Tour durchs SES-Wasserreservoir erfährst du, wie Trinkwasser gesichert wird. Das Highlight: ein atemberaubender Panoramablick bei Sonnenuntergang!

Preis: Kostenlos Organisor: Office Régional du Tourisme Guttland asbl
Anmelden über: www.visitguttland.lu

27.06.25
freitags 11:00-13:00 Uhr
Brennerei Difrulux in Braidweiler

Geführte Besichtigung Brennerei Difrulux

Bei unserem Besuch in der Brennerei Difrulux entdecken wir den Destillationsprozess und die Geheimnisse der hochwertigen regionalen Produkte. Genießen Sie eine Verkostung und eine kleine Köstlichkeit.

Preis: 15€ Organisor: Club Aktiv Plus An der Loupescht
Anmelden über: 2755-3395

permanent buchbar
9:30-16:30 Uhr
Robbesscheier in 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.

Preis: 19€/Halbtags, 23€/Ganztags Organisor: Robbesscheier
Anmelden über: 92 17 45

permanent buchbar
op Rendez-Vous
Alscenter Ponyhaff zu Alscheid

Ausflug fir Erwuessener

Ausflug für Erwachsene, Firmen, Privatgruppe, Vereine, Geburtstag, Teambuilding oder Entspannung pur. Mit Workshops rund um unsere Pferde, Tiere, Garten, Kochen, Hofolympiade, Ponywanderung. Individuelle Planung nach Wunsch.

Präis op Ufro Organisor: Alscenter Ponyhaff
Umellen iwwer: 691 895 938

21.07.25 & 18.08.25
montags 17:00 Uhr
Centre nature et forêt Mirador in Steinfort

Eisenhain – Reise auf Eisenbahnsteinen

Erlebe Industriegeschichte hautnah! Entdecke in Steinfort die Spuren von Erzschmelze, Steinabbau und Ziegelproduktion. Die „Atterlinn“-Bahn prägte die Region und trieb ihre Entwicklung voran.

Preis: 17€ pro Person Organisor: Office Régional du Tourisme Guttland asbl
Anmelden über: www.visitguttland.lu

05.07.25
samstags 10:00-14:00 Uhr
in Weiler (Winrange)

Krimi-Wanderung mit oder ohne Hund

Melden Sie sich als Kommissar(in) um Verbrechen aufzuklären und den Schuldigen zu entlarven. Dies wird im Team mit oder ohne die Zusammenarbeit und Unterstützung Ihres „Diensthundes“ bewerkstelligt. Unterwegs werden Indizien gesammelt, usw.

mit Patricia Berchem Organisor: Club Haus op der Heed
Preis: 35€ ohne Hund, 37€ mit Hund Anmelden über: 99 82 36

09.05.25
freides 10:00-14:00 Auer
Alscenter Ponyhaff zu Alscheid

Ponytrëppeltour mat engem petit déjeuner gourmand

Ponyspaziergang mat engem petit déjeuner gourmand. Fir Familien an Jiddereen.

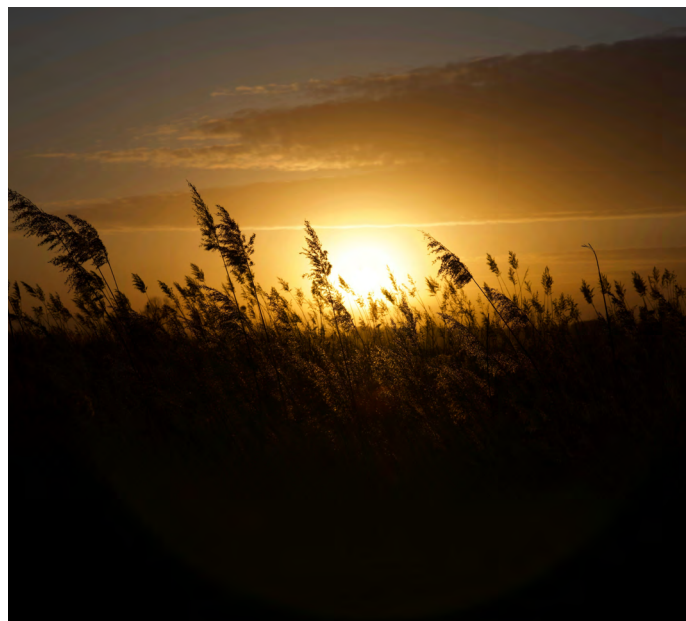
Preis: 100€ pro Famil Organisor: Alscenter Ponyhaff
Umellen iwwer: 691 895 938

14.06.25
samsches 19:00-21:00 Auer
Alscenter Ponyhaff zu Alscheid

Spaziergang an den Sonnenennergang

Pony-an leselwanderung an den Sonnenennergang an eiser idyllescher Natur, Entschleunegung fir Erwuessener an Jugendlecher mat enger gudder Stärkung.

Präis: 60€ Organisor: Alscenter Ponyhaff
Umellen iwwer: 691 895 938





permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Boulaide oder nach Absprache

Thematische Wanderungen

Die Teilnehmer reflektieren über theoretische Text-Inputs zum gewählten Thema und setzen sich spielerisch oder meditativ damit auseinander. Interessierte Gruppen (5-20 Personen) können thematische Halbtags- oder Ganztagswanderungen buchen.

mit Dr Phil. Zenner Françoise Organisator: Zenner Françoise - Meta-Morphose
Preis auf Anfrage Anmelden über: info@meta-morphose.lu

31.08.25
sonntags 9:00 Uhr
in Boulaide

Geführte Wanderung bis Houfels

Wanderung durch tiefe Wälder, über kleine Wege und Stege bis zum Houfels mit wunderbarer Aussicht über Täler und Hügel.

Preis: Kostenlos Organisator: ASIVEMA
Anmelden über: 621 276 344

31.08.25
sonntags 9:00-12:00 Uhr
in Boulaide

Wanderung Natur und Kultur

Wunderbare Wanderung bis zum spektakulären Aussichtspunkt Houfels.

mit Monique Majerus Organisator: ASIVEMA
Preis: Kostenlos Anmelden über: 621 276 344

27.04.25
sonntags 9:00-12:00 Uhr
in Hobscheid/Eischen

Wandern Natur und Kultur

Wanderung um und durch den Eisenbahn Tunnel zwischen Hobscheid und Eischen. Erklärungen und Anekdoten von Luc Berens.

mit Luc Berens Organisator: ASIVEMA
Preis: Kostenlos Anmelden über: 621 276 344

Geselligkeit - Convivialité

15.05.25, 26.06.25 oder 24.07.25
donnerstags 12:00 Uhr

Gemeinsamer Mittagstisch

Einmal im Monat trifft sich eine Gruppe zum geselligen Mittagessen im Restaurant. Bei gutem Essen und netten Gesprächen lernt man sich kennen. Im Anschluss an das Mittagessen, besteht die Möglichkeit an einer Spielrunde teilzunehmen.

15.05.25 Restaurant "Reiff" in Fischbach (Heinerscheid)
26.06.25 Restaurant "An der Gaessen" in Eschweiler
24.07.25 Restaurant "Reiff" in Fischbach (Heinerscheid)

Preis je nach Verzehr Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

27.06.25
freitags 12:00-14:00 Uhr
Restaurant Al Trotto in Beaufort

Gemeinsames Mittagessen

Wir treffen uns mittags zu einem gemeinsamen Essen in einem Restaurant in unserer Region. Am 27.06 findet unser Mittagstisch im Restaurant Al Trotto in Beaufort statt. Kommen Sie gerne mit!

Preis: Kosten for Ort zahlen Organisator: Club Aktiv Plus An der Loupescht
Anmelden über: 2755-3395

permanent buchbar
all 2. Samschdeg am Mount vun 14:00-19:00 Auer
Am Keller zu Dahlem

Gesellschaftsspiller

Gesellschaftsspiller fir jiddereen. Et kann een eng Stonn kommen oder dee ganzen Mëtten. Spiller sinn op der Plaz, et kann een der awer och matbréngen. Gaming/ jeux de société/Gesellschaftsspiele.

Präis: Gratis Organisator: Duelemer Leit
Umellen iwwer: 38 05 23 / 691 975 679

29.04.25-12.08.25
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 Organisator: Club Atertdall
Preis: 2€ Anmelden über: 27 55 33 70

ab dem 08.05.25 alle 14 Tage
donnerstags 14:00-17:00 Uhr
Aal Schoul Hosingen

Spillertreff Hosingen

Spillertreff alle 14 Tage, jeder ist Willkommen! Rummikub, Karten...

Preis: Kostenlos Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

alle 2 Wochen
freitags 14:00-17:00 Uhr
Restaurant Reiff in Fischbach (Heinerscheid)

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.

Preis je nach Verzehr + Miete der
Kegelbahn

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 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.

Preis: Die Bezahlung erfolgt vor Ort
Organisator: Club Aktiv Plus An der Loupescht
Anmelden über: 2755-3395

20.05.25-19.08.25
dienstags 15:00-17:00 Uhr
Seniorie St. Joseph Consdorf

Rummikub zu Konsdorf

Wir treffen uns einmal im Monat in der Seniorie in Konsdorf und spielen dort gemeinsam Rummikub. Kommt vorbei und spielt mit!

Preis: Kosten vor Ort zahlen

Organisator: Club Aktiv Plus An der Loupescht
Anmelden über: 2755-3395

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. Das Spiel ist leicht erlernbar und macht jede Menge Spaß.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36



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.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

all 4. Donneschdeg
10:00-12:00 Auer
Alschenter Ponyhaff zu Alscheid

Fraentreff am Stall

Gemitlecht Zesummesin mat den Déieren, flotten Austausch, ouni Erwartungen an Drock.

Preis: 60€/Mount

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Umellen iwwer: 691 895 938

08.05, 12.06. & 10.07.25
donnerstags 18:30-20:30 Uhr
Restaurant Pizzeria Lennert in Berdorf

Männerabend

Ein runder Tisch für Männer ist eine ausgezeichnete Gelegenheit für Männer, sich regelmäßig zu treffen, über verschiedene Themen zu diskutieren und eine gute Zeit miteinander zu verbringen.

Preis: Kosten vor Ort zu bezahlen
Organisator: Club Aktiv Plus An der Loupescht
Anmelden über: 2755-3395

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 Agreement un info@landakademie.lu.*

Fir weider Informatiounen kënnt Dir eis gäre kontaktéieren:



Landakademie

2, am Fournichterwee

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 gëltigen Agreement 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



Mensch & Gesundheit Homme & Santé

Beratung & Information Consultation & Information

06.05.25

dienstags 16:30-18:30 Uhr
Däichhal in Ettelbruck

Die elektronische Gesundheitsakte (DSP)

Was ist das DSP? Wozu dient es? Auf dieser Informationsveranstaltung werden die Experten der Agence eSanté all diese Fragen und noch viele weitere beantworten.

Preis: Kostenlos

Organisator: Nordstad Aktiv+
Anmelden über: 26 81 37 43

04.06.25

Op der Flebour in Boulaide

Dossier de Soins partagé

DSP- Ihre persönliche und sichere elektronische Gesundheitsakte. Lernen Sie, wie Sie durch die Aktivierung Ihres eSanté Kontos den direkten und sicheren Zugang zu den verschiedenen digitalen Diensten im Gesundheitsbereich haben.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar

freitags 9:30-11:00 Uhr
Club Atertall in Redange

Trauerbegleitung

Unsere Gesundheitsberaterin erarbeitet mit Ihnen gemeinsam die Gefühle der Trauer und Angst anzunehmen und zu umgehen und wie Sie wieder aktiv am Leben teilhaben können.

mit Viviane Kandel
Preis: 15€

Organisator: Club Atertall
Anmelden über: 27 55 33 70

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
online über zoom

Wechseljahre: Was? Wann? Warum? Wie komme ich am Besten durch?

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

mit Tanja Schiertz
Preis: 100€

Organisator: feel your body Gesundheitszentrum
Anmelden über: 621 191 101

25.04.25

freitags 19:00-21:00 Uhr
"Op der Flebour" in Baschleiden

Holistic Health: Ganzheitlich gesund

Nach einem Willkommens-Drink erfahren Sie mehr über das Prinzip der "ganzheitlichen" Ernährung. Was braucht unser Körper? Warum Bewegung oder Sport? Warum ist Stressabbau so wichtig?

mit Julie Wagner
Preis: 20€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar

am Wochenende (Termin nach Vereinbarung)
in Boulaide oder nach Absprache

Ressourcen - Workshop

Es werden Informationen zum Thema Überlastung und Selbsthilfe mittels persönlicher Ressourcen vorgestellt mit dem Ziel der Vorsorge und der Steigerung des körperlichen und psychischen Wohlbefindens. Interessierte Gruppen (5-20 Personen) können halbtags- oder ganztags Workshops indoor oder outdoor buchen.

mit Dr. Phil. Zenner Françoise
Preis auf Anfrage

Organisator: Zenner Françoise - Meta-Morphose
Anmelden über: info@meta-morphose.lu

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Oa6 in Oberfeulen

Konfliktbearbeitung, Kommunikation & Umgang mit den Medien

Oft entstehen Konflikte weil wir nicht gelernt haben, uns mitzuteilen. Wir gehen meistens davon aus, dass unser Gegenüber denkt und fühlt wie wir selbst. Selten findet ein offener Austausch statt. Thema in diesem Seminar wir auch der gesunde Umgang mit den Medien sein.

