

landakademie

2.26: April - September | Avril - Septembre



Weiterbildungskatalog
Catalogue de formations

**WEIDEBILDUNG
AN DER REGION**
www.landakademie.lu

Landakademie

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

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

Unsere Partnergemeinden - Nos Communes partenaires

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

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

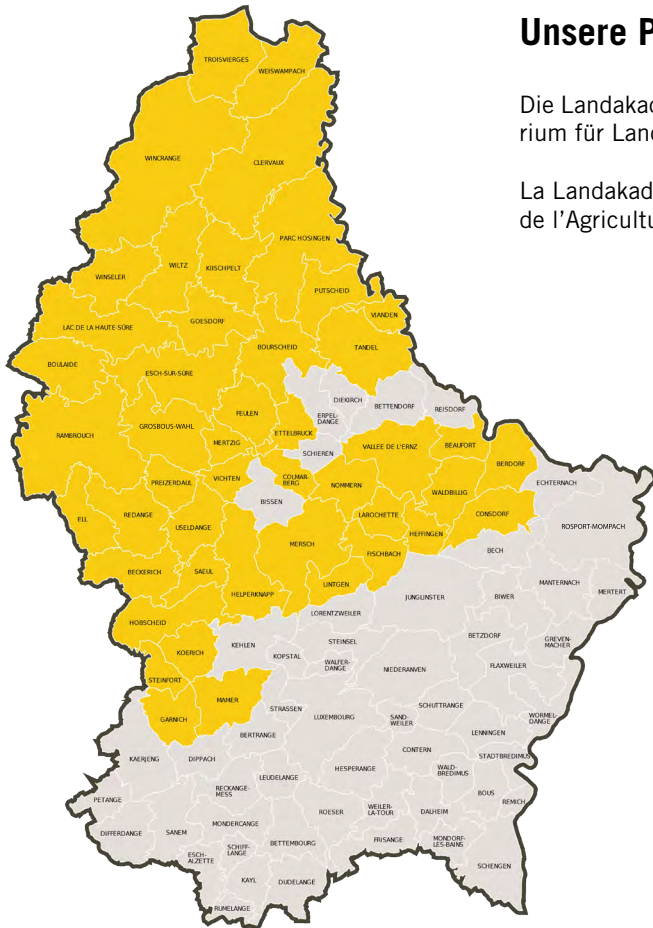


Foto auf dem Cover:

Fotograf: Michelle Vrehen

Dieses Foto wurde in der Gemeinde Ettelbruck
aufgenommen.

Photo sur la couverture:

Photographe: Michelle Vrehen

Cette photo a été prise dans la commune
d'Ettelbruck.



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.lan-dakademie.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



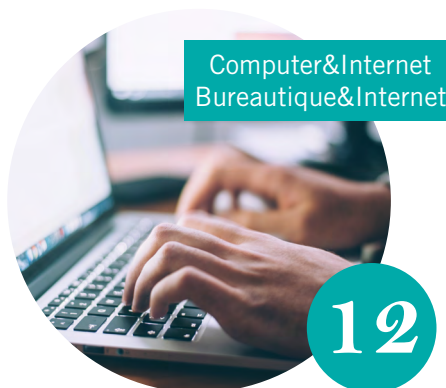
Allgemeinbildung
Culture Générale

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

33



Natur&Umwelt
Environnement

42



Sport&Bewegung
Sport&Mouvement

45



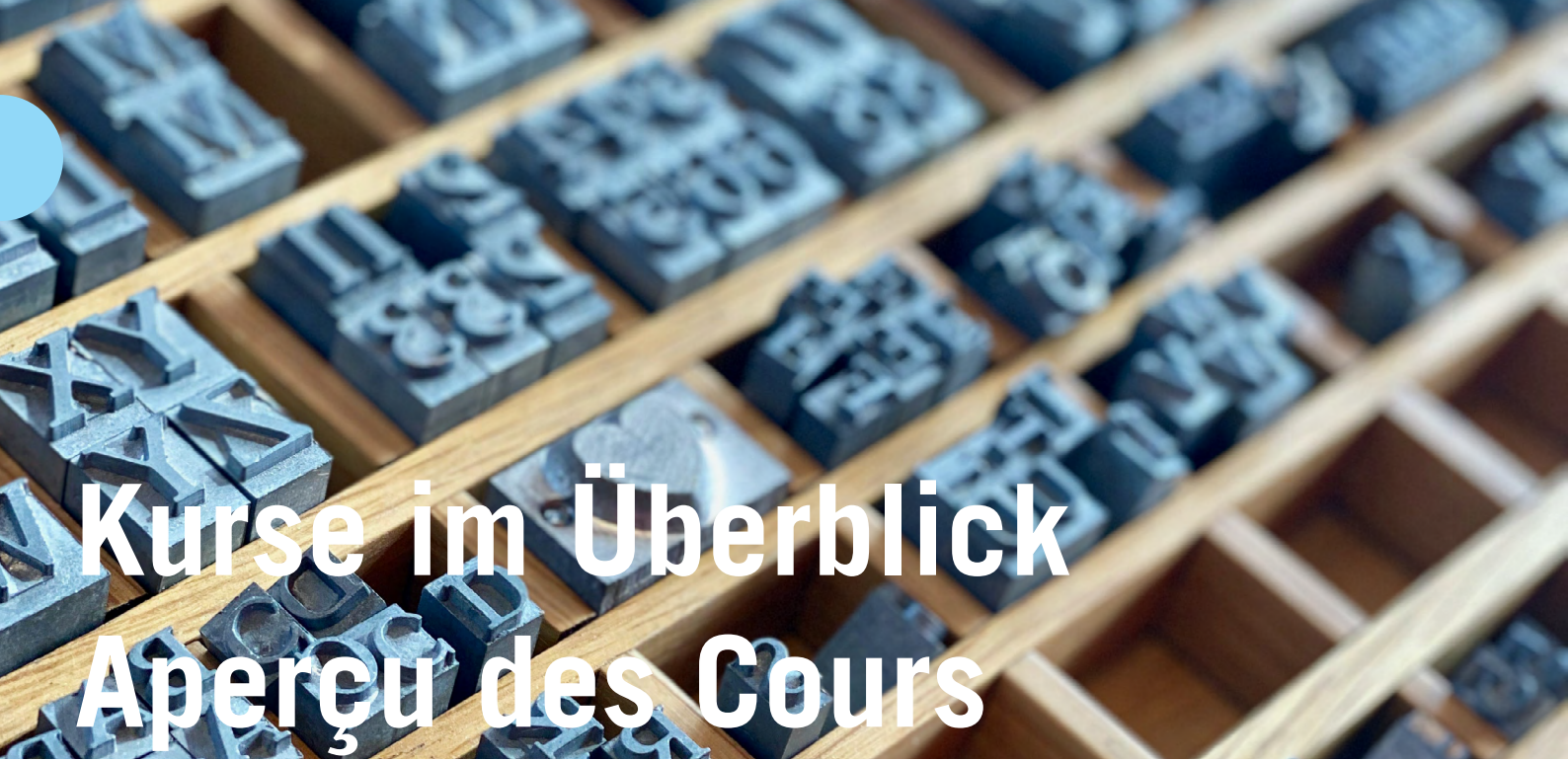
Sprachen
Langues

63



Unsere Partner
Nos Partenaires

65

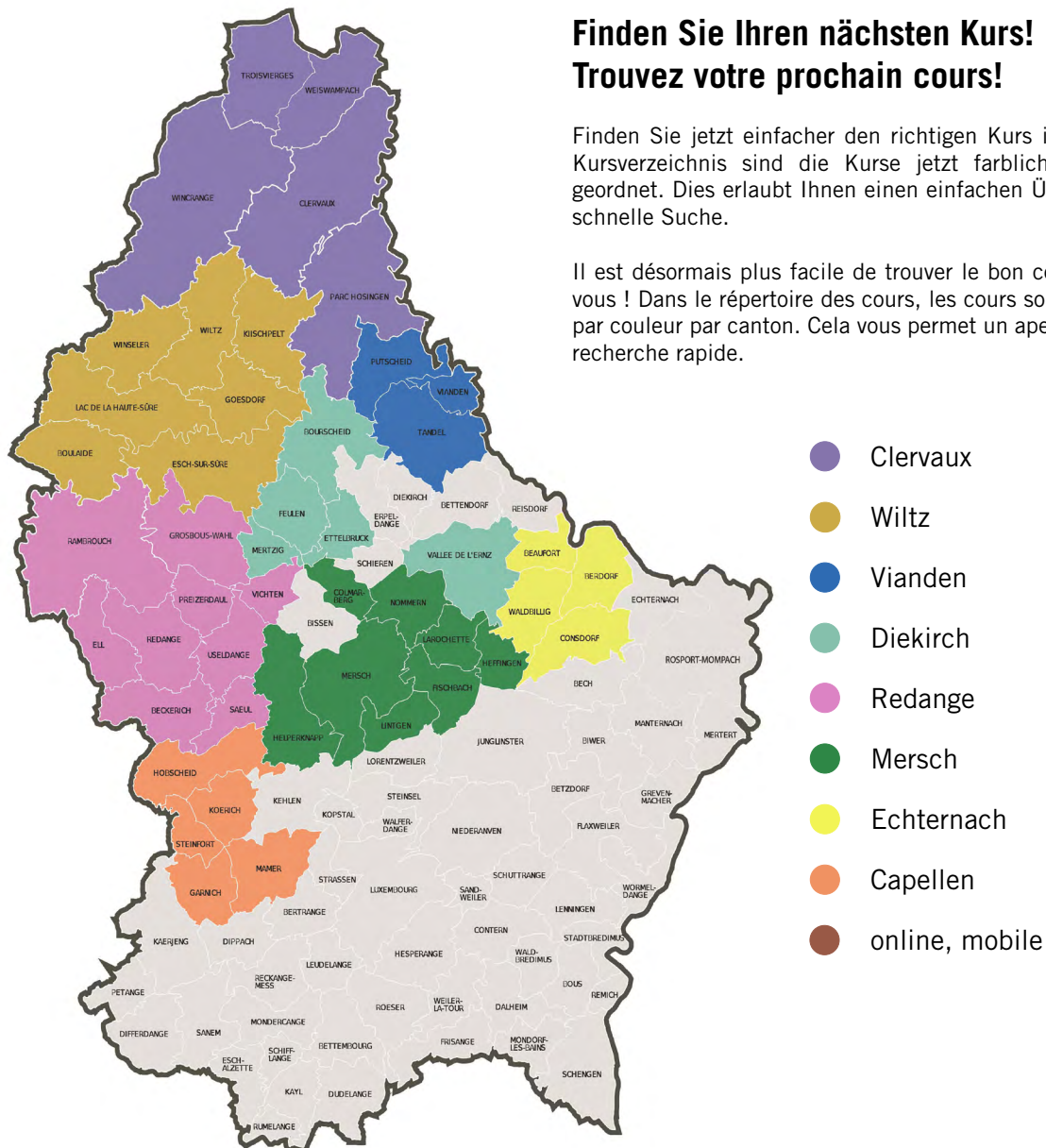


Kurse im Überblick Aperçu des Cours

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.