Preis: 175€/5x Gruppenseminar,
60€/Einzelstunde

Organisator: viv sàrl-s
Anmelden über: 621 162 460

09.07.25-10.07.25 ou 04.09.25-05.09.25

mercredi et jeudi 9:00-17:00 hrs ou jeudi et vendredi 9:00-17:00 hrs
FYD Consulting à Capellen

Connais-toi toi-même grâce à l'Ennéagramme

L'Ennéagramme est un modèle de personnalité ancestral qui se transmet par tradition orale. Objectifs de la formation: Identifier son type Ennéagramme et commencer à opérer des changements en soi pour mieux répondre aux situations personnelles et professionnelles du quotidien. Comprendre ses motivations profondes et découvrir ses plus belles forces, mais aussi ses limites pour apprendre à y remédier. Comprendre les autres types Ennéagramme et développer son empathie.

avec Florence Tollet
Prix: Entreprise 649€ HTVA,
Particulier 349€ HTVA

Organisator: FYD Consulting
Inscription: florence.tollet@fydconsulting.eu

02.06.25-03.06.25

lundi et mardi 9:00-17:00 hrs
FYD Consulting à Capellen

Approfondir l'Ennéagramme avec les sous-types instinctifs

Les sous-types instinctifs apportent une profondeur à la compréhension de votre personnalité Ennéagramme. Venez découvrir la clé du chemin de votre transformation. www.fydconsulting.eu/calendrier-des-formations

avec Florence Tollet
Prix: Entreprise 649€,
Particulier 349€

Organisator: FYD Consulting
Inscription: florence.tollet@fydconsulting.eu



Entspannung - Relaxation

permanent buchbar

dienstags 18:00 für Anfänger, 19:00 für Fortgeschrittene
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
Preis: 210€

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar

De Kierperatelier zu Beckerich

Individuell ugepassten Entspannungsséancen

Mir kucke mat lech zesummen, wat fir Entspannungstechniken bei lech passen a wéi Dir déi am Alldag uwenden an asetze kënn. Wäert gëtt hei och op Entspannung a Krisensituatiounen geluecht. Dir léiert Weeër och hei entspannt a souverän ze bleiwen.

mam Nicole Schweicher
Präis: 90€

Organisator: De Kierperatelier
Umellen iwwer: 691 202 740

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Mamer

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
Preis: ab 95€

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar

freitags 19:00-20:00 Uhr
Oa6 in Oberfeulen

Meditation, Achtsamkeit & Entspannung

In diesem Kurs lernst Du in Kontakt mit deinem Innenleben zu treten, dein Herz zu öffnen und im Hier und Jetzt zu leben. Dadurch erlebst Du innere Ruhe und Gelassenheit. Bitte Kissen und Decke mitbringen.

mit Viviane Kandel
Preis: 110€/6 Kurse, 70€/3 Kurse

Organisator: viv sàrl-s
Anmelden über: 621 162 460

08.05.25-03.07.25

donnerstags 19:00-21:30 Uhr
Hessemillen in Eppeldorf

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

8-Wochen-Kurs zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn. Stressbewältigung, Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen, achtsame Kommunikation, und mehr. Information und Anmeldung: www.being-mindful.lu

mit Berenice Boxler
Preis: 390€

Organisator: being mindful
Anmelden über: info@being-mindful.lu

28.04.25-14.07.25
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
Preis: 111€/9 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

17.05.25
samedi 10:00-11:30 hrs
Centre Culturel Capellen

Sophrologie & 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
Prix: 35€

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

permanent buchbar

19:30 Auer
shanti-relax in Ettelbruck

Wellnessabend mit DIY & Meditation

Mir genseissen een Gesichtsampfbad, eng Gesichtsmask, een klengen DIY, eng kleng Meditationun an kucken einfach mol no eisem Wuelbefannen! Deng Platz därfs du dir réservieren am shop op der Internetsait www.shanti-relax.lu

mam Martine Bram
Preis: 20€/Person und pro Abend

Organisator: Shanti-Relax
Anmelden über: www.shanti-relax.lu

permanent buchbar

op Rendez-vous
zu Beaufort

Otem huele, lassloosse, fräi ginn: individuell Otmungs-Sessioun am Bësch

Otmungsaarbecht am Bësch. Individuell Sessioun vun 1,5 Stonnen fir: Stress & Angscht ze gerieren, Emotiounen ze berouegen, Wuelbefannen zrëckzefannen.

mam Isabel Van De Voorde
Präis: 90€

Organisateur: Natural Minds
Umellen iwwer: 691 315 175

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
online

Natürlich Atmen – Mit Atemkompetenz Stress abbauen, Energie gewinnen, mental klar bleiben!

Individuelles Atemcoaching zur Analyse deiner Atemmuster und Beseitigung von Störfaktoren deiner Atmung. Mit gezielten Übungen fördern wir den natürlichen Atemfluss für mehr Energie und mentale Klarheit, innere Ruhe und langfristige Gesundheit.

mit Irene Heintz
Preis: 245€/Ersttermin mit Atemverhalten-
analyse, 140€/Folgetermin

Organisator: PERIBAL -
Performance in Balance
Anmelden über: info@peribal.com

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
Prix: 18€/séance, 200€/12 séances

Organisateur: Ananda Hypnosis Sàrls
Inscription au: 621 582 329

permanent buchbar

donnerstags 18:30 Uhr

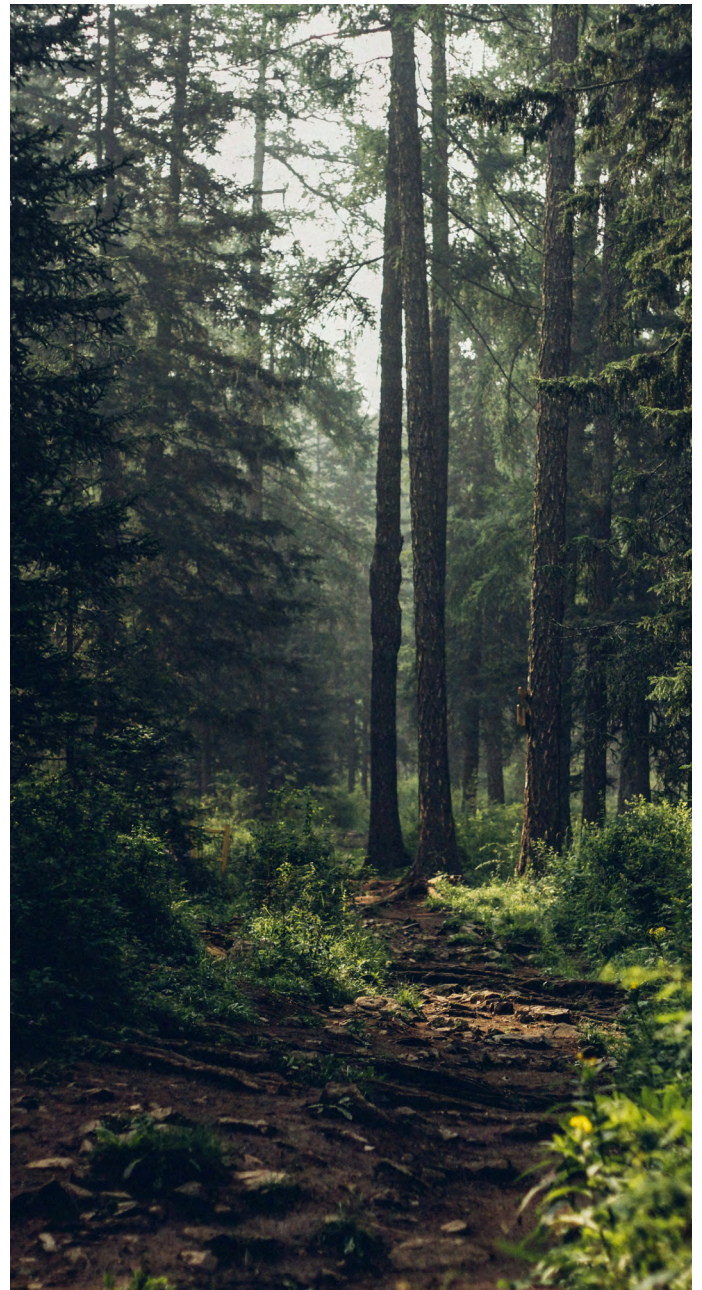
Parking Naturschutzzentrum Burfelt in Insenborn

"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. Durch kleine geführte Meditationen und Entspannungsübungen tauchen wir in die heilsame Waldatmosphäre ein und lassen sie auf uns wirken.

mit Liliane Schmitz
Preis: 25€/Einheit

Organisator: Liliane Schmitz
Anmelden über: 621 461 063





Wohlfühlprodukte Produits bien-être

06.09.25

samstags 10:00-14:00 Uhr
Casa Recuperata in Aلسعيد

Naturkosmetik Workshop

In diesem Kurs stellen wir ein Deo, Lippenbalsam, Badekugel usw. her. Wir lernen die verschiedenen Pflanzen und ihre Inhaltsstoffe kennen die wir in der Naturkosmetik verarbeiten.

mit Valie Weber
Preis: 75€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

14.06.25

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

Naturkosmetik

Sie stellen eine schützende Hautcreme, eine Handcreme, eine Tagescreme mit Sonnenschutz, einen Deo, Lippenpflegestifte und eine Ringelblumencreme, her. Sie dürfen ihre Produkte gerne zum Herstellungspreis (15€) mitnehmen.

mit Myriam Rehlinger
Preis: 35€ + Materialkosten (15€)

Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

17.05.25

samstags 10:00-14:00 Uhr
shanti-relax in Ettelbruck

Aktiv und Fit im Sport mit reinen Essenzen aus der Natur

Ätherische Öle können dir vor, während und nach deinem Training wunderbar helfen den inneren Schweine Hund herauszukitzeln, deine Trainingseinheit fokussiert durchzuführen, deine Muskeln, Sehnen, Bänder nach dem Training gezielt zu entspannen.

mit Martine Bram
Preis: 90€

Organisator: Shanti-Relax
Anmelden über: www.shanti-relax.lu

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
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
Preis: Erstes Einzeltraining 100€,
jede weitere Begleitstunde 20€

Organisator: Shanti-Relax
Anmelden über: www.shanti-relax.lu

Massagetechniken Techniques de Massages

permanent buchbar

donnerstags 8:15-11:00 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.

Preis: 89€/60 Min, 50€/30 Min

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

26.04.25

samstags 14:30-17:30 Uhr
Centre Culturel Capellen

Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Lebenskunst, die durch sanfte Berührung entsprechender Energiezentren im Körper, Spannungen löst und uns seelisch, geistig und körperlich harmonisieren kann. Ziel dieses Kurses ist die Anwendung des Jin Shin Jyutsu zu erlernen. Mitbringen: Matte, Decke, Kissen.

mit Jean-Marie Huberty
Preis: 53€

Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01



Therapie & Fürsorge Thérapie & Assistance

permanent buchbar
nach Terminvereinbarung
in Fischbach (Heinerscheid)

Personal Training

Erreichen Sie Ihren Wohlfühlkörper! Als Personal Coach helfe ich Mamas und Frauen, den Spagat zwischen Alltag und Selbstfürsorge zu meistern. Gemeinsam entwickeln wir individuelle Lösungen, damit Sie sich wieder wohlfühlen.

Preis: ab 99€

Organisator: Kellysfunctionalperformance
Anmelden über: 691 161 321

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
online

Schlafoptimierung: Erholsam schlafen für optimale Regeneration, mehr Energie und nachhaltige Gesundheit!

Zur Schlafoptimierung analysieren wir Schlafmuster, identifizieren Störfaktoren und entwickeln individuelle Strategien für besseren Schlaf. Mit gezielten Maßnahmen etablieren wir neue, schlaffördernde Routinen für mehr Energie und Gesundheit.

mit Irene Heintz

Preis: 210€/Ersttermin mit Eingangsanalyse, 140€/Folgetermine

Organisator: PERIBAL -
Performance in Balance
Anmelden über: info@peribal.com

permanent buchbar
19.30-21.30 Auer
zu Beaufort

Éischt Hëllef géint Stress

Éischt Hëllef fir d'Stressgeréierung. Atmungsarbeit fir eng direkt Stressreduktion. Harmonie mat der Natur: sech reconnectéieren, fir de Stress ze reduzéieren. Erfuerschen vun den Denken, Emotiounen a Verhalen.

mam Isabel Van De Voorde
Prix: 250€/3 Ateliersen

Organisateur: Natural Minds
Umellen iwwer: 691 315 175



permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

Energie- und Gesundheitscoaching

Energie- und Gesundheitscoaching beinhaltet ganzheitliche Methoden, um die körperliche, emotionale und mentale Energie des Menschen zu optimieren. Durch gezielte Techniken und Übungen können Blockaden und negative Energien gelöst und die Energiezentren im Körper wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Weitere Infos zu den energieausgleichenden Angeboten unter : www.cabinet-krausch.lu

mit Karin Krausch
Preis je nach Angebot

Organisator: Cabinet Neie Wee - Karin Krausch
Anmelden über: info@cabinet-krausch.lu

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Cabinet Neie Wee - Karin Krausch in Heinerscheid

EWA + Heilströmen

Innere Ruhe finden, Beschwerden lindern und die Lebensenergie wieder in Schwung bringen? Entdecken Sie dieses kraftvolle Kombi-Angebot und spüren die wohltuende Wirkung auf Körper, Geist und Seele. Inklusive kurzem Vor- und Nachgespräch, kleiner Nachruhe-Zeit, begleitender Frequenzmusik, sowie unterstützender und einfacher Übung für den Alltag. Weitere detaillierte Infos unter: www.cabinet-krausch.lu

mit Karin Krausch
Preis: Energieausgleich: 155€

Organisator: Cabinet Neie Wee - Karin Krausch
Anmelden über: info@cabinet-krausch.lu

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Conseil socio-familial 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! (aktuelle und individuelle Themen von Kindern und Erwachsenen) - Systemische Aufstellungen. Es werden individuelle Ideen und praktische Tools für den Alltag zuhause erarbeitet.

Preis: 80€/Sitzung,
110€/systemische Aufstellung

Organisator: Conseil socio-familial/Kinesiologie
Anmelden über: 691 584 760

permanent buchbar
zu Beaufort

Individuelle Coaching

Individuell Coaching fir Stress ze bewältegen, Verännerungen an der Carrière oder am Liewen virzebereeden, an Äert Selbstvertrauen a Fäegkeeten ze stärke. Am Fräien, am Cabinet oder iwver Videokonferenz.

mam Isabel Van De Voorde
Präis ofhängeg vun Äre Besoinen an
Ärer Situatioun

Organisateur: Natural Minds
Umellen iwver: 691 315 175

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 ist der Psychiater/Psychologe bzw. der Hausarzt aufzusuchen.

mit Viviane Kandel
Preis: Kostenlos

Organisator: viv sàrl-s
Anmelden über: 621 162 460

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Oa6 in Oberfeulen

Coaching & Persönlichkeitsentwicklung. Hilfe zur Selbsthilfe

Gemeinsam suchen wir nach einem Weg, die alten Blockaden und Muster zu lösen, deine Stärken zu verstärken und positiv mit deinen Schwächen umzugehen.

mit Viviane Kandel
Preis: 60€/Stunde

Organisator: viv sàrl-s
Anmelden über: 621 162 460

permanent Offer
op Rendez-vous
zu Beckerich

Kanner Coaching

Mir hëllefden Kanner an der Schoul besser léieren an sech konzentréieren ze kënnen. Awer och Ängschten am Alldag an den Grëff ze kréien an entspannen ze léieren. Mir kucken och déi Suergen vun den Kanner, déi hinnen oft Bauchwéi maachen.