Allgemeinbildung - Culture générale		
Aufräumen nach der KonMari-Methode	9	
Vermieter: Behalten Sie die Kontrolle über die Abrechnung der Mietnebenkosten in Luxemburg	9	
Fotoalbum um Computer gestalten	9	
Schule & Beruf - Ecole & Profession		
Schule - École		
Fit fir d'Schoul - Lerntraining auf dem Ponyhof	10	
Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden	10	
Beruf - Profession		
Berufliches Coaching & Kommunikationstraining	10	
Clarté émotionnelle au travail	10	
Sicherer Umgang mit Baumaschinen	10	
Sicherer Umgang mit Grünpflege-Maschinen	11	
Sicherer Umgang mit landwirtschaftlichen Maschinen	11	
Comment me préparer et réussir mon entretien de recrutement?	11	
Introduction au droit du travail	11	
Outdoor Teambuilding	11	
Teambuilding, das verbindet	11	
Computer & Internet - Bureautique & Internet		
Digital Café	12	
Excel	12	
Word	12	
Informatesch Hëllef	12	
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei,... - Individuelle Hilfe	12	
Consultation informatique	12	
Essen & Trinken - Boire & Manger		
Atelier cuisine	14	
Vegetarisch und saisonal kochen	14	
Veganer Kochkurs Frühjahr	14	
Veganer Kochkurs Sommer	14	
Reise durch den Kräutergarten mit Mittag- oder Abendessen	14	
A table comme à la maison	14	
Food Vitalité - les légumes lacto-fermenté	15	
L'univers délicat et gourmand du macaron	15	
Kinder & Eltern - Enfants & Parents		
Baby - Bébé		
Droberodung	16	
Schlafberatung für Babys und Kleinkinder - individuell und bindungsorientiert	16	
Schlafberatung für Kinder von 0-6 Jahren	16	
Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder	16	
Baby Schwimmen	16	
Babyschwimmen Swim & Smile	16	
Mutter & Kind - Schwangere Frauen	17	
Baby Gymnastik	17	
Babymassagen	17	
Babymassage	17	
Kinder - Enfants		
Kreativität - Créativité		
Upcycling Kunst	17	
Ceramics for Kids	17	
Mi Ma Mach Musik Singen, Tanzen, Musizieren mit den Allerkleinsten in der Eltern-Kind-Gruppe	17	
Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher	17	
Workshop: Medaillen filzen für Kids	17	
Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir		
BeeDays: Auf den Spuren der Bestäuber	18	
BeeDays: Den Käfern auf der Spur	18	
Leuchtende Wunder: Entdecke die geheimnisvolle Welt der Glühwürmchen!	18	
Aussaat- & Pikier-Party	18	
Entdecken, forschen und erleben – das Naturparkfest ruft!	18	
Familienerlebnis: Wir brennen eine Holzschale	18	
Kräuter-Expedition	18	
Walpurgisnacht: Eilt herbei ihr Kräuterhexen!	19	
Wappenkunde für Kinder: Entdecke die Geheimnisse der Heraldik	19	
Natur am Hierscht	19	
Kanner Coaching	19	
Sport		
Kickboxing - Focus Pad Class	19	
Krav Maga - Selfdefence für Kleinkinder	19	
Krav Maga - Selfdefence für Kinder	19	
Krav Maga - Selfdefence für Kinder & Jugendliche	20	
Krav Maga - Selfdefence für Jugendliche	20	
Kinderyoga 3-6 Jahre	20	
Kinderyoga 7-11 Jahre	20	
Danz-Atelier: Kanner a Bewegung	20	
Jazzdance (12-18 Jahre)	20	
Kinderschwimmkurs	21	
Cours de natation pour enfants dès 4 ans, initiation et perfectionnement	21	
Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre	21	
Bambini Schwimmkurs	21	
Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre	21	
Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre Crashkurs	21	
Tiere - Animaux		
Mein Pony fir 1 Nometten	21	
Meng Ponyvakanz	21	
Ponyclub	21	
Märchenwanderung mat eisen Ponynen an leselen als Begleeder	22	
Mama-Kand-Stonn	22	
Schulklassen & Gruppen - Classes d'École & Groupes		
Auf den Spuren des Trinkwassers	22	
Een Dag am Schiefermusée - fir Schoulen	22	
Interaktive Kindergeburtstage in der Natur	22	
Geburtsdag am Schiefermusée	22	
Kindergeburtstag auf dem Ponyhof	22	
Eltern - Parents		
Eltern am Mëttelpunkt	22	
Emotionsregulation für junge Eltern	22	
Régulation émotionnelle pour jeunes parents	22	
Elternberodung mat der Gewaltfräier Kommunikatioun nom Kathy Weber	23	
Übungsgrupp: Gewaltfräi Kommunikatioun nom Kathy Weber	23	
Schwangerschaft - Grossesse		
Schwangerschaftsgymnastik	23	
Belly Basics	23	
Meine selbstbestimmte Geburt	23	
Hypnobirthing	22	
Mama Blessing	23	
Mother's Blessing	23	
Ganzheitliche und achtsame Doulabegleitung	23	
Doula	23	

Kultur & Freizeit - Culture & Loisirs

Handwerk - Artisanat

Cartonnage	24
Papier marbré	24
Relooking de petit mobilier et objets	24
Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung	24
Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung	24

Kreativität - Créativité

Basteln & Erschaffen - Bricoler & Créer

Ceramics Workshop	25
Ceramics Workshop	25
Ceramics Workshop - Friday Evening	25
Ceramics Workshop - Ladies Night	25
Ceramics Workshop - Sundays with/avec Sandra Faia Pereira	25
Keramik: Clown	25

Töpfereitreffen für alle: Freie Gestaltung

L'art de la mosaïque

Broderie sur photo

Re-crée: transformer des objets en sculptures murales avec la peinture

Création de bijoux

Second Life Book

“KreativAktiv”

Brico

Floristik

Trockenkranz aus Blumen

Herbstkranz

Literatur - Littérature

Liesclub

OULiPOns-nous!!!

Fotografie - Photographie

BeeDays: Insekten als Model - Makrofotografie

Cyanotypie - cours débutants

Cyanotypie - cours pour avancés

Workshop AMBROTYPIE

Workshop PHOTOSENSIBLE

Malerei - Peinture

Mol-Coursen (Grupp A)

Mol-Coursen (Grupp B)

Randocroquis à Koerich

Open Air Festival avec Randocroquis

Malort “Faarwespill”

Atelier créatif: Wat bedeit Erënnerung fir mech?

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

Cour de peinture et de dessin pour débutant(e)s ou avancé(e)s

Art journaling & intuitives Zeichnen

Cours de dessin et de peinture

Nähen & Stricken - Couture & Tricotage

Couture

Herzkissen und Portkissen für Brustkrebspatienten nähen

Stricktreffen mit Beratung

Musik - Musique

Histoire(s) du blues & du rock - Tom Petty & Patti Smith

Histoire(s) du blues et du rock - ProgRock II

Percussions et chants

Chants

Djembe

Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir

Besichtigung Kupfergrube Stolzenbourg

Alpakawanderung

Visite Guidée Cinqfontaines. Lieu de la Shoah

Naturateliers

Ausflug fir Erwuessener

Randonnée pédestre Nature et culture

Randonnée “Nature et Culture”

Geselligkeit - Convivialité

Fraentreff am Stall	31
Gemeinsamer Mittagstisch	31
Gemeinsames Mittagessen	31
Gemeinsamer Mittagstisch	31
Gemeinsames Mittagessen	31
Kegeln	31
Kegeln	31
Kegeln	31
Spielmorgen	32
Rummikub-Nachmittag	32
Konter & Matt Owend	32
Konter a Matt Treff	32

Mensch & Gesundheit - Homme & Santé

Beratung & Information - Consultation & Information

Konferenzen iwwert « Gesond liewen an enger Welt am stännege Wandel »	33
ONLINE - Schlafoptimierung: Erholsam schlafen für optimale Regeneration, mehr Energie und nachhaltige Gesundheit!	33
Staark am Stuer - Resilienzworkshop für dän Alldag	33
Frauen Zeiten und Wildpflanzen Wissen	33
Menopause, jo an elo?	34
Tagesretreat “Wechseljahre”	34

Entspannung - Relaxation

Achtsame Bewegung und Meditation	34
Sophrologie et bols tibétains	34
Stress looss no - Hallo Positivitéit!	34
Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit	34
Yoga & Breathwork	35
Wellnessabend mit DIY	35
DURCHATMEN Breathwork im Gruppen- oder Einzeltraining	35
Entspannungskurs/Meditation	35
Holistic Pulsing/Entspannung/Stressbewältigung/Resilienztraining in Einzelsitzungen	35
Individuell ugepassten Entspannungsséancen	35
Kakao Zeremonie	35
Ganzheitliche 1:1 Begleitung	35
Stretch & Relax	36
Meditation & Achtsamkeit	36
Classe de respiration “Wim Hof Method”	36
ONLINE - Natürlich Atmen – Mit Atemkompetenz Stress abbauen, Energie gewinnen, mental klar bleiben!	36
“Balance am Besch” um Burfelt	36

Wohlfühlprodukte - Produits bien-être

Naturkosmetik	37
Dein ätherischer Reisekoffer	37
Aktiv und Fit im Sport mit reinen Essenzen aus der Natur	37
Gezieltes Riechtraining mit ätherischen Ölen-Trainiere deinen Riechnerv	37

Massagetechniken - Techniques de Massages

Kindermassagen	37
Jin Shin Jyutsu	37

Therapie & Fürsorge - Thérapie & Assistance

Emotionale Balance im Alltag	38
Ganzheitliche Darmgesundheit	38
Régulation du stress et self-care	38
Systemaufstellungen	38
Töchter der Venus - Healing Circle	38
Well-Aging & Longevity – Schön leben, bewusst altern	38
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout	38
Stabil am Stress - Resilienztraining fir Erwuessener	38
Coaching & Persönlichkeitsentwicklung	39
Coaching fir Frae mat kierperlechen	39
Aschränkungen a Péng	39
Personal Training	39
Traumaisensibles Coaching	39
Coaching thérapeutique, coaching de famille, hypnothérapie, constellations familiales, éducation positive	39

Conseil socio-familial, Kinesiologie, Systemische Aufstellungen
 Blockaden lösen durch Kunsttherapie
 Ohrenkerzenbehandlung
 Fussreflexzonenbehandlung mit Farbtherapie
 Therapeutische Frauenbehandlung
 Ernährungsberatung
 Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten, Lernen mit Pferden
 Thérapie psychocorporelle - sophrologie
 Medizinrad

Training Körper & Geist - Training Corps & Esprit

Cantienica
 ChoreoSophro
 Energetische Wirbelsäulendehnung
 Therapeutische Rücken- oder Gelenkbehandlung
 Feldenkrais
 Gehirnjogging
 Denk Dich fit
 Liit & Zen
 Force & Souplesse

Natur & Umwelt - Environnement

BeeDays: Naturnahe Gartengestaltung ohne invasive Arten
 Bunte Vielfalt – Krautschau in einer artenreichen (Blumen-)Wiese
 Internationaler Tag des Mauerseglers
 Sensen-Workshop
 Natur- an erlebnispädagogisches Aktivitéite fir Kanner & Jugendliche
 Zertifikatslehrgang Kräuterpädagoge - Kräuterwissen und Pflanzenergebnisse
 Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge
 Geführte Rangerwanderung
 lessbar Stad
 Waldbaden
 Hausbesuch zur Kräuterbestimmung
 Kräuter Wanderung
 Kräuterwanderung
 Kräuter-Workshop für Kinder & Erwachsene
 Déi éischt Wëllkraider
 Wëllkraiderwanderung am Fréijoer
 Wëllkraiderwanderung am Juli
 Brennessel die Wunderpflanze
 Haartnol-Fest (Johanniskrautfest)

Sport & Bewegung - Sport & Mouvement

Indoorsport - Sports d'Intérieur

Gymnastik & Stretching - Gymnastique & Stretching
 Haltung und Bewegung
 Intensives Faszientraining
 Rückenfit
 Morgengymnastik
 Rückengymnastik
 Hockergymnastik
 Gymnastik ab 50
 Réckenturnen
 Rückenschule/Renforcement du dos
 Bodybalance
 Bewegung im Sitzen
 Ecole du Dos
 Forever Fit
 Rückenfit
 Rücken Relax durch BALLance
 Faszientraining
 Mobility & Stretch
 Stretching
 Stretching+ und Flexibilität
 Stretching

39	Stretching	47
39	Ausdauer - Entraînement d'Endurance	
40	Endurance	47
40	Step	47
40	Zirkel Training	47
40	Wake Up Cycling	47
40	Indoor Cycling	47
40	Jumping Fitness	48
40	Spinning	48
40	Fit for Fun	48
	TopRide	48
41	Kraft- und Muskelaufbau - Entraînement Musculaire	
41	BodyFit	48
41	BodyFit	48
41	Body Shape 2	48
41	Bodyshape 16+	48
41	Fatburner	48
41	Fatburner/Perfect Sculpt	49
41	Bauch Spezial	49
41	Bauch, Beine, Po	49
41	Bauch, Beine, Po	49
	Intensives Bauchmuskeltraining	49
	Core (Rumpfmuskulatur-Training)	49
	Core Training	49
	Fit zu Wëntger	49
42	Crosstraining	49
42	Langhantel	49
42	HIIT (Hochintensives Intervalltraining)	50
	Hiit & Sculpt	50
42	Functional Training	50
	Functional Training	50
42	Funktionelles Training	50
43	Power Plate	50
43	Tabata-Intervalltraining	50
43	TRX Suspension Training	50
43	TRX Mittwoch	51
43	Personal Training	51
43	Coaching	51
43	Surprise	51
43	Sportreha	51
43	Kampfkunst - Arts Martiaux	
44	Kickboxing - Focus Pad Class	51
44	Qi Gong (débutants et intermédiaires)	51
44	Qi-Gong (avancés)	51
44	Krav Maga - Selfdefense	51
44	Krav Maga - Self Defense	51
	Taijiquan Cours zu Sëll	52
	Taiji (Tai Chi)	52
	Tanz - Danse	
	Danzmatinée fir Fraen	52
	Danzmatinée fir Fraen	52
	Danzmatinée für Frauen	52
45	Line-Dance	52
45	Line-Dance - Fortgeschrittene	52
45	Line-Dance Anfänger	52
45	Line-Dance - Fortgeschrittene	52
45	Country Line Dance	52
46	Biodanza® 16+	53
46	Baila Fit	53
46	Zumba 16+	53
46	Zumba 16+	53
46	Zumba	53
46	Zumba	53
46	Zumba Strong	53
46	Zumba - Fitness	53
46	Zumba Gold	53
46	Yoga & Pilates	
47	Pilates	54
47	Pilates	54
47	Pilates	54
47	Pilates	54

Pilates	54	Hydropower	62
Pilates	54	Aqua-Bike	62
Pilates	54	Cours Aquabike	62
Pilates	54	Aqua-Jogging	62
Fit an den Dag mat Pilates	54	Aquabike	62
Pilates débutant ou avancé	54	Aqua Jogging	62
Pilates - Training für Körper und Geist	55		
Yoga & Music	55		
Yoga Kallola - Vinyasa Flow	55		
Yoga pour tous	55		
Yoga, Muskelstärkung & Réflexologie	55		
Individuelle Yoga Kurse	55		
Vinyasa Yoga	55		
Vinyasa Yoga	55		
Yin Yoga	56		
Yogaübungen mit dem Stuhl	56		
Hatha Yoga	56		
Yin Yoga	56		
Hatha Yoga - Sich selbst bewusst sein durch Yoga	56		
Klassisches Yoga	56		
Yoga	56		
Selbsthilfe mit Online-Yoga	56		
Lust auf eine Yoga-Wanderung?	56		
Hatha Yoga	57		
Yoga pour tous (Hatha-Yoga)	57		
Yin Yoga	57		
Yoga meets Pilates	57		
Yin Yoga	57		
Yin und Yang Yoga für Frauen	57		
Private (1-1) Yoga Stunden	57		
Yoga bei dir zu Hause	57		
Nederlandstalige Yoga	58		
Yoga in English	58		
Yoga	58		
Wake Up Yoga	58		
Yoga in Eppeldorf	58		
Yoga 16+	58		
Yoga	58		
Yoga in Kleingruppen	58		
Yoga für Senioren in Kleingruppen	58		
Outdoorsport - Sports d'Extérieur			
Golf	59		
Männersport	58		
Marche facile	58		
Spaziergang 3-4 km	58		
Uewersauer Wandergrupp	58		
Wanderungen (6 - 7 km)	59		
Wanderungen (6km)	59		
Wanderungen (10km)	59		
Nordic Walking	60		
Nordic walking	60		
Trail	60		
Wassersport - Sports Nautiques			
Swim Adultes "Beginners"	60		
Schwimmkurs für Erwachsene	60		
Cours de natation pour adultes (débutants)	60		
Perfektionskurs Erwachsene	60		
Cours de Plongée "Débutants"	60		
Brevet Junior Life Saver	61		
Brevet de sauvetage	61		
AquaGym	61		
AquaGym	61		
AquaGym	61		
Aquagym pour tous	61		
Wassergymnastik	61		
Aquagym Seniors	61		
AquaBack Gelenktraining im Wasser	61		
Aqua Fitness	61		
Aqua Fitness	62		
Aqua Fitness	62		
Aqua-Power	62		

Sprachen - Langues

Englisch - Anglais

English Pre-intermediate 63

Französisch - Français

Französischkurs A1.1 63

Französischkurs A1.2/Cours de français A1.2 63

Französischkurs A2.1 63

Französischkurs B1.1 63

Luxemburgisch - Luxembourgeois

Babbelcafé 63

Luxemburgischkurs A1.1 / Cours de Luxembourgeois A1.1 64

Luxemburgischkurs A1.2 / Cours de Luxembourgeois A1.2 64

Cours de luxembourgeois A1.3 64

Cours de luxembourgeois A2.1. 64

Luxemburgischkurs A2.1 / Cours de Luxembourgeois A2.1 64

Luxemburgischkurs A2.2 / cours de luxembourgeois A2.2 64

Lëtzebuergesch fir Fortgeschrittener 64

Spanisch - Espagnol

Buenos dias, muchas gracias oder cómo estás? 65

Spanisch - Onlinekurs 65

Español nivel intermedio 65

Portugiesisch - Portugais

Portugais pour intermédiaires 65

A stack of books with blue, white, and red covers is visible in the background. A blue circle is on the right edge.

Allgemeinbildung Culture Générale

16.04.26

donnerstags 16:30-19:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Aufräumen nach der KonMari-Methode

Bei der KonMari Aufräummethode wird in 5 Kategorien geräumt. Der Workshop vermittelt Ihnen alle Aspekte der Methode der Japanerin Marie Kondo, so dass Sie selbst in der Lage sind, Ihr Zuhause aufzuräumen.

mit Karin Basenach
Preis: 35€

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

permanent buchbar

9:00-17:00 Uhr

Lieu variable en fonction du nombre de participants

Vermieter: Behalten Sie die Kontrolle über die Abrechnung der Mietnebenkosten in Luxemburg

Nebenkosten sind ein heikles Thema in der Beziehung Vermieter-Mieter. Diese auf den luxemburgischen Rechtsrahmen zugeschnittene Schulung vermittelt eine klare, sofort anwendbare Methode zum Verständnis und zur Erstellung der Nebenkostenabrechnung.

mit Jean-François Zimmer
Preis: 690€ ttc

Organisator: Almathea Consulting
sàrl
Anmelden über: 26 45 95 45

08.05, 15.05, & 22.05.26

freies 9:30-11:30 Auer
Club Haus Am Brill zu Mamer

Fotoalbum um Computer gestalten

Unhand vun einfachen Erklärungen an Übungen, kritt dir déi eenzel Schrëtt gewisen, fir Är Fotoe vum Smartphone bis an e schéinen Album ze transferéieren.

mam Christiane Gnad
Präis: 60€/3x

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



Schule & Beruf Ecole & Profession

Schule - École

nach Vereinbarung
Alschenter Ponyhof in Alscheid

Fit fir d Schoul Lerntraining auf dem Ponyhof

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter 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 Päerdsstall
Anmelden über: 691 611 425

Beruf - Profession

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Praxis: Coaching & Communication in Useldange

Berufliches Coaching & Kommunikationstraining

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

mit Julia Schrell
Preis: 120€/Einzelstunde Erwachsene,
90€/Einzelstunde Schüler &
Studierende bis 25 Jahre

Organisator: Coaching &
Communication
Anmelden über: 621 298 050

offre permanente

sur rendez-vous
Online ou chez le client

Clarté émotionnelle au travail

Des outils scientifiquement fondés pour rester concentré(e) sous pression, travailler efficacement et prendre des décisions claires, même dans des situations émotionnellement chargées. (Consultation individuel)

Prix: à partir de 250€/séance

Organisateur: Emotional Inspiration
Inscription au: emotional-inspiration@outlook.com

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Heinerscheid

Sicherer Umgang mit Baumaschinen

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Luxformatioun
Anmelden über: 2756286

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Heinerscheid

Sicherer Umgang mit Grünpflege-Maschinen

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Luxformatioun
Anmelden über: 2756286

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Heinerscheid

Sicherer Umgang mit landwirtschaftlichen Maschinen

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Luxformatioun
Anmelden über: 2756286

offre permanente

9:00-17:00 hrs
online via Teams

Comment me préparer et réussir mon entretien de recrutement?