Preis: 90€/Stonn

Organisator: De Kierperatelier
Umellen iwver: 691 202 740



permanent Offer
op Rendez-vous
zu Beckerich

Ganzheetlechen Coaching fir Leif a Séil

Mir ënnerstëtzen lech op Ärem Wee weiderzekommen an hëllefden fir Ängschten lasszeloossen. Blockaden an aal Glawwenssätz opléisen a Stress reduzéieren gehéiert do genau sou dozou wéi Är séilech Widerstandskraft ze stärke.

Preis: 90€/Stonn

Organisator: De Kierperatelier
Umellen iwver: 691 202 740

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Huldange

Traumasesibles Coaching

Traumasesibles Coaching ist ein Begleiten der natürlichen Selbstheilungsprozesse, ein sanftes erforschen deiner Innenwelt mit dem Wissen um Trauma, einem angemessenen Umgang damit und der Vermeidung von Retraumatisierung. NI Neurosystemische Integration® ganzheitlich-integrative Traumaarbeit. Mit dem Wissen aus Neurobiologie, Systemik und Psychotraumatologie begleite ich dich bei deiner heilsamen Veränderung.

Preis: 90€

Organisator: Nadja Heck
Anmelden über: 671 154 101

offre permanente
sur rendez-vous
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
Prix: 85€/séances familiales, 75€/séances individuelles

Organisateur: Hajnalka Szenner
Inscription au: 661 188 322



permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Veräinsbau Hiefenech

Blockaden lösen durch Kunsttherapie

Diese kunsttherapeutische Technik trägt zum Lösen von Blockaden bei, um das Wohlbefinden zu steigern und die Wahrnehmung der Botschaften unseres Körpers zu verbessern. Die Leinwand von +/- 60 cm bringt man selbst mit, alles andere wird gestellt.

mit Daniela Godinho Franco Organisator: Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
Preis auf Anfrage Anmelden über: 691 611 434

permanent buchbar
dienstags bis freitags 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 Organisator: Joëlle Kasel
Preis: 60€ Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar
dienstags bis freitags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung
in Reckange/Mersch

Fussreflexzonentherapie mit Farbtherapie

Die verschiedenen Organe sind im Fuß wiederzufinden, somit wird der ganze Organismus stimuliert, und die Selbstheilungskräfte im Körper angeregt. Lernen Sie, wo die verschiedenen Organe im Fuß wiederzufinden sind, und warum welche Zonen mit den entsprechenden Farben Farben stimuliert, bzw. beruhigt werden.

mit Joëlle Kasel Organisator: Joëlle Kasel
Preis: 85€ Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar
dienstags bis freitags 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.

mit Joëlle Kasel Organisator: Joëlle Kasel
Preis: 85€/Stunde Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Alschter Ponyhof in Alscheid

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten, Lernen mit Pferden

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten und Bodenarbeit für Kinder, Jugendliche oder Erwachsene, Lernen mit Pferden, spiel- und entwicklungspädagogisches Lerntraining.

mit Liette De Roy-Weber Organisator: Alschter Ponyhaff
Preis auf Anfrage Anmelden über: 691 895 938

offre permanente
du lundi au vendredi 8.30-19.00, samedi 8:00-13:00 hrs
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 ménopause. 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

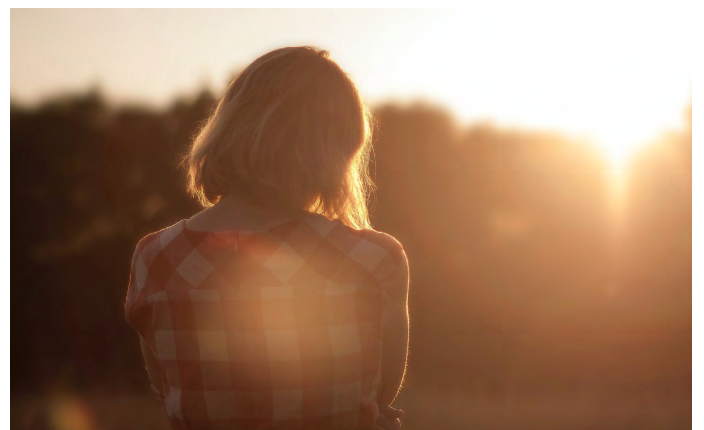
avec Alexandra Barancova Organisateur: Alexandra Barancova
Prix: 70€/adultes, 50€/enfants et Inscription au: 621 693 023
étudiants jusqu'à 26 ans

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Inner Change by Nicole Steinfurt 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 Steinfurt Organisator: Inner Change by Nicole Steinfurt
Preis: 99€ pro Coachingeinheit Anmelden über: 691 950 072



Training Körper & Geist Training Corps & Esprit

permanent buchbar
dienstags 14:30-15:30 Uhr
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Denk Dich fit

Schließen Sie sich unserer Denksportgruppe an um ihre grauen Zellen wieder in Schwung zu bringen. Sie trainieren Ihre Merkfähigkeit und Denkgeschwindigkeit und haben außerdem noch Spaß.

Preis: Kostenlos

Organisator: Nordstad Aktiv+
Anmelden über: 26 81 37 43

08.05.25-14.08.25
donnerstags 9:00-10:30 Uhr
Club Atertall in Redange

Gehirnjogging

Mit Gedächtnistraining trainieren Sie auf spielerische Weise, Ihr Erinnerungsvermögen, Ihre Konzentration und Ihre Kreativität. Gemeinsam in der Gruppe macht es doppelt Spaß!

mit Noémie Wealer
Preis: 3€/Kurs

Organisator: Club Atertall
Anmelden über: 27 55 33 70

permanent buchbar
dienstags bis freitags 8:00-15:00 Uhr nach telefonischer Vereinbarung
in 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 Joëlle Kasel
Preis: 85€/Stunde

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar
dienstags bis freitags 8:00-15:00 Uhr nach telefonischer Vereinbarung
in 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
Preis: 85€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

14.06.25
samstags 10:00-12:00 Uhr
Centre Culturel Capellen

Einführung in die Feldenkrais Methode

Entdecken Sie die Feldenkrais-Methode, die Ihnen hilft Verspannungen zu lösen, Ihre Haltung und Beweglichkeit zu verbessern und sich wieder mühelos und fließend zu bewegen. Im Herbst werden wir donnerstags abends einen Kurs anbieten.

mit Nike Mangen
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

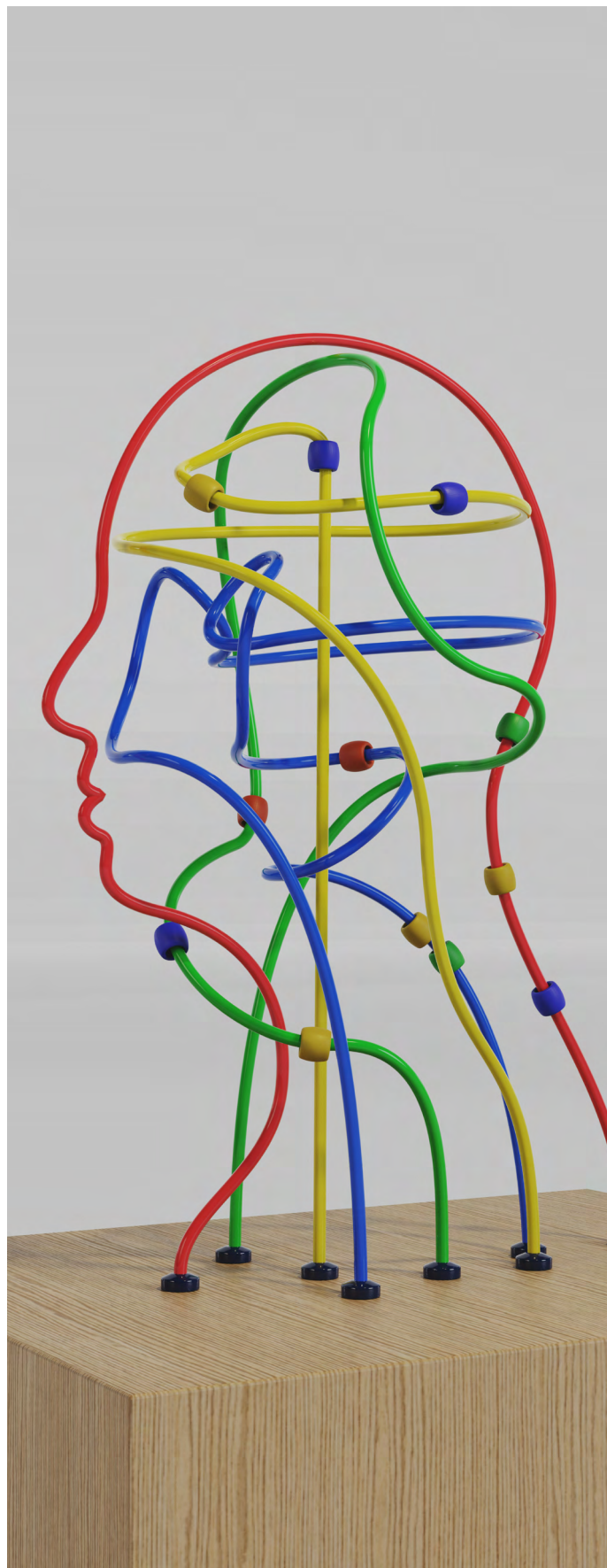
13.05, 24.06. & 22.07.25
dienstags 19:00-21:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Die Feldenkrais-Methode - Workshop

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

mit Liette Wirth
Preis: 32€

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36





Natur & Umwelt Environnement

26.04.25
samstags 10:00-16:00 Uhr
in Merkholtz

Bärlauchwanderung im Kiischpelt

Ca. 2-stündige Kräuterwanderung. Schwerpunkt liegt auf dem Bärlauch, welcher sehr ausführlich erklärt und gemeinsam gesammelt wird. Mit dem gesammelten Bärlauch werden gemeinsam ein paar Kleinigkeiten zum Essen zubereitet.

mit Christine Quandt
Preis: 42€

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

19.06.25
doneschdes 14:00 Auer
Treff Aal Schoul zu Hobscheid
Kraiderwanderung

Op enger gemitterlecher Wanderung vun +/- 2 Stonnen, léiert Dir d'Wëllkraider zu Habscht kennen, déi ëm Gehaansdag an der Natur ze fanne sinn. Zum Schluss gët eng kleng Erfrëschung op Basis vun natirlechen Produkter.

mam Sylvie Wagner
Präis: 15€

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Umellen iwuer: 39 01 33 501

03.05.25
samstags 10:00-15:00 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Brennessel die Wunderpflanze

Brennessel, die Wunderpflanze mit unzähligen Anwendungsmöglichkeiten. In diesem Workshop gehen wir kurz auf die Wildkräuter im Mai ein, aber der Fokus liegt auf der Brennessel. Sie werden staunen was diese Pflanze alles in sich hat.

mit Valie Weber
Preis: 65€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

17.05, 23.06, 19.07. oder 16.08.25
Casa Recuperata in Alscheid

Wëll / Kraider - Treff

Erfahrungen oder keine. In der Kräuterwelt ist jeder willkommen. Thema wird der Jahreszeit und den Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst. Wir werden die gemeinsame Zeit und den Austausch lehrreich nutzen.

17.05.25 samstags 14:00-16:00 Uhr

23.06.25 montags 10:00-12:00 Uhr

19.07.25 samstags 10:00-12:00 Uhr

16.08.25 samstags 10:00-12:00 Uhr

mit Valie Weber
Preis: 20€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

21.06.25
samstags 11:00-16:00 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Haartnol-Fest (Johanniskrautfest)

Der Sommeranfang wurde früher mit einem Sommersonnenwendfest, dem Johanniskrautfest, gefeiert. Wir werden das Johanniskraut unter die Lupe nehmen. Gemeinsam mit anderen Wildkräutern einen Snack zubereiten und anschließend ein kleines Fest feiern.

mit Valie Weber
Preis: 65€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

31.05.25
samstags 9:00-12:30 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Wëllkraiderwanderung am Fréijoer

Wildkräuterwanderung im Kiischpelt. Während der Wanderung durch die wunderbare Naturlandschaft lernen sie essbare Wildkräuter erkennen und unterscheiden. Nach der Wanderung bereiten wir zusammen einen kleinen schmackhaften Snack vor.

mit Valie Weber
Preis: 30€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

15.06.25
sonntags 9:00-12:30 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Wëllkraiderwanderung am Juni

Wildkräuterwanderung im Kiischpelt. Während der Wanderung durch die wunderbare Naturlandschaft lernen sie essbare Wildkräuter erkennen und unterscheiden. Nach der Wanderung bereiten wir zusammen einen kleinen schmackhaften Snack vor.

mit Valie Weber
Preis: 30€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

12.07.25
samstags 9:00-12:30 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Wëllkraiderwanderung am Juli

Wildkräuterwanderung im Kiischpelt. Während der Wanderung durch die wunderbare Naturlandschaft lernen sie essbare Wildkräuter erkennen und unterscheiden. Nach der Wanderung bereiten wir zusammen einen kleinen schmackhaften Snack vor.

mit Valie Weber
Preis: 30€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

26.04, 08.06, 03.08. & 05.10.25
samstags bzw. sonntags 14:00 Uhr
in Vichten

Saisonale Wildpflanzenwanderung

Die Natur in ständigem Wandel! Um nicht zu verpassen, wird an 4 Terminen eine Wanderung entlang des gleichen Pfads angeboten. Dadurch sieht man die Veränderungen bei Kräutern, Hecken und Pflanzen, kann sie genau beobachten und kennenlernen.