Comment me préparer et réussir mon entretien de recrutement?

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

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

offre permanente

9:00-17:00 hrs
à Mersch

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 Ekip op de nächste Level ze bréngen. Mir entweckele mat Iech 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 - Beweegung -
Entwicklung Sàrl-s
Umellen iwwer: www.nbe.lu

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Waldbillig

Teambuilding, das verbindet

Kakaozeremonie, Kräuterwanderung – oder beides: Schenkt euch als Team eine achtsame Auszeit. Für Verbindung, Klarheit & neue Perspektiven. Draußen in der Natur oder im geschützten Raum – individuell & mit Herz gestaltet.

Preis: ab 200€

Organisator: la-alma
Anmelden über: 621 348 731

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 Sprooch- a Computercoursen an Zesummenaarbecht mat senger 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 gär kontaktéieren:



Landakademie
2, am Fournichterwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-28
Fax: 89 95 68-40
fabio@landakademie.lu
www.landakademie.lu

*Voraussetzung fir mat der Landakademie als Formateur resp. Chargé de Cours kënnen zesummen ze schaffen, ass ee gëltegen 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.



Computer & Internet Bureautique & Internet

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

Digital Café

Besoin d'aide avec le Laptop/Smartphone ou vos démarches en ligne ? Chaque semaine, nous vous aidons à utiliser votre matériel, accéder à des documents, vous inscrire en ligne ou gérer vos dossiers numériques.

Prix: gratuit

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

15.04.26-01.07.26
mëttwochs a freides 9:30, 10:30 oder 11:30 Auer
Club Haus Am Brill zu Mamer

Informatesch Hëllef

Dir hutt Froen zu Ärem Handy, Tablet oder Laptop? Den Informatiker Jamey Jager kann lech, mat deem néidege Wëssen a mat vill Rou a Gedold, Är Froe beäntweren an lech an d'Fonctiounen vun Äre Geräter aféieren.

mam Jamey Jager
Präis: 40€ pro Termin

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

27.04.26-22.06.26
montags 19:00-21:00 Uhr
in Niederfeulen

Excel

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

mit Bas Breedijk
Preis: 48€ / 8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

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! Mit Ihnen zusammen werden wir Ihr Problem lösen bzw. Ihre Fragen zu beantworten und wir bieten Hilfe bei der Installation von einem neuen Smartphone.

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

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

30.04.26-02.07.26
donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Niederfeulen

Word

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

mit Bas Breedijk
Preis: 48€ / 8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28/
cours@landakademie.lu

offre permanente
sur rendez-vous
Salle club à Ettelbruck

Consultation informatique

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

Prix: gratuit

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

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 Fournicherwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-28
Fax: 89 95 68-40
fabio@landakademie.lu
www.landakademie.lu

*Viraussetzung fir mat der Landakademie als Formateur resp. Chargé de Cours kënnen zesummen ze schaffen, ass ee gëltegen 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



Essen & Trinken Boire & Manger

permanent buchbar
chaque 1^{er} et 3^{ème} vendredi du mois
9:30-15:00 hrs
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

Atelier cuisine

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

avec M. Moni
Prix: courses à diviser par participants

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

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

Vegetarisch und saisonal kochen

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

mit Valie Weber
Preis: 65€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

09.05.26
samstags 10:00-16:00 Uhr
Gilmiths Garden in Dirbach

Veganer Kochkurs Frühjahr

Mit saisonalem frischem Gemüse kochen wir leckere vegane Gerichte, die immer gut ankommen: ob für Familie, den Singlehaushalt oder ein Abendessen unter Freunden. Du lernst wie Du die Rezepte ganz einfach variieren und umwandeln kannst. Weitere Informationen auf meiner Webseite.

mit Mareilke Steng
Preis: 90€ bis 120€ je nach
Teilnehmerzahl

Organisator: Gilmiths Garden
Anmelden über: 691 306 721

27.06.26
samstags 10:00-16:00 Uhr
Gilmiths Garden in Dirbach

Veganer Kochkurs Sommer

Wir kochen mit saisonalem Gemüse vegane sommerliche Gerichte: Ob raffiniert, schnell und einfach oder zum Mitbringen auf die Grillparty. So lecker und einfach kann vegan sein! Weitere Informationen auf meiner Webseite.

mit Mareilke Steng
Preis: 90€ bis 120€ je nach
Teilnehmerzahl

Organisator: Gilmiths Garden
Anmelden über: 691 306 721

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Gilmiths Garden in Dirbach

Reise durch den Kräutergarten mit Mittag- oder Abendessen

Bei einem individuellen Rundgang entdecken wir zusammen die leckeren Kräuter und Wildpflanzen in meinem Garten in Dirbach. Danach dürft ihr ein veganes Menü aus meiner Küche genießen. Maximal 4 Personen. Termine nach Absprache. Weitere Informationen auf meiner Webseite.

mit Mareilke Steng
Preis: 40€/Person inkl. alkoholfreier
Getränke

Organisator: Gilmiths Garden
Anmelden über: 691 306 721

30.04, 21.05 & 18.06.26
les jeudis 9:45-14:45 hrs
Veräinshaus Holzem

A table comme à la maison

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

avec Jacques Boulanger
Preis: 30.04: 83€; 21.05: 85€; 18.06: 82€

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

jeudi 17:30-20:00 hrs
Veräinshaus Holzem

Food Vitalité - les légumes lacto-fermentés

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

avec Nancy Grandjean
Prix: 80€; dégustations incluses

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

jeudi 9:30-12:30 hrs
Veräinshaus Holzem

L'univers délicat et gourmand du macaron

Vous recevrez toutes les astuces pour réaliser et réussir ces petites merveilles croustillantes à l'extérieur et fondantes à l'intérieur. Réalisation 25 macarons par personnes à emporter, 5 parfums dans une ganache au chocolat noir.

avec Jacques Boulanger
Prix: 53€

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





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 Bëbe ganz automatesch déi Sécherheet a Gebuergeheet 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

Organisator: Natierlech Mama

Präis: 75€ déi éischt Stonn, duerno Umellen iwwer: hello@natierlech-mama.lu
15€ all weider véierel Stonn

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 für Kinder von 0-6 Jahren

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

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
Preis: 90€/Stunde

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

permanent buchbar

dienstags, mittwochs, donnerstags und samstags
Oa6 in Oberfeulen

Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder

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

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

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

13.04.26-15.07.26

dienstags
Centre Aquatique Krounebiérg in Mersch

Baby Schwimmen

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

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kautioun

Organisator: Centre aquatique
Krounebiérg
Anmelden über: 32 50 23-823

14.04.26-30.06.26

mehrere Termine
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, donnerstags 11:15-11:45, 11:45-12:15, samstags 9:40-10:10, 10:15-10:45, 10:50-11:20, 11:25-11:55 Uhr.

1. und 2. Kurs: 10er Karte 189€,
ab dem 3. Kurs: 10er Karte 169€

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

13.04.26-15.07.26
freitags 9:00-10:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Mutter & Kind - Schwangere Frauen

Bei diesem Ganzkörper-Kräftigungs-Workout ist dein Kind mit dabei und vielleicht hat es Spaß am mitturnen. Das Training verbessert die Körperhaltung, Beweglichkeit und Balance während der Schwangerschaft. 1 Stunde Schwimmbad inklusive.

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kaution Organisator: Centre aquatique Krounebiert
Anmelden über: 32 50 23-823

13.04.26-15.07.26
freitags 14:00-15:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiert 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€.

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kaution Organisator: Centre aquatique Krounebiert
Anmelden über: 32 50 23-823

permanent buchbar

9:30-10:30 Auer
zu Beckerich

Babymassage

Babymassage verdrängt d'Elteren-Kand-Bindung, stimuliert Verdauung an Immunsystem an fördert e gutt Schlofverhaalen. Ech kommen bei lech heem fir dass Dir a Âre B    an enger gewinnter entspaanter Atmosphär     k  nnt.

mam Micheline Schweicher Organisator: De Kierperatelier
Pr  is: 120  /4x1Stonn Umellen iwwer: 691 202 740

16.04.26-21.05.26 oder 04.06.26-02.07.26

donnerstags 10:00-10:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Babymassagen

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

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



Kinder - Enfants

Kreativität - Créativité

16.04.26
donnerstags 14:30-17:00 Uhr
Atelier Creat' Our – Stolzemburg

Upcycling Kunst

Gemeinsam wollen wir kreativ werden und aus alten Materialien wunderschöne Kunstwerke erschaffen. Diese Aktivität fördert nicht nur die Phantasie und Feinmotorik, sondern lehrt auch einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen. Ab 6 Jahren.

Preis: 5   / Kind Organisator: Naturpark Our
Anmelden über: 90 81 88-1

02.05., 16.05., 30.05., 20.06., 04.07. & 05.09.26

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.

with Sandra Faia Pereira Organisate  r: ManuKultura
Price: 30  /class (max 1,5 kg per Sign up: manukultura@useldeng.lu
piece of clay included)

17.04.26-03.07.26

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

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

Wöchentliches Treffen von Kindern von 15Mo. - 4J. Unter fachkundiger Leitung stehen 45 Min. lang Finger- & Bewegungsspiele, T  n  , Lieder in deutsch und luxemburgisch auf dem Programm. Beliebt sind die Instrumente.

mit Barbara Organisator: ManuKultura
Preis: 96  /1 Kind + Erwachsener, Anmelden über: mimamachmusik@gmail.
64  /weiteres Geschwisterkind im com
selben Kurs

28.05, 23.07. & 27.08.26

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 Kreativität fr  ien Laf loosse k  nnen. D'Coursen bauen net openeen op. D'Materiall  scht kritt Dir op Nofro.

mam Claudine Maillet Organisator: ManuKultura
Pr  is: 22  /Cours (Mat. inclus) Umellen iwwer: 691 191 068

20.08.26
donnerstags 14:00-15:30 Uhr
ManuKultura in Useldange

Workshop: Medaillen filzen für Kids

in diesem kreativen Workshop lernen Kinder, wie man aus Wolle und Nadel filzen kann. Sie entwerfen und gestalten ihre eigene Medaille, die sie mit nach Hause nehmen können. Für Kinder ab 6 Jahren.

mit Tania Kremer
Preis: 40€, Materialien werden
gestellt

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: manukultura@
useldeng.lu



Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

11.06.26
donnerstags 14:00-17:00 Uhr
Dreamland Creative Space in Wiltz

BeeDays: Auf den Spuren der Bestäuber

Die BeeDays des Dreamland Creative Space: Bei diesem Entdecker-Nachmittag lernen die Kinder spielerisch die Bestäubung durch Insekten und die Vielfalt der Bestäuber kennen. Bau eines Insektenhotels und Herstellung einer Seedbomb. Ab 6 Jahren.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

14.06.26
sonntags 14:00-17:00 Uhr
Dreamland Creative Space in Wiltz

BeeDays: Den Käfern auf der Spur

BeeDays des Dreamland Creative Space: Wir machen uns bei diesem Entdecker-Nachmittag auf die Reise in die Welt der Käfer. Klein und Groß lernen gemeinsam die Vielfalt der Käfer kennen. Zusätzlich Herstellung einer Seedbomb.

mit Carlo Braunert
Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

07.05.26
donnerstags 14:30-17:00 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Leuchtende Wunder: Entdecke die geheimnisvolle Welt der Glühwürmchen!

Auf dieser besonderen Entdeckungsreise erfahren wir alles über diese faszinierenden kleinen Lichter – von ihrem Lebensraum bis hin zu den Ursachen von Lichtverschmutzung. Für Kinder von 6-12 Jahren.

Preis: 5€ / Kind

Organisator: Naturpark Our
Anmelden über: 90 81 88-1

23.04.26
donnerstags 14:30-17:00 Uhr
Centre écologique Parc Hosingen

Aussaat- & Pikier-Party

Komm mit uns auf eine spannende Reise in die Natur! Gemeinsam säen, pikieren und pflegen wir kleine Gemüsepflanzen und erleben, wie aus winzigen Samen bunte, knackige Gemüse wachsen.

Preis: 5€/Kind

Organisator: Naturpark Our
Anmelden über: 90 81 88-1

02.08.26
sonntags 11:00-18:00 Uhr
Centre écologique Parc Hosingen

Entdecken, forschen und erleben – das Naturparkfest ruft!

Ob spannendes Forschen, kreative Workshops, verblüffende Experimente oder aufregende Erkundungstouren – hier wird Natur nicht nur erklärt, sondern hautnah erlebbar gemacht.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Our

23.05.26
samstags 9:00-16:00 Uhr
Centre écologique Parc Hosingen

Familienerlebnis: Wir brennen eine Holzschale

Mit glühenden Kohlen gestalten wir unsere ganz persönliche Holzschale. Schritt für Schritt entsteht aus einem einfachen Stück Holz ein einzigartiges Erinnerungsstück, das ihr mit nach Hause nehmen könnt.

Preis: 5€/Kind, 10€/Erwachsener

Organisator: Naturpark Our
Anmelden über: 90 81 88-1

12.05.26
dienstags 14:30-17:00 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Kräuter-Expedition

Wisst ihr, was das Besondere an Giersch ist? Als „Unkraut“ verschrien ist er in Wahrheit ein magisches Kraut mit Superkräften! Heute begeben wir uns auf eine spannende Giersch-Expedition und lernen alles über diese geheimnisvolle Pflanze.

Preis: 5€ / Kind

Organisator: Naturpark Our
Anmelden über: 90 81 88-1



02.05.26

samstags 19:00-22:00 Uhr
Centre écologique Parc Hosingen

Walpurgisnacht: Eilt herbei ihr Kräuterhexen!

Die Nacht ist lang, der Mond ist hell – es ist Zeit für eine magische Hexennacht! Gemeinsam brauen wir geheimnisvolle Zaubetränke, erkunden die Kraft der Kräuter und lassen uns vom Duft des knusprigen Stockbrots über dem Mai-Feuer verzaubern.

Preis: 5€/Kind, 10€/Erwachsener

Organisator: Naturpark Our
Anmelden über: 90 81 88-1

29.08.26

samstags 10:00-11:30 Uhr
ManuKultura in Useldange

Wappenkunde für Kinder: Entdecke die Geheimnisse der Heraldik

Hey, junge Ritter und Prinzessinnen! Wollt ihr lernen, wie man ein eigenes Wappen entwirft und die Geheimnisse der Heraldik entdeckt? Dann seid ihr hier genau richtig! Für Kinder ab 6 Jahren.

mit Tania Kremer Sossong

Organisator: ManuKultura

Preis: 40€, Materialien inklusive

Anmelden über: manukultura@useldeng.lu

08.09.26

dönsches 14:00-16:30 Auer
Grillplatz "Grousse Bësch" tëschent der Kräizerbuch an der Gäichel

Natur am Hierscht

Zesumme mam SICONA erlieft dir op eng spilleresch Aart a Weis, wéi de Bësch sech am Hierscht verwandelt. Gemeinsam mat ärer Bomi/Bopi verbréngt dir e flotten Nomëtten an entdeckt wat de Bësch eis ze bidden huet. Ab 4 Joer (+Grousselteren)

mam SICONA
Präis: Gratis

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

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 iwwer: 691 202 740

Sport

permanent buchbar

montags 20:30-21:30 (ab 13 J.), mittwochs 17:00-18:00 (10-14 J.), donnerstags 19:30-20:30 (ab 13 J.)

Krav Maga Nord in Wemperhardt

Kickboxing - Focus Pad Class

Kickboxen bei KMN ist ein gut strukturiertes Technical Pad Training ohne Wettkampfdruck. Ob Du gerade erst anfängst oder bereits Erfahrung im Kampfsport hast, unsere Kickboxkurse bieten Dir die perfekte Herausforderung und individuelle Förderung.

Preis: Probetraining gratis

Organisator: Krav Maga Nord
Anmelden über: 621 655 677

Permanent buchbar

Krav Maga Nord in Mertzig

Krav Maga - Selfdefence für Kleinkinder

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

Preis: Probetraining gratis

Organisator: Krav Maga Nord
Anmelden über: +352 621 655 677

permanent buchbar

Krav Maga Nord in Mertzig

Krav Maga - Selfdefence für Kinder

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

Preis: Probetraining gratis

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





permanent buchbar
Krav Maga Nord in Wemperhardt

Krav Maga - Selfdefence für Kinder & Jugendliche

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

Preis: Probetraining gratis

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

permanent buchbar
Krav Maga Nord in Mertzig

Krav Maga - Selfdefence für Jugendliche

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

Preis: Probetraining gratis

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

14.04.26-30.07.26
dienstags 15:15-16:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Kinderyoga 3-6 Jahre

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

14.04.26-30.09.26
dienstags 16:00-16:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Kinderyoga 7-11 Jahre

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

offre permanente
les mardis 14:00-16:00 hrs
Centre Culturel Troisvierges

Danz-Atelier: Kanner a Bewegung

Les enfants viennent de manière ludique et avec de la danse en mouvement. Grâce à diverses activités, ils apprennent à bouger différemment. Mardis du 16.09.-10.12.2025. Enfants de 3-6 ans de 14:00-14:45. Enfants de 7-10 ans de 15:00-15:45, Centre Culturel Troisvierges. 12 cours à 10.-€. Infos+Inscriptions par email: jeavanessa_81@yahoo.de

Prix: 12 cours à 10€

Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription: jeavanessa_81@yahoo.de

permanent buchbar

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

Jazzdance (12-18 Jahre)

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

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

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



13.04.26-15.07.26

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

Kinderschwimmkurs

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

Preis: 120€/Trimester + 10€
Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 50 23-823

offre permanente

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

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 02.10.2025 à la fin juin 2026 Samedi de 9:00 - 12:00 du 04.10.2025 à la fin juin 2026 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

14.04.26-01.07.26

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. Dienstags 10:40-11:10, mittwochs 16:45-17:15, 17:15-18:00, 18:00-18:45, samstags 8:15-9:00, 9:05-9:35, 12:00-12:30 Uhr.

1. und 2. Kurs: 10er Karte 189€ ab
dem 3. Kurs: 10er Karte 169€

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

14.04.26-30.06.26

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

14.04.26-21.05.26 oder 02.06.26-07.07.26

dienstags und donnerstags 15:00-15:45 oder 16:00-16:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre

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

Preis: 159€/10er Karte

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



20.07.26-31.07.26, 03.08.26-14.08.26 oder 17.08.26-28.08.26

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

22.07.26 & 04.08.26

mëttwochs resp. dënschdes 14:00-17:00 Auer
zu Alscheid

Mein Pony fir 1 Nometten

E ganzen Nometten mat de Ponyen verbrennen. Reiden, Fidderen, Pflegen a Spillen.

Präis ob Ufro

Organisator: Alschenter Ponyhaff,
pedagogesche Bauerenhaff APFAPL
Umellen iwwer: 691 895 938

20.07.26-21.07.26

méindes an dënschdes 10:00-16:00 Auer
zu Alscheid

Meng Ponyvakanz

2 Deeg de ganzen Dag um Ponyhaff reiden, pflegen, fidderen a spillen.

Präis ob Ufro

Organisator: Alschenter Ponyhaff,
pedagogesche Bauerenhaff APFAPL
Umellen iwwer: 691 895 938

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 pro Semester

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

09.05.26 & 12.08.26
samschdes resp. mëttwochs 14:00-17:00 Auer
Alschenter Ponyhaff zu Alscheid

Märchenwanderung mat eisen Ponys an Ieselen als Begleeder

Märchenwanderung mat eisen Ponys an Ieselen als Begleeder. Geschichten- Iw-
erraschungen- bastlen- Snacks. Fir Familien an Jonkgebliwener.