Preis: 25€/Wanderung oder 90€/4
Termine

Organisator: Wëll Muert
Anmelden über: www.wëllmuert.lu

26.04.25
samstags 9:00-12:00 oder 13:00-16:00 Uhr
Hall sportif Niederfeulen

Kräuterwanderung - Kleine Wunder am Wegesrand

Während dieser Wanderung von ca. 3,5km widmen wir uns verschiedenen Aspekten rund um das Thema Kräuter. Neben Wissenswertem lernen wir die Kräuter mit verschiedenen Sinnen kennen. Anmeldung und alle Termine unter www.nbe.lu/agenda

mit Christoph Postler
Preis: 36€ p. P.

Organisator: Natur · Bewegung ·
Entwicklung SärI-s
Anmelden über: www.nbe.lu



23.03.2025-24.08.2025
sonntags 10:00-12:00 Uhr
Ort variiert je nach Termin

Wildkräuter Wanderung

Lerne die leckere Vielfalt der Natur kennen! Komm mit und ich zeige dir welche Wildkräuter essbar und besonders gesund sind und wie Du sie sicher erkennen kannst. Kinder bis 16 Jahre frei. Vierbeiner sind willkommen. www.gilmiths-garden.com

mit Mareilke Steng
Preis: 15€

Organisator: Gilmiths Garden
Anmelden über: 691 306 721



permanent buchbar
dienstags 14:00-17:00 Uhr
Transition Nord Treff in Wiltz

lessbar Stad

Die "lessbar 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!

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord
Anmelden über: 621 813 178

permanent buchbar
Chalet SIL in Liefrange

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagoge - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse

KRÄUTERPÄDAGOG ONLINE 6 ab Sept. 2025 mit 2x3 und 1x2 Präsenztagen im Chalet SIL in Liefrange. Zertifikatslehrgang KRÄUTERPÄDAGOG - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse. Sie lernen die Kräuter selbst, deren Standorte, Vorkommen und Verwendung kennen. Teilnahmegebühr: 2.860,- Euro. www.gundermannschule.com

mit Karin Greiner
Preis: 2.860€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule
Anmelden über: +49 2157 128520

permanent buchbar
samstags und sonntags 9:00-17:00 Uhr
Chalet SIL in Liefrange

Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge

Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge: Wirkung der Natur auf den Menschen - Grundlagen, Methoden und Praxis. 7 mal 2 Tage (Sa/So). Teilnahmegebühr: 1.820,- Euro. www.gundermannschule.com

mit Karin Greiner
Preis: 1820€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule
Anmelden über: +49 2157 128520



Sport & Bewegung Sport & Mouvement

Indoorsport - Sports d'Intérieur

Gymnastik & Stretching Gymnastique & Stretching

24.04.25-10.07.25

donneschdes 9:30-10:30 Auer
Festsaal zu Rumlange

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 Bewegungen, déi iech hëllef wäerten an déi och am Alldag ëmzesetze sinn.

mam Betty Schneider
Präis: 130€ (10x)

Organisator: Club Haus op der Heed
Umellen iwwer: 99 82 36

16.05.25-11.07.25

freitags 10:00-11:00 Uhr
Centre Culturel in Heiderscheid

Rückengymnastik

Rückengymnastik hilft, die Muskeln rund um die Wirbelsäule zu kräftigen, die Durchblutung zu fördern und die Flexibilität zu verbessern. Dies kann Rückenschmerzen vorbeugen und bestehende Beschwerden lindern.

mit Julie Wagner
Preis: 110€ (8 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

22.04.25-15.07.25

dienstags 12:20-13:20 Uhr
Centre aquatique Kroneberg 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.

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kautioin Organisator: Centre aquatique Kroneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar

dienstags 19:00-20:00 Uhr
online über zoom

Wirbelsäulengymnastik

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

mit Tanja Schiertz
Preis: 13€/Kurs, 140€/13 Kurse

Organisator: feel your body Gesundheitscenter
Anmelden über: 621 191 101

permanent buchbar

dienstags 17:00-17:30, mittwochs 19:50-20:20, donnerstags 10:20-10:50 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.

Preis: 154€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

offre permanente

rendez-vous sur demande

Le 5ème élément Fitness Center à Wemperhardt

Ecole du Dos

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

Prix: 150€/10 unités

Organisateur: Le 5ème élément fitness
Inscription au: 26 90 00

permanent buchbar
mittwochs 19:00-19:45, donnerstags 9:30-10:15 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Rückenfit

Rückenfit enthält Übungen zur Stärkung des Rückens und verbessert rücken-gerechtes Verhalten im Alltag, wobei die Beweglichkeit der Muskulatur ebenfalls trainiert wird und Verspannungen gelöst werden.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

22.07, 29.07, 05.08, 12.08, 19.08. & 26.08.2025

mardi 16:30-17:30 hrs
Salle Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

Edition été entraînement fonctionnel – indian clubbell

L'entraînement fonctionnel avec des Indian Clubbells renforce la musculature et améliore la flexibilité grâce à des mouvements oscillants et circulaires. Il améliore la stabilité des épaules et du tronc et la mobilité des articulations.

avec Ludovic Barbot
Prix: 75€/6 séances

Organisateur: Nordstad Aktiv+
Inscription au: 26 81 37 43

06.05.25-08.07.25
les mardis 15:30-16:30 ou 16:45-17:45 hrs
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

Entraînement du dos - indian clubbells

L'indian clubbell ressemble à une quille de bowling tenue par une ou deux mains et s'est avéré un outil approprié pour entraîner la mobilité des articulations, la tension du tronc abdominal et l'augmentation de la stabilité du corps.

avec Ludovic Barbot
Prix: 112€/9 unités

Organisateur: Nordstad Aktiv+
Inscription au: 26 81 37 43

08.05.25-10.07.25
donnerstags 19:30-20:30 Uhr
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Flexibilität - ein Gesundheitsplus

Entspannen und straffen Sie Ihren Körper mit tiefen Muskeldehnungsübungen. Durch regelmäßiges Üben verbessern Sie Ihre Körperhaltung, lindern Rücken- und Gelenkschmerzen und verbessern Ihr allgemeines Wohlbefinden.

mit Clarinda da Rocha
Preis: 112€/9 Kurseinheiten

Organisator: Nordstad Aktiv+
Anmelden über: 26 81 37 43

05.05.25-14.07.25
montags 18:30-19:30 Uhr
Centre Culturel in Heiderscheid

Stretch & Relax

Dehn- und Flexibilitätsübungen helfen, körperliche Anspannungen zu mindern. Lernen Sie Körper & Geist zu entspannen und gelangen Sie so zu einer tiefen körperlichen und geistigen Entspannung.

mit Julie Wagner
Preis: 110€ (8 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

22.04.25-15.07.25
montags 12:15-13:15 Uhr
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Stretching

Beim Stretching werden die einzelnen Muskelfasern auseinander- beziehungsweise in die Länge gezogen. Schnupperkurs 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester + 10€
Kaution

Organisator: Centre aquatique
Krounebiert
Anmelden über: 32 88 23-1

20.07.25
sonntags 9:30 -11:30 Uhr
Al Schoul, Heiderscheid

Sunday Stretch & Brunch

Das Training soll die Haltung verbessern und Verspannungen lösen. Dank verschiedener Übungen und Optionen wird ein vielfältiges Dehnprogramm angeboten. Im Anschluss gibt es einen leckeren Brunch und Ernährungstipps.

mit Julie Wagner
Preis: 25€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar
dienstags 9:15-10:00, mittwochs 18:00-18:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Faszientraining

Faszientraining fördert durch spezielle Übungen die Straffung der kollagenen Fasernetze zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Bindegewebes.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
freitags 11:00-12:00 Uhr
in Mamer

Hockergymnastik

Gymnastikübungen im Sitzen auf dem Stuhl und im Stehen ein Mix aus Kräftigung, Dehnung, Gleichgewichts- und Koordinationsübungen werden mit einer kleinen Entspannungsübung abgerundet.

mit Dunja Grunow
Preis: 200€

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

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.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

08.05.25-10.07.25
les jeudis 15:00-16:00 hrs
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

Gym de santé

Maintenir et améliorer force et flexibilité du corps est l'objectif de ce cours de gymnastique seniors. Sous la direction d'une formatrice expérimentée vous pouvez vous entraîner régulièrement et développer votre forme physique en douceur.

Prix: 112€/9 unités

Organisateur: Nordstad Aktiv+
Inscription au: 26 81 37 43

22.04.25-01.07.25
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
Preis: 90€/10 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar
mittwochs 10:00-11:00 Uhr
Sporthalle in Beckerich

Seniorenturnen

Rhythmische Bewegungen zu flotter Musik. Gymnastik mit Hanteln, Yoga Bällen, Gummibändern. Bodengymnastik und Stretching. Keine Kurse in den Schulferien. Einschreibungen im Laufe des ganzen Jahres.

mit Dhana
Preis: 50€/Trimester

Organisator: Gym Schweecherdal a.s.b.l.
Anmelden über: 661 791 966 (Karin)

28.04.25-07.07.25
montags 20:00-21:00 Uhr
Club Haus op der Heed in 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
Preis: 120€/8 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar
mittwochs 19:00-20:00 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.

Prix: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

Ausdauer Entraînement d'Endurance

permanent buchbar
donnerstags 18:00-18:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Step

Step bringt Ihren gesamten Körper in Schwung und stärkt mit einfachen Mitteln Ihre Ausdauer und Muskulatur. Dabei schonen diese Unterform der Aerobic auch noch die Gelenke und hilft beim Abnehmen.

Prix: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

22.04.25-15.07.25
dienstags 19:15-20:15, mittwochs 12:15-13:15 Uhr
Centre aquatique Krouneberg 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.

Prix: 120€/Trimester + 10€ Kautions Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

28.04.25-07.07.25
méindes 19:30-20:30 Auer
Centre polyvalent Habscht

Fit for Fun

E flotten an ofwiesslungsräiche Fitness Cours mat rhythmischer Musek. Eng Stonn fir vu Kapp bis Fouss an enger agreabler Atmosphär an enger gudder Ambiance ze trainéieren.

mam Mylène Voss, Marion Le Clerc
Präis: 52€/8 Cours

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501





Kraft- und Muskelaufbau Entraînement Musculaire

05.05.25-28.07.25

montags 14:00-15:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

Fit & Aktiv: Training für Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht

Ganz gleich, ob Sie schon aktiv sind oder neu anfangen möchten: Dieser Kurs richtet sich an alle, die aktiv sein wollen. In diesem Kurs bieten wir Ihnen ein gezieltes Training, das Ihre Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht stärkt.

mit Sandra Arend

Preis: 50€ (10er Karte)

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

22.04.25-15.07.25

donnerstags 19:15- 20:15 Uhr

Centre aquatique Krounebiërg in Mersch

Spinning

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kautiön Organisator: Centre aquatique Krounebiërg
Anmelden über: 32 88 23-1

22.04.25-15.07.25

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: 190€/13 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

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.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

22.04.25-15.07.25

dienstags 20:00-21:00 Uhr

Judo-Saal in Wincrange (über dem Schwimmbad)

Bauch, Beine, Po

Effektive Übungen und kurze Workouts speziell für die Problemzonen stärken Bein- und Rumpfmuskulatur und Sie erzielen eine gesunde Körperspannung.

mit Clarinda Da Rocha

Preis: 190€/13 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar

dienstags 19:30-20:30 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.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 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.

Preis: 150€/10x

Organisator: Le 5ème élément fitness

Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar

montags und mittwochs 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.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

22.04.25-15.07.25

dienstags 18:00-19:00 Uhr

Centre aquatique Krounebiërg in Mersch

Bauch Beine Po

Training der Problemzonen, speziell Bauch, Beine, Po. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes. Schnupperkurs: 15€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kautiön Organisator: Centre aquatique Krounebiërg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
dienstags 18:45-19:15, mittwochs 8:15-8:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Bauch Spezial

Bauch Spezial stärkt durch gezielte Übungen die Körpermitte und bildet die Basis für einen flachen Bauch.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

22.04.25-15.07.25
donnerstags 10:00-11:00 Uhr
Centre Aquatique Krounebjerg 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.

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kautio n Organisator: Centre aquatique Krounebjerg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
freitags 8:15-9:00, 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.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
montags 18:30-19:15, dienstags 8:15-9:00, freitags 17:30-18:15, sonntags
11:15-12:00 Uhr
Aquanatour 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.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
montags 8:15-9:00, 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.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00



22.04.25-15.07.25
donnerstags 9:00-10:00, freitags 10:00-11:00 Uhr
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

Fatburner/Perfect Sculpt

Ganzkörpertraining, Verbesserung der Kondition sowie Muskelaufbau aller Zonen des Körpers. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kautio n Organisator: Centre aquatique Krounebjerg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
montags 19:50-20:50 Uhr
Sporthalle Beckerich

Body Shape 2

Ganz Körper Muskulationstraining. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Gabriela Organisator: Gym Schweechedaul a.s.b.l.
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten Anmelden über: 691 828 118 (Mireille)

offre permanente
les lundis 18:30-19:30 hrs
Ancienne chapelle à Reuland

Bodyshape 16+

Adapté aux capacités de chacun dans un petit groupe, ce cours aide à reprendre le contrôle de son corps et de son esprit: renforcement musculaire avec des éléments cardio, en utilisant le poids du corps, des poids, élastiques... Petit groupe!

avec Rodolfo Mejia
Prix: 120€/trimestre
(90€ pour membres SBE)

Organisateur: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Inscription au: 661 214 784

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.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

22.04.25-15.07.25
dienstags 10:00-11:00, freitags 12:15-13:15 Uhr
Centre Aquatique Krounebiërg in Mersch

Force & Souplesse

Stärke dein körperliches Wohlbefinden mit Hilfe von gezielten Übungen für Körper und Geist. Schnupperkurs: 15€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kautiön Organisator: Centre aquatique Krounebiërg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
donnerstags 9:00-10:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Liit & Zen

Entspannendes Training für Körper und Seele.

Preis: 150€/10 Einheiten Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

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

Wellnessworkout

Im Wellnessworkout wird dein Körper auf sanfte und behutsame Weise trainiert. Gleichgewicht, Körperbeherrschung und Spaß stehen an oberster Stelle. Macht Spaß und tut gut. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

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!