Präis: 100€/Famill Organisator: Alschenter Ponyhaff,
pedagogesche Bauerenhaff APFAPL
Umellen iwwer: 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 er-
fahren, 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 Luxem-
burger Schweiz“ bei der Ihr die beeindruckenden Felsenlandschaften Berdorfs en-
tdecken und auf spielerische Weise mehr zum Thema Trinkwasser erfahren könnt.

Preis: 230€/Gruppe zzgl. 3€/Person Organisator: Aquatower Berdorf Asbl
(Ausstellung+geführte Wanderung) Anmelden über: 79 01 87 37

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

Een Dag an der Koffergrouv zu Stolzebuerg fir Schoulen

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

Präis: 175€ Organisator: Syndicat d'Initiative Stolzembourg
Umellen iwwer: www.stolzembourg.lu

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

Interaktive Kindergeburtstage in der Natur

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

Preis auf Anfrage (abhängig vom Organisator: Natur · Bewegung ·
Programm) Entwicklung Sàrl-s
Anmelden über: www.nbe.lu

permanent buchbar
op Rendez-vous
Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

Geburtsdag am Schiefermusée

Dir sicht eng aussergewöhnlech Aktivitéit fir e Kannergeburtstag ze feieren?
Am Schiefermusée kann d'Geburtsdagskand zesumme mat 10 vu senge Frënn
d'Schifergruuen entdecken, Rätsel léisen, selwer Hand uleeën a kreativ ginn.

Präis op Ufro Organisateur: Musée de l'Ardoise
Umellen iwwer: 23 64 01 41

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Ponyhof Alscheid in Alscheid

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof

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

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

Eltern - Parents

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

Eltern am Mëttelpunkt

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

mit S. Hallé-Fabbri und F. Wietor Organisator: Haus um Sand
Preis: 35€ Anmelden über: info@hausumsand.lu

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Online

Emotionsregulation für junge Eltern

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

Preis: ab 89€/Sitzung Organisator: Emotional Inspiration
Anmelden über: emotional-inspiration@outlook.com

offre permanente
sur rendez-vous
Online

Régulation émotionnelle pour jeunes parents

Des stratégies pratiques pour réguler ses propres émotions lors des phases ex-
igeantes avec de jeunes enfants et pour les accompagner de manière émotionnel-
lement sécurisante – sans culpabilité ni surcharge émotionnelle.

Prix: à partir de 89€/séance Organisateur: Emotional Inspiration
Inscription au: emotional-inspiration@outlook.com

permanent buchbar
op Rendez-Vous
Villa Faarwespill Ëlwen oder online

Elternberodung mat der Gewaltfräier Kommunikatioun nom Kathy Weber

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

Präis: 70€/Séance (2 Séancen
néideg)

Organisator: Rinnen Tessy
Umellen iwwer: 621 394 800

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

Übungsgrupp: Gewaltfräi Kommunikatioun nom Kathy Weber

Du hues ee Konflikt mat dengem Kand? Du wëlls wësse wat et brauch fir matzemaachen, ouni Bestrafung a Belounung? Mir verbanne Gefiller mat den onerfëllte Bedürfnisser a siche Strategie, fir méi Verstoen a Liichtegkeet an dengem Familljenalldag.

mam Tessy Rinnen
Präis: Gratis

Organisator: Rinnen Tessy
Umellen iwwer: 621 394 800

Schwangerschaft - Grossesse

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

Schwangerschaftsgymnastik

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

Preis: 92€/5er Karte

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

permanent buchbar
wochentags ab 17:00 oder 19:30 Uhr, am Wochenende nach Absprache
Haus um Sand in Saeul

Belly Basics

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

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
Preis: 350€

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

permanent buchbar
wochentags ab 17:00 oder 19:30 Uhr, am Wochenende nach Absprache
Haus um Sand in Saeul

Meine selbstbestimmte Geburt

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

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
Preis: 450€

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 Technike wéi Meditatiounen, Massagen, Otemtechniken, Visualisatiounen, Gebuertsankeren, léiers de während denger Gebuert roueg an entspaant ze bleiwen. All d'Detailler fënns 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

Mama Blessing

En Zeremonie fir um Enn vun denger Schwangerschaft Kraaft ze tanken an dech op deng Gebuert astëmmen. Am Géigendeel zu der klassescher Babyshower geet et net em de Bëbee a materiell Kaddoe mee drëms déi schwanger Fra ze feiern an ze éieren.

mam Annemarie Arend
Präis: 395€

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

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Waldbillig

Motherblessing

Ein achtsames Ritual, das dich als werdende Mama ehrt. Im Mittelpunkt stehst du – genährt, gefeiert & gestärkt von deinen Herzensmenschen. In Liebe, Vertrauen & Natur – für deine Verbindung zum Baby und den Übergang ins Muttersein.

Preis: ab 200€

Organisator: la-alma
Anmelden über: 621 348 731

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Haus um Sand in Saeul

Ganzheitliche und achtsame Doulabegleitung

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

mit Stéphanie Hallé-Fabbri
Preis: ab 90€

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

permanent buchbar
op Rendez-Vous
zu Garnich

Doula

Mäin Ziel ass däi Wuelbefannen. Ech begleeten dech mat vill Empathie an no dengen individuelle Bedierfnisser: - virun denger Gebuert - während denger Gebuert - no denger Gebuert.

mam Annemarie Arend
Präis op Ufro

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



Kultur & Freizeit Culture & Loisirs

Handwerk - Artisanat

13.06.26

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

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

13.06.26

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

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

06.06.26

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

Relooking de petit mobilier et objets

Venez découvrir comment donner une seconde vie à des petits meubles ou objets. Techniques: effet usé, blanchi, patiné, voilé, brossé et veiné, toutes sans décapage. Important: bien nettoyer ou décimer vos objets.

avec Betty Ries
Prix: 80€ (matériel inclus)

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

30.05.26-31.05.26

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

Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung

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

mit Diana Prokot
Preis: 195€ (inkl. Mittagessen,
Kaffee & Kuchen)

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

04.07.26-05.07.26

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

Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung

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

mit Diana Prokot
Preis: 195 € (inklusive Mittagessen,
Kaffee und Kuchen)

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

Kreativität - Créativité

Basteln & Erschaffen Bricoler & Créer

18.04.26-05.09.26

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).

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

15.04.26-09.09.26

wednesdays 14:30-16:30 PM
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).

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

17.04.26-04.09.26

fridays 18:30-20:30 PM
ManuKultura in Useldange

Ceramics Workshop - Friday Evening

Ceramics Workshop where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever. Each session is adapted to respective age level and individual experience. As from 15 years (group class).

with Sandra Faia Pereira

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

Organisateur: ManuKultura

Sign up: manukultura@useldeng.lu

02.05, 30.05, 20.06 & 06.09.26

saturdays 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

26.04.26-13.09.26

sundays 10:00-12:00 AM
ManuKultura in Useldange

Ceramics Workshop - Sundays with/avec Sandra Faia Pereira

Ceramics Workshop where participants get hands-on with clay to create a one-of-a-kind piece of art that they can treasure forever. Each session is adapted to respective age level and individual experience. As from 15 years (group class).

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

06.06.26 & 04.07.26

samstags 8:00-12:00 Uhr
Al Schoul in Heiderscheid

Keramik: Clown

Die Teilnehmer lernen, Clowns aus Ton zu formen. Nach dem ersten Brand können die Figuren mit bunten Engoben oder Glasuren farbenfroh gestaltet werden. Ein zweiteiliger Workshop für Alle, die mit Ton arbeiten wollen.

mit Carine Boentges

Preis: 80€

Organisator: Club Uewersauer

Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar

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: 15€

Organisator: Club Uewersauer

Anmelden über: 27 40 27 80

13.04.26-20.05.26

ManuKultura à Useldange

L'art de la mosaïque

Cet art consiste à couper et assembler des petits morceaux colorés de carrelage pour créer un motif, personnaliser un support. Réveiller «l'Antonio Gaudi» qui sommeille en vous. Langues véhiculaires: Fr, En, Pt. Goupe A : 13.04 et 20.04 (16h30 – 18h30), Gr. B : 18.04 (14h00 – 18h30), Gr. C : 18.05 et 20.05 (17h30-19h30)

avec Fabiola Bergamo

Prix: 80€ (2x 2heures)

Organisateur: ManuKultura

Inscription au: 23 63 00 51 28

04.07.26

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

Broderie sur photo

Une forme d'expression personnelle qui donne du sens aux souvenirs + éternise des moments par une touche artistique & sensible. Chaque fil, chaque point ajoutés à l'image transforment la photographie en une pièce unique, chargée d'émotions (Pt,Fr,Lux).

avec Francione Poss

Prix: 80€

Organisateur: ManuKultura

Inscription: manukultura@useldeng.lu

09.06.26
mardi 14:00-17:00 hrs
ManuKultura à Useldange

Re-crée: transformer des objets en sculptures murales avec la peinture

Venez transformer un objet trouvé en sculpture murale grâce à des techniques simples de peinture: formes, graphismes et couleurs accessibles à tous. Créez une pièce unique à exposer chez vous.

avec Lilian Mombach
Prix: 50€

Organisateur: ManuKultura
Inscription: manukultura@useldeng.lu

16.04.26-02.07.26
les jeudis 9:30-12:00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Création de bijoux

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

avec Diane Chapel
Prix: 195€/10 séances

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

30.04.26
jeudi 14:00-17:00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Second Life Book

Le bookfolding vous permet de créer un objet unique en pliant chaque page selon un motif précis. Vous donnez une seconde vie aux livres et les transformez en décoration élégante.

avec Ivana Apolloni
Prix: 55€

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

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

"KreativAktiv"

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

Prix: 10€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

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

Brico

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

Prix: gratuit

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



18.05.26
montags 14:00-15:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Floristik

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

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

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

25.06.26
donnerstags 19:00-21:00 Uhr
"Al Schoul" in Heiderscheid

Trockenkranz aus Blumen

Tauchen Sie ein in die Welt der Floristik und gestalten Ihren ganz persönlichen Trockenkranz mit einer Laterne. Im Preis enthalten sind natürlich alle Materialien.

mit Nadège Decker
Preis: 80€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

27.08.26
donnerstags 19:00-21:00 Uhr
"Al Schoul" in Heiderscheid

Herbstkranz

In diesem Workshop zaubern Sie einen eigenen, persönlichen Herbstkranz. Ob für die Haustür oder als Deko im Wohnzimmer – das handgemachte Unikat bringt Farbe, Wärme und gute Laune in die dunklere Jahreszeit.

mit Nadège Decker
Preis: 50€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

Literatur - Littérature

17.04.26-24.07.26

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 doheim. An enger gemittelter Ronn schwetze mir iwert d'Buch.