Preis: 70€/Stunde Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar
op Rendez-vous
zu Heinerscheid

Personal Training

Einzelttraining Fitness bei Ech doheem, dobaussen oder bei mir am Studio. Gewichtsreduzierung, Allgemeng Fitness verbessern, Muskelopbau, Faszientraining, Beweglecheet verbessern, Muskelopbau no OP... Yoga-Eenzelstønnen och méiglech. Präis: 45 €/Stønn bei mir doheem oder am Emkrees vun <10km, 60€/Stønn mat Faahrt > 10km

mam Tom De Bondt Organisator: Tom De Bondt - yourbestlife.lu
Umellen iwwer: 691 688 693

permanent buchbar
dienstags 17:45-18:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Langhantel

Das Langhanteltraining ist ein effektives Ganzkörpertraining mit Gewichten. Durch komplexe Bewegungsabläufe wird vor allen Dingen die Kraftausdauer trainiert.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€ Organisator: AquaNat'Our
monatlich Anmelden über: 24 51 99 00

28.04.25-11.08.25
montags 9:30-10:30 Uhr
Hall omnisport in Beckerich

Airtramp

Das Airtramp ist ein großes Luftkissen, welches erlaubt gezielte Körpererfahrungen zu ermöglichen und durch spezifische Übungen die Muskeln zu stärken wie auch motorische Fähigkeiten, Gleichgewichtssinn und Koordination zu fördern.

mit Sonja Leider & Noémie Wealer Organisator: Club Atertdall
Preis: 7€/Kurs Anmelden über: 27 55 33 70

permanent buchbar
montags 12:30-13:00 oder 19:00-20:00, mittwochs 20:00-21:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Functional Training

Functional Training (funktionelles Training) ist eine alltagsrelevante und sportübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen, das Ganze meist ohne Gewichte. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

22.04.25-15.07.25
dienstags 9:00-10:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiërg in Mersch

Functional Training

Functional Training besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind. Schnupperkurs: 15€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kautiön Organisator: Centre aquatique Krounebiërg
Anmelden über: 32 88 23-1

28.04.25-14.07.25
montags 20:00-20:45 Uhr
Turnhalle in Wilwerwiltz

Funktionelles Training

Gleichgewichtsübungen und Muskelaufbau zur Vorbeugung von Verletzungen. Für jede Altersgruppe geeignet.

mit Tom De Bondt Organisator: Club Haus op der Heed
Preis: 135€/10 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar

dienstags 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.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar

montags 17:45-18:15, donnerstags 19:00-19:30 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.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Power Plate

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

Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

22.04.25 - 15.07.25

mittwochs 18:00-19:00 (Fortgeschrittene), 19:00-20:00 Uhr (Anfänger)

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

TRX

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.

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kautions Organisations: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

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. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

Kampfkunst - Arts Martiaux

23.07, 30.07, 20.08, 03.09. & 10.09.2025

les mercredis 9:30-10:30 hrs

Centre Culturel à Colmar-Berg

Edition été Qi Gong

Les exercices se basent sur l'enchaînement de mouvements amples et fluides dans l'optique d'une meilleure circulation de l'énergie vitale et d'une concentration mentale accrue.

avec Joëlle Rischette

Prix: 80€ / 5 séances

Organisateur: Nordstad Aktiv+

Inscription au: 26 81 37 43

07.05.25-09.07.25

mittwochs 9:30-10:30 (avancés), 10:45-11:45 (débutants et intermédiaires)

Centre Culturel in Colmar-Berg

Qi Gong

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.

mit Joëlle Rischette

Preis: 128€/8 Kurseinheiten

Organisator: Nordstad Aktiv+

Anmelden über: 26 81 37 43

08.05.25-26.06.25

donneschdes 10:00-11:00 Auer

Centre culturel & sportif zu Heffingen

Selbstverteidigung jo, mee gewostt wei!

Selbstverteidigung as d'Fäegkeet iwver Moyen ze verfügen, fir géint d'séilesch wei kierperlech Bedrohungen, adequat ze reagieren. Gewostt wei, an net d'Briecheisemethode, as den Inhalt vun dëser Initiatioun an d'Selbstverteidigung.

mam T. di Stefano

Präis: 10€/Stonn

(7,50€ fir SBE-Mitglieder)

Organisator: Santé & Bien-Être

Hiefenech asbl

Umellen iwver: 661 214 784

28.04.25-30.06.25

les lundis 15:00-16:00 hrs

Centre Culturel Capellen

Krav Maga - Self Defense

Apprenez à vous protéger et à vous mettre en forme en même temps! Des techniques simples basées sur des mouvements et des réactions naturels pour la défense, combinées à une contre-attaque immédiate et décisive.

avec Mirko Leogrande

Prix: 175€

Organisateur: Club Haus am Brill

Inscription au: 30 00 01

permanent buchbar

montags, mittwochs, donnerstags und freitags 18:30-19:30 Uhr

Krav Maga Nord in Mertzig

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.

Preis: Probetraining kostenlos

Organisator: Krav Maga Nord
Anmelden über: kontakt@kravmaganord.lu



permanent buchbar

montags, dienstags, mittwochs und freitags 18:30-19:30 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.

Preis: Probetraining kostenlos

Organisator: Krav Maga Nord
Anmelden über: kontakt@kravmaganord.lu

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 Bewegungskonscht déi sech duerch lues a fléissend Bewegungen auszeechent. De Kierper gëtt duerch dës Praxis flexibel a staark, de Geescht konzentriert an entspaant.

mam Patrick Hallé
Präis: 10€/Einheit,
100€/10 Einheiten

Organisator: Taijiquan Cours zu Sëll
Umellen iwwer: 621 409 683

28.04.25-21.07.25

méindes 9:30-10:30 Ufänger, 10:30-11:30 Fortgeschrittene
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

Taiji (Tai Chi)

Eng fernestlech Kampfkonscht, ideal fir ze entspanen an ze meditieren. Un art martial asiatique, idéal pour se détendre et méditer. Ufänger/débutants: 09h30-10h30 Fortgeschrittene/avancés: 10h30-11h30

mam Volker Bänisch
Präis: 190€/10 unités

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501

Tanz - Danse

07.05, 07.06. & 02.07.25

les mercredis 10:00-11:30 hrs
Centre Culturel Capellen

Initiation au Hip Hop pour adultes

Découverte de l'univers du hip hop. Cet atelier propose une approche accessible et adaptée, où chacun peut découvrir à son rythme les bienfaits du mouvement. Les ateliers sont pour adultes. Une inscription est obligatoire. Projet financé par le Ministère de la culture.

avec Alicia Cano
Prix: gratuit

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

24.04.25-10.07.25

donnerstags 18:30-19:50 oder 20:00-21:30 Uhr
ManuKultura in Useldange

Tanzkurs-Standart - und lateinamerikanische Tänze - Fortgeschrittene 1+3

Entdecken sie in unserem Kurs viele neue Figuren und Tanzschritte, noch mehr Freude am Tanzen gemeinsam mit anderen Tanzpaaren, die bereits mehrere Jahre tanzen oder getanzt haben. Organisation: Jugend- & -Sportskommission Useldeng.

mit Vladka Perl
Preis: 135€ / 15 Lektionen

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: vladka.perl@hotmail.com

24.04.25-31.07.25

donnerstags 19:30-21:00 Uhr
Vereinsaal Doennange

Line-Dance - Fortgeschrittene

Line-Dance ist eine Form des Tanzes, bei der eine Gruppe von Personen in Reihen und Linien nebeneinander tanzt. Diese Tanzart ist für Tänzer/innen jeden Alters geeignet, die sich locker bewegen möchten und Country- und Popmusik lieben.

mit Alexandra Esnault
Preis: 137€ (12 Einheiten)

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

24.04.25-31.07.25

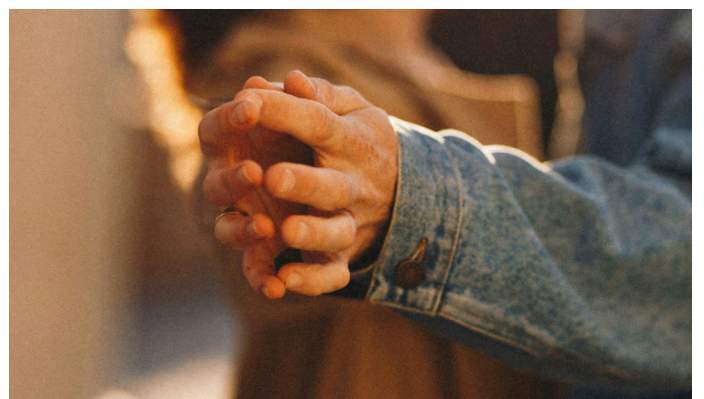
donnerstags 18:30-19:30 Uhr
Vereinsaal Doennange

Line-Dance Anfänger

Line-Dance ist eine Form des Tanzes, bei der eine Gruppe von Personen in Reihen und Linien nebeneinander tanzt. Diese Tanzart ist für Tänzer/innen jeden Alters geeignet, die sich locker bewegen möchten und Country- und Popmusik lieben.

mit Alexandra Esnault
Preis: 98€/12 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36



offre permanente
les mardis 19:00-21:00 hrs
Salle des fêtes à Wilwerdange

Country Line Dance

Country Line Dance s'adresse à tout le monde quelque soit l'âge des danseurs. Il existe des chorégraphies de différents niveaux, avec rythmes et styles. La pression sanguine et le rythme cardiaque diminuent, les muscles travaillent tout en douceur et notre corps nous remercie. Infos + Inscriptions: ESNAULT Alexandra; Mail: ardnalexa91@gmail.com; Tel: +352 621 484 355

Prix: 70€/10 cours

Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 621 484 355

23.04.25-02.07.25

mëttwochs 19:15-20:15 Auer

Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

Bauchdanz / dance orientale

Dëse Kuer bréngt ausser Spaass e neit Kierpergefill, Ofbau vu Stress a Spannungen, Verbesserung vun der Kierperhaltung an e Renforcement vu Muskelen. Jidderee ka matmaachen. Bréngt w.e.g. e Schal fir em d'Heft ze bannen mat. Keng Coursen während de Schoulvakanzan.

mam Nancy Theis
Präis: 110€/10 Coursen

Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501

permanent buchbar

dienstags 19:30-21:30 Uhr
Al Kierch Reiland

Biodanza® 16+

Biodanza wird auch als Tanz des Lebens bezeichnet. Der Biodanza-Kurs (unter Supervision) steht allen Altersgruppen (ab 16) offen und es braucht keine tänzerischen Vorkenntnisse. Erlebe pure Lebensfreude mit Biodanza! Mind. 6 Teiln. Sprache: Lux. Schnupperkurs kostenlos.

mit Marlyse Kusnierz-Broers
Preis: 125€/Trimester
(110€ für SBE-Mitglieder)

Organisator: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Anmelden über: info@biodanza.lu

22.04.25-08.07.25

dënschdes 10:40-11:25 Auer
Centre polyvalent Habscht

Danz-Gymnastique (Danse et Gymnastique)

An dësem Kuer ginn Übungen an Dänz geléiert, déi ganz gezielt är Muskulatur, Ausdauer, Koordinatioun, Motorik a Gläichgewicht trainéieren an dat a Begleedung vun flotter Musik. Keng Coursen während de Schoulvakanzan.

mam Peggy Octave
Präis: 70€/11 Coursen

Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501

permanent buchbar

mittwochs 19:00-20:00 Uhr
Sporthalle Beckerich

Baila Fit

Baila Fit ist eine energiegeladene Mischung aus Tanz und Fitness, die begeistert und sehr effektiv ist.

mit Momo
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten

Organisator: Gym Schweecherdaul a.s.b.l.
Anmelden über: 691 786 207 (Hilde)

permanent buchbar

mittwochs 19:00-20:00 Uhr
Al Kierch Reiland

Zumba 16+

Wir tanzen zu modernen Songs, lernen Grundschriffe von Zumba und lateinamerikanische Rhythmen. Der Kurs ist sehr dynamisch und aktiv. Come and join the party!

mit Maryna Peeters
Preis: 120€/Trimester
(90€ für SBE-Mitglieder)

Organisator: Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
Anmelden über: bpeeters@pt.lu

offre permanente

les lundis 19:30-20:30 hrs
Ancienne chapelle à Reuland

Zumba 16+

Le cours de Zumba est un entraînement dynamique, combinant musique latine et internationale avec des mouvements de danse, incluant salsa et reggaeton. Amusant et accessible à tous les niveaux de forme physique. Petit groupe. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

avec Rodolfo Mejía
Preis: 120€/trimestre
(90€ pour membres)

Organisateur: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Inscription au: +33 7 88 69 05 48

24.04.25-17.07.25

donnerstags 19:30-20:30 Uhr
Salle des Fetes in Boulaide

„Zumba für Alle“

Es ist eine Mischung von lateinamerikanischen Tänzen und Aerobic, und kombiniert somit perfekt Ausdauertraining, Beweglichkeit und Koordination. Zudem schert es noch gute Laune. Es geht vor allem um den Spaß dabei.

mit Isabelle Engels
Preis: 136€ (12 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

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
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten

Organisator: Gym Schweecherdaul a.s.b.l.
Anmelden über: 621 641 915 (Christiane)

22.04.25-15.07.25

dienstags 18:15-19:15, donnerstags 18:00-19:00 Uhr
Centre aquatique Krounebjerg 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€.

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kautioun Organisator: Centre aquatique Krounebjerg
Anmelden über: 32 88 23-1

28.04.25-14.07.25
méindes 19:00-20:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Zumba

Zumba ass e kompletten Trainingsprogramm. Et ass eng Mëschung vu Fitness, Cardiotraining, Gläichgewicht a Flexibilitéit. D'Schrëtt kommen haaptsächlech vu Latino Dänz a sinn eng Mëschung vu Spaass a Sport.

mam Brigitte Martins

Preis: 80€/10 Coursen, 10€/Cours

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 621 497 366

22.04.25-21.07.25
in Weiswampach oder Wincrange

Zumba

Zumba ist ein lateinamerikanischer Tanz, welcher südländische Rhythmen mit einfachen Tanzschritten kombiniert. Es stärkt sowohl das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Koordination. Zumba bietet ein effektives Ganzkörpertraining.