Präis: Gratis

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

05.07.26

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

OULIPons-nous

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

avec A'Musée

Prix: 50€; 20€ Membres de A'Musée

Organisateur: ManuKultura
Inscription: manukultura@
useldeng.lu



Fotografie - Photographie

13.06.26

samstags 9:00-12:00 Uhr
Dreamland Creative Space in Wiltz

BeeDays: Insekten als Model - Makrofotografie

BeeDays des Dreamland Creative Space: Lernen Sie mit der naturbegeisterten Fotografin Caroline Martin einfache Tricks und Techniken, um Ihre Fotos besser zu gestalten.

mit Caroline Martin
Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

16.05.26

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

Cyanotypie - cours débutants

Introduction à la technique, histoire, théories et exemples, procédures, formats, mixtures et revêtements des papiers, Pratique et UV, développements: revue des images développées.

avec Gery Oth
Prix: 165€ (inclus tout le matériel,
gants de protection,...)

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

17.05.26

dimanche 9:00-17:00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Cyanotypie - cours pour avancés

Feed backs des réalisations, discussions sur les objets collectés, théories des applications de négatifs et combinaisons, virages, colorations, applications sur d'autres supports, Staining et virages, revue de l'image développée.

avec Gery Oth
Prix: 165€ (inclus tout le matériel,
gants de protection,...)

Organisator: Club Haus am Brill
Inscription: 30 00 01

06.06.26-07.06.26 ou 20.06.26-21.06.26

2 jours de 8 heures (16h au total)
Musée de l'Ardoise à Haut-Martelange

Workshop AMBROTYPE

Technique de photographie ancienne au Collodium humide. L'artiste-photographe Alessandro Parente expliquera les produits chimiques et les étapes nécessaires à la production d'un ambrotype. Chaque participant réalisera son ambrotype.

avec Alessandro Parente
Prix: 350€/personne

Organisateur: Musée de l'Ardoise
Inscription au: 23 64 01 41

13.06.26 ou 14.06.26

samedi ou dimanche
Musée de l'Ardoise à Haut-Martelange

Workshop PHOTOSENSIBLE

Travail sur supports photosensibles. Production d'un négatif sur plaque en verre d'après l'ancien procédé au bromure d'argent ainsi que de négatifs sur du papier photosensible confectionnés à partir d'un Blackbox.

avec Alessandro Parente
Prix: 50€/groupe de max. 4 pers.
(adultes et enfants à partir de 9 ans)

Organisateur: Musée de l'Ardoise
Inscription au: 23 64 01 41

Malerei - Peinture

16.04., 30.04., 21.05., 11.06., 25.06., 08.07.26

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: 102€/6 Cours

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

23.04., 04.06., 18.06. & 02.07.26

donneschdes 14:30-17:00 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.

mam Claudine Maillet
Preis: 68€ /4 Cours

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

13.06.26

samedi 10:00-14:00 hrs
Château de Koerich

Randocroquis à Koerich

Réaliser des petits croquis aquarellés autour et dans le château le Gréiweschlass de Koerich.

Prix: gratuit

Organisator: ASIVEMA
Inscription: 621 276 344

23.06.26

dimanche 9:00 hrs
à Lellingen

Open Air Festival avec Randocroquis

Pendant la journée artistique du Open Air Festival à Lellingen, nous allons faire des croquis aquarellés sur notre Stand ou dans ce village en fête. Veuillez vous manifester rapidement.

Prix: à voir.

Organisator: ASIVEMA
Inscription: 621 276 344

permanent buchbar

dëschdes 15:30-17:00 Auer
zu Elwen

Malort "Faarwespill"

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

mam Rinnen Betty & Tessy
Präis op Ufro

Organisator: Faarwespill Asbl
Umellen iwwer: 621 394 800



20.09.26

sonndes 10:00-12:00 Auer
zu Cinqfontaines

Atelier créatif: Wat bedeit Erënnerung fir mech?

An dësem Atelier stellen sech d'Participanten d'Froen „U wat erënnere mir?“, „Firwat a wéi erënnere mir?“ a „Wat bedeit Erënnerung fir mech?“. Hir Äntwerten halen d'Participanten bildlech mat Acrylfarfen fest. Ënnerstëtzt ginn si dobäi vun enger professioneller Kënschtlerin. Ab 12 Joer.

Präis: Gratis

Organisator: Centre Cinqfontaines
Umellen iwwer: secretariat.cinqfontaines@snj.lu

permanent buchbar

donneschdes 15:00-16:30, 17:30-19:00, samschdes 9:45-11:15 Auer
Kreativatelier zu Ettelbruck

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

D'Molspill - e Spill mat Pinsel a Faarf fir Kleng a Grouss. De "Malort Lëtzebuerg" bitt jidderengem d'Méiglechkeet senger Kreativitéit fräie Laf a Biller onbegrenzt wuessen ze loossen - ganz ouni Drock a Bewertung a mat vill Spaass un der Saach. Präis: 350€/Semester 1 Kand (3-4 Joer) + 1 Erwuessenen, 250€/Semester Kanner (5-9 Joer), 350€/Semester Kanner ab 10 an Erwuessener.

mam Myriam Otto

Organisator: Kreativatelier
Anmelden über: 621 691 590

offre permanente

mardi, jeudi et vendredi 17:00-19:00, mercredi et samedi 9:00-13:00 hrs
Articulum à Redange

Cour de peinture et de dessin pour débutant(e)s ou avancé(e)s

Encadrage individuel. Adresse: 62, Grand-Rue L- 8510 Redange Contact: Guy Bintz tel: 00352472012 Email: art@pt.lu Internet: www.articulum.lu Tarifs: avec Guy Bintz

permanent buchbar

Onlinekurs

Art journaling & intuitives Zeichnen

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

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

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

permanent buchbar

Mardi 17:00 - 19:00, Mercredi 9:00 - 13:00, Jeudi 17:00 - 19:00, Vendredi 17:00 - 19:00, Samedi 9:00 - 13:00
Articulum - Redange

Cours de dessin et de peinture

Cours de peinture et de dessin pour débutant(e)s ou avancé(e)s. Encadrement individuel. Contact: Guy Bintz

Tarifs : matériel inclus
séance de 2 heures = 30 EUR
l'heure -, séance de 3 heures = 25 EUR l'heure

Organisator: articulum
Anmelden über: tel: 00352472012,
Email: art@pt.lu, Internet: www.articulum.lu

Nähen & Stricken Couture & Tricotage

16.04.26-18.06.26
les jeudis 9:30-12:00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Couture

Envie d'un nouveau sac, d'un vêtement ou d'une déco en tissu? Vous apprendrez à manier la machine à coudre et réaliser vos propres créations. Que vous soyez débutant(e) ou confirmé(e) ce cours s'adresse à tous les niveaux.

avec Anne Bauler
Prix: 208€/8 séances

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

15.04.26-22.04.26
mittwochs 14:30-17:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Herzkissen und Portkissen für Brustkrebspatienten nähen

Mit Nadel, Faden und Mitgefühl möchten wir Frauen während ihrer Krebsbehandlung unterstützen. Jede helfende Hand ist willkommen, ob mit oder ohne Näherfahrung. Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine mit und, falls Sie möchten, Baumwollstoffe.

mit Scharpantgen Astrid & Lippert
Francine
Preis: Kostenlos

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

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

15:30-17:30 Uhr
Am Keller in Dahlem

Stricktreffen mit Beratung

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

Preis: Kostenlos

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

Musik - Musique

29.06.26
lundi 18:30-20:00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Histoire(s) du blues & du rock - Tom Petty & Patti Smith

Cette soirée sera consacrée à non pas une icône du rock contemporain, mais à deux! Cet exposé se fera en langue luxembourgeoise, avec, comme d'habitude, de nombreux documents audiovisuels.

Prix: 10€

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

04.05.26
lundi 18:30-20:00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Histoire(s) du blues et du rock - ProgRock II

Depuis le début des années '80 jusqu'à ce jour le rock progressif a évolué. De nos jours, on parle de post-prog, de prog metal, d'avant-prog, d'art rock, de neo-prog ou de crossover prog. Il est temps d'y voir un peu plus clair.

avec Ben Boulanger
Prix: 10€

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

offre permanente

les lundis 17:30-19:00 hrs
Al Schoul à Feulen

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 de chants africains et d'autres

avec Deorgratius Masabo Sizimwe
Prix: 15€

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

offre permanente

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

Chants

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

avec Sarah
Prix: gratuit

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

15.04.26-08.07.26
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: 102€/8 Einheiten

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

Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Kupfergrube Stolzembourg

Besichtigung Kupfergrube Stolzembourg

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

Preis: 145€/Individuelle Gruppen-
führung zzgl. 4€ Eintritt/Person

Organisator: Syndicat d'Initiative
Stolzembourg
Anmelden über: 621 703 208

04.08.26

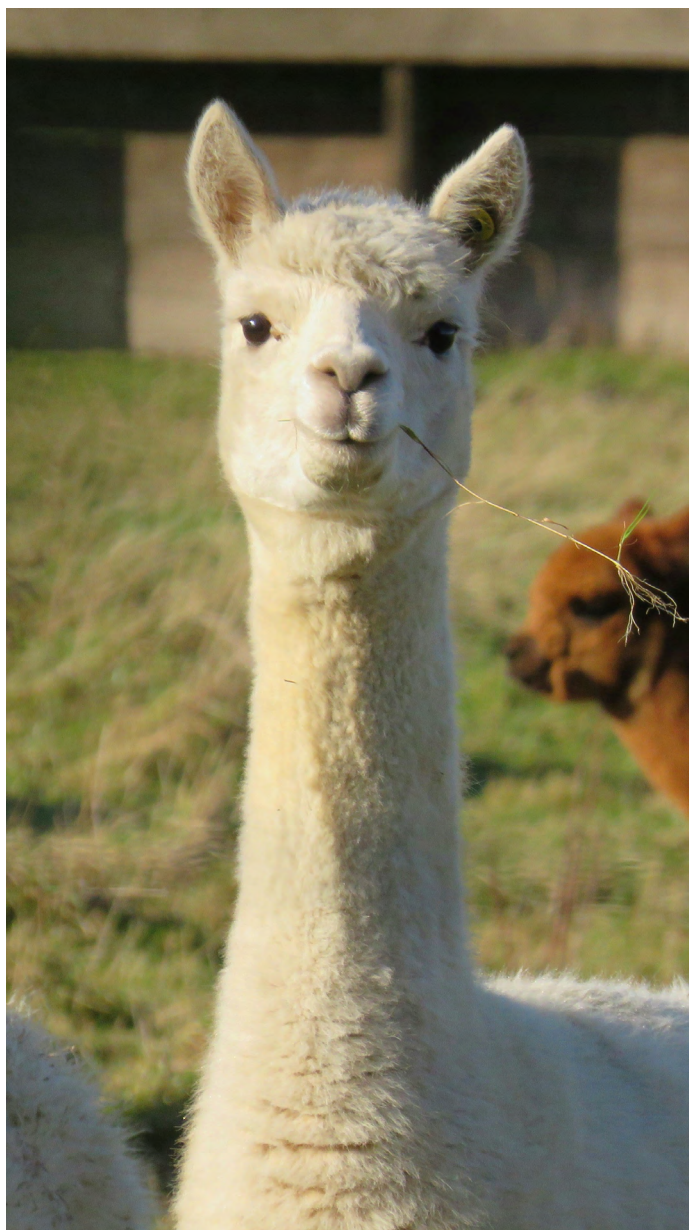
dienstags 14:00-17:00 Uhr
in Beckerich

Alpakawanderung

Begleiten Sie uns auf eine 4km Waldwanderung mit Alpakas. Vor der Wanderung gibt es eine Einführung sowie die Möglichkeit einer Handfütterung. Im Anschluss lassen wir den Vormittag bei Kaffee und Kuchen ausklingen.

Preis: 20€

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



permanent buchbar

zu Cinqfontaines

Visite Guidée Cinqfontaines. Lieu de la Shoah

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

Präis: Gratis

Organisator: Centre Cinqfontaines
Umellen iwwer: secretariat.cinqfontaines@snj.lu

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: 19,50 €/Halbtags, 23,50€/Ganztags

Organisator: 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 UFO

Organisator: Alscenter Ponyhaff,
pedagogische Bauerenhaff APFAPL
Umellen iwwer: 691 895 938

31.05.26

dimanche 9:00-12:00 hrs

Centre du Village, Brandenburg

Randonnée pédestre Nature et culture

Randonnée pédestre autour du village de Brandenburg en passant par les ruines restaurées du château, dominant le village.

avec Asivema Nello Zigrand
Prix: gratuit

Organisator: ASIVEMA
Inscription: 621 276 344

26.07.26

dimanche 9:00-16:00 hrs

à Beaufort

Randonnée "Nature et Culture"

Matin 09.00h: randonnée pédestre dans la forêt face au château. 14.00h: visite du château après le repas au restaurant.

avec Daniel Kaiser
Prix: gratuit pour les membres de
l'Asivema

Organisator: ASIVEMA
Inscription: 621 276 344

Geselligkeit - Convivialité

all 4. Donneschdeg

10:00-12:00 Auer

Alschter Ponyhaff zu Alscheid

Fraentreff am Stall

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

Preis: 60€/Mount

Organisator: Alschter Ponyhaff,
pedagogesche Bauerenhaff APFAPL
Umellen iwwer: 691 895 938

23.04.26 - 06.08.2026

donnerstags 12:00-16:00 Uhr

Gemeinsamer Mittagstisch

Treffpunkt einmal im Monat zum gemeinsamen Essen im Restaurant. Wir treffen uns in verschiedenen Restaurants unserer Region. 25.05 & 16.07 Restaurant Reiff; 25.06 Restaurant Parc Sënnesräich; 06.08 Brasserie Beim Koeppe Jemp

Preis je nach Verzehr

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

22.05.26

freitags 12:00-14:00 Uhr

Restaurant Hotel Bon Repos in Scheidgen

Gemeinsames Mittagessen

Wir treffen uns mittags zu einem gemeinsamen Essen in einem Restaurant in unserer Region. Am 22.05 findet unser Mittagstisch im Restaurant Hotel Bon Repos in Scheidgen statt. Kommen Sie gerne mit!

Preis: Kosten vor Ort zahlen

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

12.06.26

freitags 12:00-14:00 Uhr

Brasserie Heringer Millen im Müllerthal

Gemeinsames Mittagessen

Wir treffen uns mittags zu einem gemeinsamen Essen in einem Restaurant in unserer Region. Am 12.06 findet unser Mittagstisch im Restaurant Brasserie Heringer Millen im Müllerthal statt. Kommen Sie gerne mit!

Preis: Die Bezahlung erfolgt vor Ort

Organisator: Club Senior An der Loupescht
Anmelden über: 2755-3395

10.07.26

freitags 12:00-14:00 Uhr

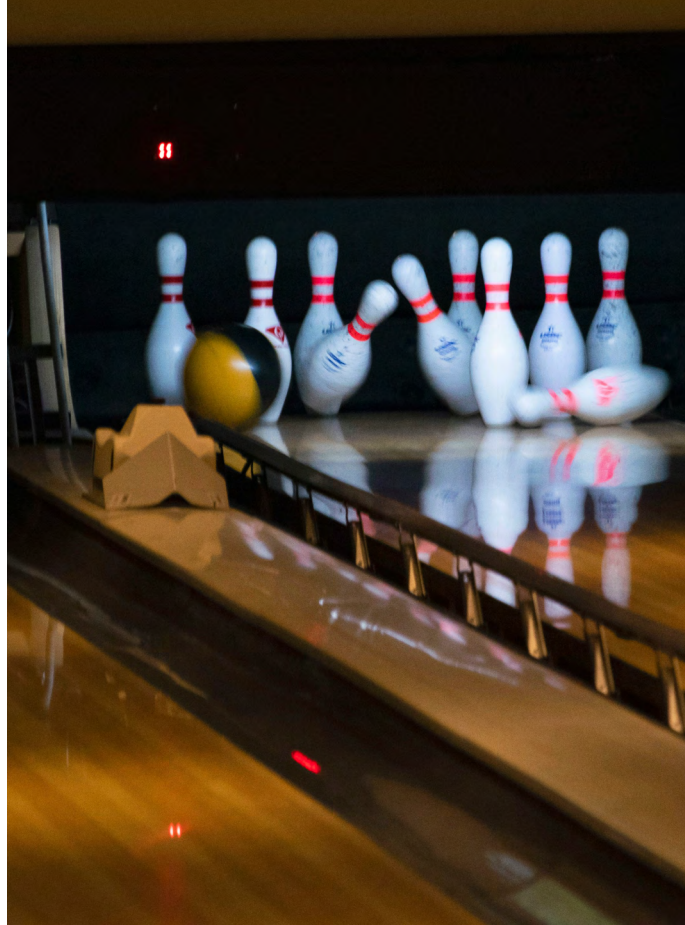
Bistrot Martbusch in Berdorf

Gemeinsames Mittagessen

Wir treffen uns mittags zu einem gemeinsamen Essen in einem Restaurant in unserer Region. Am 10.07 findet unser Mittagstisch im Restaurant Bistrot Martbusch in Berdorf statt. Kommen Sie gerne mit!

Preis: Kosten vor Ort zahlen

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



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

chaque 2ième jeudi du mois

15:00-17:30 hrs

à Schlindermanderscheid/Bourscheid

Kegeln

Le "Kegeln" est un sport idéal car il allie activité physique et interaction sociale et convient à presque tous les âges. Il favorise la coordination, la concentration et l'agilité, tout en faisant travailler en douceur quasi totalité des groupes musculaires, notamment les bras et les jambes.

Prix: tarif location piste divisé entre
les participants

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

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

21.04.26-18.08.26
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, Milchen, Whist, Konter a Matt ... Neu im Programm sind Schach und Scrabble.

mit Sonja Leider
Preis: 2€

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70

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

Rummikub-Nachmittag

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

Preis: Kostenlos

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



jeden 2. & 4. Mittwohabend im Monat
18:30-21:30 Uhr

Auberge Fussekaul in Heiderscheid

Konter & Matt Owend

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar
jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat
Restaurant "Um Schumann's Eck" in Nothum

Konter a Matt Treff

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80



Mensch & Gesundheit Homme & Santé

Beratung & Information Consultation & Information

22.04.26, 20.05.26, 01.07.26
mëttwochs 18:30-20:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Konferenzen iwwert « Gesond liewen an enger Welt am stännege Wandel »

Dir sicht no Gläichgewicht an enger Welt, déi ëmmer méi séier dréit? Dës Konferenzen invitéieren Iech, d'Signaler vun Ärem Kierper besser ze verstoen, Äre Liewensrhythmus ze iwwerdenken an d'Gesondheet als liewegt Gläichgewicht ze gesinn.

mam Deborah Schettini
Präis: 15€

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: manukultura@useldeng.lu

25.04.26
samstags 10:00-17:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Achtsamkeit Workshop: Wie Achtsamkeit die innere Heiterkeit fördert, mit Folgen für die emotionale Gesundheit

Achtsamkeit fördert innere Heiterkeit, indem sie das Bewusstsein für den gegenwärtigen Moment stärkt & den "Autopiloten" des Geistes ausschaltet, was zur besseren Stressbewältigung & positiven Wirkung auf die emotionale Gesundheit führt.

mit Dr. Marie-Paule Theisen

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

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
online

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

11.07.26
samschdes 9:00-13:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Staark am Stuerm – Resilienzworkshop für däin Alldag

Hei léiers du wéi s du mat Stress, Onsécherheet a Belaaschtunge méi geloossen ëmgees. Du übs einfach Technike fir méi Rou a Stabilitéit a gees mat konkreten Iddien heem, wéis du deng Widerstandskraaft am Alldag stäerks.

mam Nicole Schweicher
Präis: 70€

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: kierperatelier@gmail.com

14.05.26
donnerstags 14:00-16:30 Uhr
in Vichten

Frauen Zeiten und Wildpflanzen Wissen

Seit Jahrhunderten begleiten Wildpflanzen Frauen in allen Lebensphasen: vom jungen Frauenleben bis zu den Wechseljahren und im Alter. Eine Wanderung, die Wissen vermittelt und Auszeit und Austausch schenkt. Weitere Informationen: www.wellmuert.lu

Preis: 30€

Organisator: Wëll Muert
Anmelden über: info@wellmuert.lu

23.04.26
donneschdes 19:00-21:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Menopause, jo an elo?

E flotten Austausch op lëtzebueresch ënner Fraen a fir Fraen iwwert Thema Wiesseljoren. Diskret an an engem geschützten Kader. Fir Fraen an der bléiender Liewensmétt. Mat Umeldung. Zuel u Participanten ass begrenzt.

mam