Centre Culturel et Sportif Weiswampach: 22.04-08.07, dienstags 19:30-20:30 Uhr
Wincrange: 28.04-21.07, montags 19:30-20:30 Uhr

mit Monique Yegles
Preis: 100€ (10er Karte)

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

24.04.25-05.07.25
Festsall Weller (Putscheid) oder Club Haus op der Heed in Hupperdange

Zumba

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

Festsall Weller (Putscheid): 24.04-03.07, donnerstags 19:15-20:15 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange: 26.04-05.07, samstags 9:15-10:15 Uhr

mit Mike Medernach
Preis: 104€/9 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

offre permanente
les mercredis 19:00-20:00 hrs
Centre Culturel Troisvierges

Zumba - Fitness

La Zumba est un entraînement de danse et de fitness rythmé sur de la musique latino-américaine et internationale. Cela améliore votre condition physique et est également amusant. Incriptions et infos: jeanvanessa_81@yahoo.de

Prix: 100€ / 10 unités

Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription: jeanvanessa_81@yahoo.de

28.04.25-14.07.25
méindes 19:00-20:00 Auer
Centre polyvalent Habscht

Zumba@Gold & Dancefitness

Danz-Fitness mat laténgesch amerikanescher Musek. Bleift fit an hutt Spaass.

mam Peggy Octave
Präis: 75€/9 Coursen

Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501

Yoga & Pilates

22.04.25-10.06.25
dienstags 18:30-19:30 Uhr oder donnerstags 18:45-19:45 Uhr
Chalet Scouts in Ettelbruck

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining. Schwerpunkt Bauch-, Rücken und Beckenbodenmuskulatur. Bitte eine Pilatesmatte mitbringen ist etwas dicker als ein Yogateppich.

mit Ruffenach Jean-Claude
Preis: 150€/10 Stunden

Organisator: Ruffenach Jean-Claude
Anmelden über: 621 295 805

22.04.25-15.07.25
mittwochs 10:00-11:00, donnerstags 12:15-13:15, freitags 18:30-19:30 Uhr
Centre aquatique Krouneberg 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. Schnupperkurs: 15€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kautioin Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1



permanent buchbar

montags 19:30-20:30 Uhr
online über Zoom

Pilates

10 Minuten aufwärmen im Stand, anschließend Pilatesübungen auf der Matte sitzend und liegend mit und ohne Ball und zum Schluss 5 Minuten Entspannung.

mit Tanja Schiertz

Organisator: feel your body Gesundheitszenter

Preis: 13€/Kurs, 140€/13 Kurse

Anmelden über: 621 191 101

permanent buchbar

donnerstags 17:00-18:00 oder 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. Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness

Anmelden über: 26 90 00

offre permanente

les lundis 17:45-18:45, les vendredis 8:20-9:20 hrs
Centre culturel & sportif à Heffingen

Pilates 16+

Renforcer nos muscles profonds afin d'améliorer notre posture, notre équilibre musculaires et articulaires. Bien souvent les maux de dos diminuent voir disparaissent ... avec ou sans accessoires suivant les programmes.

avec Aude Meyers-Danaux

Organisator: Santé & Bien-Être

Prix: 120€/trimestre

Hiefenech asbl

(90€ pour les membres SBE)

Inscription au: 661 740 401

28.04.25-07.07.25

montags 18:00-19:00 Uhr (Anfänger), 19:00-20:00 Uhr (Fortgeschrittene)
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Pilates - Training für Körper und Geist

Pilates ist eine sanftere, 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 und bequeme Kleidung.

mit Benoit Cravatte

Organisator: Club Haus op der Heed

Preis: 120€/8 Einheiten

Anmelden über: 99 82 36

02.05.25-11.07.25

les vendredis 8:30-9:30 (débutants), 9:45-10:45 (avancés)
Hall Omnisport Frankie Hansen à Ettelbruck

Pilates (débutants & avancés)

Ce cours vous permettra de stabiliser vos acquis et d'atteindre un degré supplémentaire de maîtrise de votre corps. Sous la direction d'une formatrice expérimentée vous travaillez la posture, l'équilibre, la coordination et la souplesse.

avec Olga Legrand

Organisateur: Nordstad Aktiv+

Prix: 90€/9 unités

Inscription au: 26 81 37 43



permanent buchbar

donnerstags 8:15-9:15 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Wake Up Yoga

Wake Up Yoga ist eine sanftere Yoga-Praxis für Anfänger, die den Körper weckt und den Geist auf den Tag vorbereitet. Durch leichte Übungen und bewusste Atmung starten Sie entspannt und voller Energie in den Morgen.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

mittwochs 10:00-11:30 Uhr oder donnerstags 18:30-20:00 Uhr

Bewegungsatelier Cabinet de Kinésithérapie 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

Organisator: Bewegungsatelier Cabinet de

Preis: 150€ (10er Karte)

Kinésithérapie Anne Merzbach

Anmelden über: 691 610 206

permanent buchbar

mittwochs 19:30-20:45 Uhr
online über zoom

Yin-Yoga

Sehr ruhiger Yogastil: Haltungen im Sitzen oder Liegen, die für 3 bis 5 Minuten gehalten werden Bindegewebe, Gelenke und Sehnen gewinnen wieder höhere Elastizität. Guter Ausgleich für unser Yang-Leben Zurückfinden zum ruhenden Teil deines Systems.

mit Tanja Schiertz

Organisator: feel your body Gesundheitszenter

Preis: 15€/Kurs, 140€/13 Kurse

Anmelden über: 621 191 101

30.04.25-09.07.25

mittwochs 18:00-19:00 Uhr
Centre Culturel Capellen

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

Organisator: Club Haus am Brill

Preis: 117€/9 Einheiten

Anmelden über: 30 00 01

25.04.25-11.07.25
freitags 9:00-10:00 Uhr
Centre Culturel Capellen

Vinyasa Yoga

Beim Vinyasa Yoga greifen Atmung und Bewegung fließend und dynamisch ineinander. Kräftigende Yogaübungen, Atemübungen und Entspannung. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablock und Yogagurt, Decke, Kissen.

mit Manuela Schrade
Preis: 117€/9 Einheiten

Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

22.04.25-15.09.25
Yogatime - Yoga & Reflexologie zu Schwebach

Yogacoursen am Kanton Réiden/Attert

9 Yogacoursen/Woch & Yoga Vita (Yoga&Krebs) extra fir Leit déi opgrond vun hierer Gesondheet eng schwéier Zäit hunn. Schéine Raum mat Buedemheizung an Ausbléck op d'Natur. Op lëtzt., Yoga doux en fr. Petits groupes. Programm op www.yogatime.lu

Präis: ab 21€/Cours

Organisator: Yogatime - Yoga & Reflexologie
Umellen iwwer: 621 153 026

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Weiswampach

Private (1-1) Yoga Stunden

Yoga ist für jeden – egal welche Erfahrung, Alter oder Flexibilität! Ich arbeite 1:1 oder in kleinen Gruppen, um dir die Aufmerksamkeit zu geben, die du brauchst. Gemeinsam erstellen wir ein Programm, das perfekt zu dir passt. Bereit?

mit Nancy
Preis: ab 60€

Organisator: Back to Balance yoga
Anmelden über: go@backtobalance.eu

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Bei dir zu Hause

Yoga bei dir zu Hause

Du möchtest Yoga machen, aber keine Zeit für einen regulären Kurs? Kein Problem! Ich biete flexible 1-1 Yogastunden an und komme auf Wunsch sogar zu dir nach Hause. Lass uns gemeinsam deine Yoga-Reise starten!

mit Nancy
Preis: Ab 60€

Organisator: Back to Balance yoga
Anmelden über: go@backtobalance.eu

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Weiswampach

Nederlandstalige Yoga

Yoga is voor iedereen, ongeacht ervaring, leeftijd of flexibiliteit! Ik werk 1-op-1 of in kleine groepen voor de persoonlijke aandacht die je verdient. Samen stellen we een programma op dat bij jou past. Klaar om te starten?

mit Nancy
Preis: va 60€

Organisator: Back to Balance yoga
Anmelden über: go@backtobalance.eu

permanent offer

by appointment
Weiswampach, at your place or online

Yoga in English

Yoga is for everyone, no matter your experience, age, or flexibility! I offer 1-on-1 or small group sessions for the personal attention you deserve. Together, we'll create a program that fits you perfectly. Ready to start?

mit Nancy
Preis: as from 60€/hour

Organisator: Back to Balance yoga
Sign-up: go@backtobalance.eu

permanent buchbar

samstags
Online

Online Yoga

Bei unserem Online Yoga Kurs können Sie gemütlich von zuhause aus mitmachen. Dank moderner live Streaming-Dienste kann die Nähe zur Yoga-Lehrerin nachempfunden werden.

mit Sarah Cattani
Preis: 132€ (12 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

15.09, 06.10, 24.11 & 22.12.23

freitags 19:30-21:00 Uhr
Ourrou in Stolzembourg

Lach Yoga

Mach was für deine Gesundheit und stärke dein Immunsystem mit Lachyoga. Lachen ist Gesund!

mit Marina Clement
Preis: 22€

Organisator: Ourrou
Anmelden über: 661 709 167

23.04.25-09.07.25

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.

Preis: 80€/8er Block, 15€/1Einheit

Organisator: Ursi Kalweit-Meilinger,
Ärztin und Yogalehrerin
Anmelden über: 691 551 340



permanent buchbar

dienstags 19:00-20:30, mittwochs 18:30-20:00, donnerstags 9:00-10:30 Uhr
Workshopraum Hessemillen

Yoga in Eppeldorf

Ganzheitliches Sivananda Yoga, Rücken-Yoga, Entspannungs- und Atemübungen mit Physiotherapeutin und Yogalehrerin Claudia Schlegel, für mehr Flexibilität und innere Stärke, Anfänger jeden Alters sind willkommen.

mit Claudia Schlegel
Preis: ab 22€ (im Abo)

Organisator: HESSEMILLEN
Anmelden über: www.hessemillen.lu

03.05.25

samstags 16:00-19:00 Uhr
in Beiler

Entdecke die Harmonie von Yin Yoga, Klangreise & Singen von Mantras

Beim Yin-Yoga kannst du dir Zeit nehmen, um sich auf den gegenwärtigen Moment und Ihre Empfindungen zu konzentrieren. Danach folgen Mantra-Gesänge und eine Klangreise mit Stimme und magischen Instrumenten.

mit Blanche Leyder, Joanna Bernard
Preis: 45€

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

23.04.25-09.07.25

donnerstags 17:30-19:00 Uhr
Festsall Beiler

Yin Yoga

Yin Yoga hilft Verklebungen und Verkürzungen in den faszialen Strukturen auf sanfte Weise zu lösen und das Gewebe geschmeidig zu machen. Außerdem trägt Yin Yoga zur Entschleunigung und Entspannung bei.

mit Blanche Leyder
Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

mehrere Termine

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

Klassisches Yoga

Yoga vermittelt eine ganzheitliche Sicht des Lebens und schafft eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

Judo-Saal in Winrange mit Perla Ghidale Preis: 171€/9 Einheiten	30.04.25-02.07.25 mittwochs 18:00-19:30 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 132€/10 Einheiten	24.04.25-10.07.25 donnerstags 9:30-10:45 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 132€/10 Einheiten	29.04.25-08.07.25 dienstags 9:30-10:45 Uhr
Judo-Saal in Winrange mit Clarinda Da Rocha Preis: 190€/13 Einheiten	22.04.25-15.07.25 dienstags 19:00-20:00 Uhr



offre permanente

lundi et mercredi 19:00-20:30, vendredi 9:30-11:00 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
Prix: 180€/trimestre
(150€ membres SBE)

Organisateur: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Inscription: 661 740 401

22.04.25-15.07.25

montags 19:00-20:30 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Yoga

Yoga erlaubt Einklang zwischen Körper und Geist zu erlangen. Yoga ist ein aktivierendes Workout, das den Körper vitalisiert und dehnt und dem Geist innere Ruhe schenkt. Schnupperkurs: 21,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 180€/Trimester + 10€ Kaution
Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

28.04.25-30.06.25

méindes 15:00-16:30 Auer
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

Yoga

Eng indesch Tradition, bei der een e rouege Geesch an e präziest Kierperbewusstsein entwéckelt. Une tradition indienne qui mène vers un esprit calme et une conscience corporelle précise.

mam Perla Ghidale
Präis: 109€/7 Séances

Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501

06.08.25 & 03.09.25

mittwochs 18:30 Uhr
Schloss Turelbaach in Mertzig

Yoga Trail rund um das Schloss Turelbaach

Erlebe die Natur mit allen Sinnen beim Yoga Trail! Auf der Tour rund um Schloss Turelbaach erwarten dich bewusste Pausen für Atmung, Meditation und Achtsamkeit – perfekt, um den Kopf freizubekommen und die Natur zu genießen.

Preis: 40€ pro Person
Organisator: Office Régional du Tourisme Guttland asbl
Anmelden über: www.visitguttland.lu

30.07.25 & 27.08.25

mittwochs 19:00 Uhr
Schloss Koerich

Sunset Yoga im Schloss Koerich

Erlebe Vinyasa Yoga – eine fließende, kraftvolle Praxis für Körper & Geist. Im Schloss Koerich bei Sonnenuntergang stärkst du dich mit dynamischen Bewegungen & Atemfluss. Ein Klangbad rundet die Session mit tiefer Entspannung ab.

Preis: 50€ pro Person Organisator: Office Régional du Tourisme Guttland asbl
Anmelden über: www.visitguttland.lu

offre permanente

les mercredis 19:00-20:30 hrs
Bibliothèque Tony Bourg à Troisvierges

Yoga pour tous (Hatha-Yoga)

Le Hatha Yoga est probablement la partie la plus connue du yoga et comprend des pratiques orientées vers le corps. Infos: WARMERDAM Nancy ; Tel.: 691 631 027; Email: warmerdam.nancy@yahoo.de

Prix: 15€/Cours Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 631 027

permanent buchbar

mittwochs 9:00-10:30, freitags 18:30-20:00, sonntags 9:30-11:00 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.

Preis: 184€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

montags 18:00-19:30 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.

Preis: 150€/10 Einheiten Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00



permanent buchbar

mittwochs 8:15-9:15 Uhr
in Mamer

Yoga am Morgen in Kleingruppe

Starte deinen Tag mit einem Mix aus Yogapositionen, Atem- und Entspannungsübungen um ausgeglichen und fit zu bleiben.

mit Dunja Grunow Organisation: Dunja Grunow
Preis: 270€/Trimester Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar

donnerstags 19:00-20:00 Uhr
Mamerhaff/Familylab Luxembourg in Mamer

Yoga Anfänger/Mittelstufe

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

mit Dunja Grunow Organisateur: Dunja Grunow
Preis: 225€/Trimester Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar

donnerstags 18:00-19:00 Uhr
Mamerhaff / Familylab Luxembourg in Mamer

Yoga (Mittelstufe/ Fortgeschrittene)

In diesem Kurs üben wir klassische Yogapositionen und verbinden diese zu Abfolgen/Yogaflow.

mit Dunja Grunow Organisateur: Dunja Grunow
Preis: 225€/Trimester Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar

montags 14:15-15:15, dienstags 20:15-21:15, mittwochs 18:00-19:00, 19:00-20:00 Uhr
in Mamer

Yoga/Entspannung in Kleingruppen

Wir üben einfache Yoga- und Entspannungsübungen, um einen physischen und psychischen Ausgleich zum Alltag zu finden.

mit Dunja Grunow Organisateur: Dunja Grunow
Preis: 300€/Trimester Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar

montags 14:15-15:15, freitags 9:00-10:00, 10:15-11:15 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 Organisateur: Dunja Grunow
Preis: 270€/Trimester Anmelden über: 621 507 077

06.01.-30.03. (2 trimestre) 20.04.-13.07. (3 trimestre)

les lundis 16:45-18:00 hrs
Salle des Fêtes à Büderscheid

Hatha Yoga

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

avec Beurlet Claudine
Prix: 11€/1 unité

Organisateur: Beurlet Claudine
Inscription au: 691 711 250

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
Preis: 80€/Trim. 30 Min, 160€/Trim.
90 Min, 18€/1 Einheit

Organisator: Oa6 S.A.
Anmelden über: 24 84 48 48

08.05.25-10.07.25

donnerstags 18:30-19:30 Uhr
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Yoga (Hatha, Vinyasa) - Niveau intermédiaire

Entdecken Sie die verschiedene Meditations-, Entspannungs-, und Atemtechniken, die Ihnen helfen, Emotionen und Stress zu bewältigen und Ihre Konzentration zu verbessern.

mit Clarinda da Rocha
Preis: 112€/9 Kurse

Organisator: Nordstad Aktiv+
Anmelden über: 26 81 37 43



Outdoorsport - Sports d'Extérieur

08.07.25

dönschdes 14:00-17:00 Auer
in Clervaux

Pétanque

D'Amicale des Boulistes de Clervaux invitéiert lech op een Schnuppernomöttig an de Bongert. Op der Piste hutt dir d'Gelegenheet mat hinnen zesummen Boules ze spillen. Si erklären Spillregelen an weisen d'Techniken.

Präis: Gratis

Organisator: Club Haus op der Heed
Umellen iwwer: 99 82 36

05.05.25-18.08.25

les lundis
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

Tour à vélo

Faites chauffer vos cuisses lors de balade à vélo et découvrez le pays et ses particularités! Si le tour sera long ou non dépendra de la météo. RDV: 05.05., 26.05., 02.06., 16.06., 07.07., 21.07., 04.08. & 18.08.2025

Prix: gratuit

Organisator: Nordstad Aktiv+
Inscription au: 26 81 37 43

22.04.25-20.05.25

dienstags 19:00-20:30 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Hundefitness - Fitness für Mensch und Tier

Hunde-Fitness Koordination, Gleichgewicht sowie die Muskeln des Hundes werden trainiert, um den Hund bis ins hohe Alter möglichst fit zu halten und Verletzungen vorzubeugen. Die Bindung zwischen Ihnen und ihrem vierbeinigen Begleiter wird gestärkt.

mit Patricia Berchem
Preis: 120€/5 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar

mittwochs 9:30-11:30 Uhr
im Müllerthal

Nordic Walking

Begleitet uns auf unsere wöchentliche Nordic Walking Wanderungen durch die gesamte Müllerthal-Region. Profitiert von der Bewegung an der frischen Luft und schließt Euch unserer Gruppe an.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Aktiv Plus An der Loupescht
Anmelden über: 2755-3395

05.05.25-25.08.25

montags 14:00 Uhr
in Bourscheid

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein Ausdauersport, bei dem Sie viele Muskeln beanspruchen und gleichzeitig die Schönheiten der Natur genießen können. Machen Sie mit!

Preis: Kostenlos

Organisator: Nordstad Aktiv+
Anmelden über: 26 81 37 43

22.05, 25.06, 24.07 & 28.08.25
donnerstags, 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 bekanntesten Trails in Luxemburg und der Großregion. Schwierigkeitsgrad: anspruchsvoll. Treffpunkt und Uhrzeit bitte telefonisch erfragen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Nordstad Aktiv+
Anmelden über: 26 81 37 43

jeden 1 & 3. Dienstag im Monat

10:30-11:30 Uhr

Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Leichte Spaziergänge

Auch wenn Sie nur kurze Wegstrecken zu Fuß schaffen, laden wir Sie ein, ein Stündchen mit uns spazieren zu gehen. Bei regelmäßiger Wiederholung fällt Spazierengehen Ihnen nach und nach immer leichter und die Freude an der Bewegung kommt zurück.

Preis: Kostenlos

Organisator: Nordstad Aktiv+
Anmelden über: 26 81 37 43

permanent buchbar

montags 9:30-11:30 Uhr

im Müllerthal

Wanderungen (6-7km)

1x wöchentlich 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.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Aktiv Plus An der
Loupescht
Anmelden über: 2755-3395

wöchentlich

donnerstags 14:00-17:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

Wanderungen (6km)

1x wöchentlich treffen wir uns für eine Tour. Strecke und Tempo werden an die Teilnehmer angepasst. (5-6 km). Startpunkt auf Anfrage im Club Haus op der Heed.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

wöchentlich

mittwochs 9:30-12:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

Wanderungen (10km)

Bei den Wanderungen können Sie sich der Gruppe morgens (10km) anschließen. Zum Mittagessen kehrt die Gruppe in ein Restaurant in der Gegend ein.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

Wassersport - Sports Nautiques

22.04.25-15.07.25

dienstags 19:00-19:45 Uhr

Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

Swim Adultes "Beginners"

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.

Preis: 120€/Trimester
+ 20€ Caution

Organisator: Den Nordpool - ÄR
Schwämm zu Colmar-Berg
Anmelden über: 83 55 43-342

permanent buchbar

mittwochs 20:00-20:45 Uhr

Schwimmbad in Steinfort

Anfängerschwimmen für Erwachsene

Anfängerschwimmkurs für Erwachsene. Dieser Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer abgehalten. Das Schwimmbad ist für den Publikumsbetrieb geschlossen! Keine Kurse während den Schulferien.

mit Christophe Wahl
Preis: 74,50€/Trimester

Organisator: Sportzentrum Steinfort
Anmelden über: 39 93 13-400

09.01.25-26.06.25

les mardis 18:45-19:15 hrs

Piscine couverte à Winrange

Cours de natation pour adultes (débutants)

Nous ne vous apprendrons rien en vous disant que la natation est un sport complet dont les vertus sont nombreuses. Il permet également un renforcement musculaire (résistance à l'eau) et est aussi bénéfique pour les personnes souffrant du dos.

Prix: 150€

Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

22.04.25-15.07.25

montags 17:00-17:45 (Anfänger), 18:00-18:45 Uhr (Fortgeschrittene)

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Schwimmkurs für Erwachsene

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird. Montags 17:00-17:45 Uhr Anfänger, 18:00-18:45 Uhr Fortgeschrittene. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kaution Organisateur: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1



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
Preis: 159€/10er Karte + Eintritt Bad

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

24.04.25-10.07.25

les jeudis 18:00-19:30 hrs
Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg

Cours de Plongée "Débutants"

Apprenez les bases théoriques de la plongée, perfectionnez vos techniques de nage avec palmes, et plongez lors de séances réelles avec bouteilles pour ressentir la souplesse unique sous l'eau.

avec Denis Profico
Prix: 120€/trimestre
+ 20€/Caution Jeton

Organisateur: Den Nordpool - Är
Schwämm zu Colmer-Bierg
Inscription au: 83 55 43-342

offre permanente

les samedis 8:00-10:00 hrs
Centre Aquatique Krounebiérg à Mersch

Brevet de sauvetage

Formation et examen de sauveteur Life Saver. Les inscriptions et les dates actuelles sont disponibles sur www.krounebiérg.lu. Informations sur le certificat sur www.flns.lu

Prix: 20€

Organisator: Centre aquatique Krounebiérg
Inscription au: 32 88 23-1



25.04.25-11.07.25

freitags 19:00-20:00 Uhr
Schwimmbad in Winrange

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein sanftes, gelenkschonendes Training. Da die Übungen im niedrigen Wasserbecken stattfinden, sollten auch die Nichtschwimmer sich nicht scheuen und mitmachen.

Preis: 90€/10 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar

montags und freitags 9:00-9:45, 10:00-10:45, 19:15-20:00, mittwochs 9:30-10:15, 19:15-20:00, donnerstags 9:30-10:15 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

AquaGym

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

Preis: 154€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

offre permanente

les jeudis 19:00-20:00, les vendredis 18:00-19:00 et les samedis 9:30-10:30 hrs
Piscine couverte à Winrange

Aquagym pour tous

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau et procure une sensation de légèreté. C'est un sport qui peut être pratiqué sans limite d'âge, permettant de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules. Infos: PLÜMER Romain: romain.pluemer@gmail.com; Tel.:+352 691 580 221

Prix: 70€/10 séances

Organisator: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

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.

Prix: 103,50€/10 cours, 94,50€
pour les habitants des communes
membres + 10€ Caution

Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"
Inscription au: 23 62 003 237

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.

Preis: 154€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

22.04.25-15.07.25
dienstags, mittwochs und donnerstags 19:00-19:45 Uhr
Centre aquatique Krounebjerg 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. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kautio n Organisator: Centre aquatique Krounebjerg
Anmelden über: 32 88 23-1

22.04.25-15.07.25
dienstags 18:00-18:45 Uhr
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

Aqua-Fitness

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Schnupperkurs möglich.

Preis: 120€/Trimester + 20€ Caution Organisator: Den Nordpool - Ä r
Schwämm zu Colmer-Bierg
Anmelden über: 83 55 43-342

23.04.25-16.07.25
mittwochs 19:00-19:45 Uhr
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

Aqua-Fitness

Für Menschen mit Wirbelsäulen oder Gelenkproblemen empfiehlt sich unser Aqua-Fitness. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Bei dieser Variante des Aqua-Fitness steht die Verbesserung der Kraftausdauer mit Gelenkschonenden Übungen im Fokus. Auch für Nichtschwimmer möglich. Schnupperkurs möglich.

Preis: 120€/Trimester + 20€ Caution Organisator: Den Nordpool - Ä r
Schwämm zu Colmer-Bierg
Anmelden über: 83 55 43-342

23.04.25-16.07.25
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.

Preis: 120€/Trimester + 20€ Caution Organisator: Den Nordpool - Ä r
Schwämm zu Colmer-Bierg
Anmelden über: 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.

Preis: 154€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

26.04.25-12.07.25
samstags 11:30-12:15 Uhr
Den Nordpool - Ä r 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!

Preis: 120€/Trimester + 20€ Caution Organisator: Den Nordpool - Ä r
Schwämm zu Colmer-Bierg
Anmelden über: 83 55 43-342

22.04.25-15.07.25
montags bis donnerstags 20:00-20:45, freitags 19:00-19:45,
samstags 10:00-10:45 Uhr
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

Aquabike

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend. Schnupperkurs: 15€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kautio n Organisator: Centre aquatique Krounebjerg
Anmelden über: 32 88 23-1

offre permanente
les jeudis 18:45-19:45, 19:45-20:45, les samedis 8:30-9:30 hrs
Piscine couverte à Wincrange

Cours Aquabike

L'aquabike est un moyen efficace et original d'entretenir sa forme physique et accessible à tout le monde. Infos: PLÜMER Romain: romain.pluemer@gmail.com; Tel.: 691 580 221

Prix: 100€/10 cours Organisateu r: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

permanent buchbar
dienstags 19:15-20:00, donnerstags 18:00-18:45 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.

Preis: 154€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

22.04.25-15.07.25
montags 19:00-19:45 Uhr
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

Aqua Jogging

Aqua-Jogging im tiefen Wasser, das Tragen des Ballastgürtels erlaubt in senkrechter Stellung zu laufen. Muskelstärkendes Training, konditionsfördernd und gelenkschonend. Schnupperkurs: 15€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester +10€ Kautio n Organisator: Centre aquatique Krounebjerg
Anmelden über: 32 88 23-1

Sprachen Langues

22.05, 19.06. & 17.07.25

donnerstags 19:00-20:30 Uhr
Brasserie Millespännchen in Beckerich

Sprachencafé

Geselliges Beisammensein, wo der Austausch in unterschiedlichen Sprachen im Fokus steht. Wir starten mit diesen vier verschiedenen Tafelrunden – lëtzebuergesch, français, english und italiano.

mit Chantal Back & Noémie Wealer
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertall
Anmelden über: 27 55 33 70

Deutsch - Allemand

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Online

Onlinekurs: Deutsch

Egal, ob Sie Anfänger *in oder Fortgeschrittene *r sind, ob Sie aus beruflichen oder privaten Gründen Deutsch lernen möchten, bei uns finden Sie den passenden Online Deutschkurs.

mit Anna Hollenbach
Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

Englisch - Anglais

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Online

Onlinekurs: Englisch

Mit unserem interaktiven - Live Online Englisch Sprachkurs können Sie Ihr Englisch einfach und bequem von zu Hause aus verbessern.

mit Anna Hollenbach
Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

23.04.25-09.07.25

mëttwochs 9:30-11:00 Auer

Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

English conversation course for beginners

Diese Cours ass ideal fir Ufänger. Hei léiert dir vill alldeeglech Begrëffer kennen, iech op englesch firzestellen, iwwert är Famill, Hobbyen oder Vakanzen ze schwätzen, a villes mei.

mit Daniela Murray
Präis: 60€/10x

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Umellen iwwer: 39 01 33 501

23.04.25-09.07.25

mittwochs 9:00-11:00 Uhr
Alte Schule in Hupperdange

Englisch für Anfänger

Der Lehrplan beinhaltet diesmal, wie man über die Vergangenheit spricht, wie man in einem Restaurant bestellt und wie man über sich selbst spricht. Zudem werden das Lesen, Schreiben und Zuhören von Dialogen geübt.

mit Samantha Stankiewicz
Preis: 165€/11 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

Französisch - Français

05.05.25-26.06.25

montags, donnerstags und freitags 14:00-16:30 Uhr
online

Französischkurs A1.2 / Cours de français A1.2

Dieser Kurs ist für alle, die bereits über fundierte Kenntnisse in der französischen Sprache verfügen. Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 17/01/25.

mit Miranda Bergmans
Preis: 150€ / 20 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

05.05.25-26.06.25
montags, donnerstags und freitags 17:30-20:00 Uhr
online

Französischkurs A2.2 / cours de français A2.2

Dieser Kurs erlaubt Ihnen an Gesprächen teilzunehmen und sich über nicht alltägliche und geschäftliche Themen zu unterhalten. Anmeldung bis zum 09/05/2025.

mit Miranda Bergmans
Preis: 150€/20 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

permanent buchbar
mittwochs 9:00-10:30 Uhr
Konschthaus Op der Gare in Clervaux

Konversationstraining Französisch

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Resonord
Anmelden über: 27 80 27

Luxemburgisch - Luxembourgeois

24.04.25-10.07.25
les jeudis 19:00-21:00 hrs
Club Haus op der Heed à Hupperdange

Cours de luxembourgeois A1.2

A ce niveau, vous êtes capable de parler de vos activités quotidiennes avec des mots et des phrases simples.

avec Simone Johann
Preis: 40€ (10 cours)

Organisator: Club Haus op der Heed
Inscription au: 99 82 36

23.04.25-09.07.25
les mercredis 19:00-21:00 hrs
Club Haus op der Heed à Hupperdange

Cours de luxembourgeois A1.3.

Vous apprenez de poser des questions simples et vous apprenez à comprendre et à utiliser des expressions importantes pour la vie quotidienne.

avec Johann Simon
Preis: 40€ (11 Séances)

Organisator: Club Haus op der Heed
Inscription au: 99 82 36

22.04.25-01.07.25
dënschdes 9:30-11:00 Auer
Club Haus Am Brill zu Capellen

Lëtzebuergesch fir Fortgeschrëttener

Niveau intermediaire Är Fortschrëtter sinn net ze stoppen. Méi sécher a fléissend schwätzen an enger entspaanter Atmosphär. Vill mëndlech Praxis am kleng Grupp. Land a Leit besser kenneléieren.

mam Albertine Reiff
Präis: 130€/10x

Organisator: Club Haus am Brill
Umellen iwwer: 30 00 01

chaque dernier vendredi du mois
à partir de 19:00 hrs
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!

Prix: gratuit

Organisateur: Transition Nord
Inscription au: 621 813 178

Spanisch - Espagnol

permanent buchbar
Termin nach Absprache
Online

Buenos días, 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
Preis: 15€/Teilnahme

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

Portugiesisch - Portugais

07.05.25-09.07.25
les mercredis 16:30-17:30 hrs
Salle Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

Portugais pour intermédiaires

Après avoir été initié à la langue portugaise, vous avez l'occasion de développer vos connaissances linguistiques. Le formateur vous motivera à enrichir votre vocabulaire de cette langue parlée aux quatre coins du monde.

Prix: 90€/9 séances

Organisateur: Nordstad Aktiv+
Inscription au: 26 81 37 43





Unsere Partner Nos Partenaires

Kursanbieter in dieser Broschüre: Prestataires de cours dans cette brochure:

Alexandra Barancova
3 rue Copenhague
L-8224 Mamer
Tel.: 00352621693023
Email: alexandra.barancova@gmail.com
<https://www.sophrocoach.lu>

Almathea Consulting sàrl
275 rue de Luxembourg
L-8077 Bertrange
Tel.: 26459545
Email: jf.zimmer@almathea.lu
www.almathea.lu

Alscher Ponyhaff, pedagogesche
Bauernhaff APFAPL
1, ob der Heicht
L-9632 Alscheid
Tel.: 691 895 938; Fax: 95 85 41
Email: ponyhaff@gmail.com

Ananda Hypnosis Sàrls
Um Bierg 6
L-9636 Berlé
Tel.: 621582329
Email: Info@ananda.lu
www.ananda.lu

AquaNat'Our
1 A, Parc
L-9836 Hosingen
Tel.: 24 51 99 00; Fax: 24 51 99 60
Email: info@aquanatur.lu
www.aquanatur.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
62, Grand-Rue
L-8510 Redange
Tel.: 47 20 12
Email: art@pt.lu
www.articulum.lu

ASIVEMA
4, rue Roosevelt
L-8344 Olm
Tel.: 621 276 344; Fax: 30 98 50
Email: geev@pt.lu
www.asivema.lu

Atelier Sätlech Verstoppt
5A, Rue du Ruisseau
L-9424 Vianden
Tel.: 26 61 05 38 / 621 61 61 39
Email: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu
<https://ateliersaitlechverstoppt.com/>

Back to Balance yoga
26, Breidelterweeg
L-9990 Weiswampach
Tel.: 621812251
Email: go@backtobalance.eu
<https://www.backtobalance.eu>

being mindful
7, d'Baach aus
L-9209 Diekirch
Tel.: 00352 621 491 723
Email: info@being-mindful.lu
www.being-mindful.lu

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

Bewegungsatelier Cabinet de Kinésithérapie Anne Merzbach
33 Grand-Rue
L-9905 Troisvierges
Tel.: +352661375930
Email: anne.merzbach@gmail.com

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

Cabinet Neie Wee - Karin Krausch (dipl. Hypnosetherapeutin, Personal Life Coach, Energie- und Gesundheitscoach)
14, Hauptstrooss
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 621 217 446
Email: info@cabinet-krausch.lu
www.cabinet-krausch.lu

Casa Recuperata
7 Schoulbiert
L-9632 Alscheid
Tel.: 691609555
Email: tippihappy@hotmail.fr

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

Club Aktiv Plus An der Loupescht
2, rue de l'école
L-6235 Beidweiler
Tel.: 2755-3395; Fax: 2755-3396
Email: club-loupescht@croix-rouge.lu
www.help.lu

Club Atertdall
11, Grand Rue
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: clubhaus@mamer.lu
www.clubhausambrill.lu

Club Haus op der Heed
2, Kaesfurterstrooss
L-9755 Hupperdange
Tel.: 99 82 36
Email: info@opderheed.lu
<https://www.opderheed.lu>

Club Uewersauer
39, rue Flebour
L-9633 Baschleiden
Tel.: 27 40 27 80
Email: clubuewersauer@i-a.lu
www.clubuewersauer.lu

Commission des sports Troisvierges
9-11, Grand-rue
L-9905 Troisvierges
Tel.: 691 580 221
Fax: 99 82 38
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

De Kierperatelier
13, Schonk
L-8522 Beckerich
Tel.: 691202740
Email: nicschweicher@gmail.com
www.kierperatelier.lu

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

Dunja Grunow
25, rue de la Libération
L-8245 Mamer
Tel.: 621 507 077
Email: info@dunja.lu
www.dunja.lu

Eltereschoul
1, rue Louis Pasteur
L-4276 Esch-sur-Alzette
Tel.: 59 59 59- 50, 59 59 59- 53
Email: eltereschoul@kannerschlass.lu
www.kannerschlass.lu/eltereschoul

Faarwespill Asbl
25,rue des Prés
L-9907 Troisvierges
Tel.: 621394800
Email: tessyrinnen@yahoo.de

feel your body Gesondheitszenter
79, montée d'Ernzen
L-7636 Ernzen
Tel.: 621 191 101
Email: tanja.feelyourbody@hotmail.com
www.feelyourbody.center

FYD Consulting
77-79 rue Pafebruch
L-8308 Capellen
Tel.: 671 012 554
Email: florence.tollet@fydconsulting.eu
www.fydconsulting.eu

Gilmiths Garden
7. rue des Champs
L-9153 Dirbach
Tel.: 00352 691306721
Email: info@gilmiths-garden.com
www.gilmiths-garden.com

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

Gym Schweecherdaul a.s.b.l.
4 op der Gare
L-8551 Noerdange
Tel.: 23 62 19 57
Email: fbinder@pt.lu
https://gymschweecherdaul.com/

Hajnalka Szenner
17, rue du Moulin
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
https://www.hausumsand.lu

HESSEMILLEN
Hessemillen 1
L-9364 Eppeldorf
Tel.: 621778804
Email: hessemillen@gmail.com
www.hessemillen.lu

Inner Change by Nicole Steinfort
Lomicht
L-9696 Winseler
Tel.: +352691950072
Email: info@nicole-steinfort.com
nicole-steinfort.com

Joëlle Kasel
10A, Redeschbiert
L-7597 Reckange
Tel.: 81 29 80
Fax: 81 29 80
Email: joellekasel@gmail.com

Kellysfunctionalperformance
rue des Merovingiens
L-8070 Bertrange
Tel.: 691161321
Email: info@kellysfunctionalperformance.com
https://www.kellysfunctionalperformance.com/

Krav Maga Nord
24, Op der Haart
L-9999 Wemperhardt
Tel.: 621155840
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@cinqieme-element.lu
cinqieme-element.eu

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

ManuKultura
1, am Millenhaff
L-8706 Useldange
Tel.: 23 63 00 51 28
Email: manukultura@useldeng.lu

Musée de l'Ardoise
Haus 3
L-8823 Haut-Martelange
Tel.: +352 23 64 01 41
Email: info@ardoise.lu
www.ardoise.lu

Musée Thillenvogtei
Maison 3
L-8831 Rindschleiden
Tel.: 691 119 090
Email: thillenvogtei@gmail.com
www.thillenvogtei.lu

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

Natierlech Mama
16, rue de Holzem L-8355 Garnich
L-8355 Garnich
Tel.: 621368428
Email: hello@natierlech-mama.lu
www.natierlech-mama.lu

Natur · Beweegung · Entwécklung Sàrl-s
19, Am Eck
L-9742 Boxhorn
Tel.: +352 691120450
Email: info@nbe.lu
https://www.nbe.lu

Natural Minds
1A Rue de la Sûre
L-6350 Dillingen
Tel.: +352691315175
Email: info@naturalminds.lu
https://www.naturalminds.lu

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

Nordstad Aktiv+
Rue de l'école agricole
L-9001 Ettelbruck
Tel.: 26 81 37 43
Fax: 26 81 01 63
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

Office Régional du Tourisme Guttland
asbl
B.P. 150
L-7502 Mersch
Tel.: 28227862
Email: info@visitguttland.lu
https://www.visitguttland.lu/

Ourrou
2 rue du Faubourg
L-9464 Stolzembourg
Tel.: +352661709167
Email: contact@ourrou.lu
https://www.marina.lu/ourrou/

PERIBAL - Performance in Balance
17, Rue Nic Schildermans
L-9648 Erpeldange (Eschweiler)
Tel.: 00352 691 211 512
Email: info@peribal.com
https://peribal.com/peribal/

Perla Ghidale
38 rue Adam Roberti
L-2429 Luxembourg
Tel.: +352691698080
Email: perla@perlayoga.lu
https://perlayoga.lu

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

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

Ruffenach Jean-Claude
12 rue de Gralingen
L-9380 Merscheid (Putscheid)
Tel.: 621 295805
Email: jcruffenach@pt.lu

Salon Fellness
Hauptstrooss 62
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 621 48 57 57
Email: fellness@pt.lu
https://www.fellness.lu

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
Benzelsgaass 12
L-7651 Heffingen
Tel.: +352661214784
Email: sbehiefenech@gmail.com
<https://bienetre-heffingen.com>

Ursi Kalweit-Meilinger, Ärztin und
Yogalehrerin
24 rue Kinnikshaff
L-8838 Wahl
Tel.: 691551340
Email: kalweitu68@gmail.com

Schule des Lebens für ganzheitliche Leb-
ens- und Heilweisen Balance-viv sàrl-s
1, am Lahr
L-9155 Grosbous
Tel.: 00352-621162460
Email: info@balance-viv.lu
www.balance-viv.lu

Wëll Muert
5, rue des vergers
L-9188 Vichten
Tel.: 661759548
Email: info@wellmuert.lu
wellmuert.lu

Séverine
3, Cité Emilie Schmitz
L-9913 Troisvierges
Tel.: 661747450
Email: Pupu724@yahoo.de

Wellrested Sleepcoaching
Duerfstrooss
L-9644 Dahl
Tel.: 621718632
Email: well.rested@hotmail.com

Shanti-Relax
36, rue de l'école agricole
L-9016 Ettelbruck
Tel.: 691133124
Email: martbram@hotmail.com
www.shanti-relax.lu

Yogatime - Yoga & Reflexologie
17, Hauptstrooss
L-8561 Schwebach
Tel.: +352621153026
Email: yogatime.christine@gmail.com
www.yogatime.lu

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

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

Syndicat Intercommunal "Réidener
Schwämm"
rue de la piscine, 28
L-8508 Redange
Tel.: 2362003237
Fax: 2362003247
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
Hauptstrooss 10
L-9753 Heinerscheid
Tel.: 00 352 691 688 693
Email: info@yourbestlife.lu
www.yourbestlife.lu

Transition Nord
10, Campingstrooss
L-9560 Wiltz
Tel.: 621 813 178
Email: transitionnord@cell.lu
<https://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

landakademie

3.25: September - Dezember | Septembre - Décembre

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion & Layout

Landakademie

Auflage

64.250 Exemplare

Druck

Est-Imprimerie

Die nächste Ausgabe der Landakademie

Die nächste Ausgabe des Landakademie-Weiterbildungskatalogs wird Anfang September erscheinen. Wenn

Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote - die zwischen dem 15. September und dem 31. Dezember stattfinden - darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **18. Juli 2025** 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 début septembre. Si vous souhaitez y publier vos offres de formations et de loisir - qui auront lieu entre le 15 septembre et le 31 décembre - nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web www.landakademie.lu jusqu'au **18 juillet 2025**.

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).

**WEIDEBILDUNG
AN DER REGION**

www.landakademie.lu

Weiterbildungskatalog
Catalogue de formations

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 Agreement un info@landakademie.lu.*

Fir weider Informatiounen kënt Dir eis gäre kontaktéieren:



Landakademie
2, am Fouchterwee
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 gëltenge Agreement 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.



**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**
www.landakademie.lu



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

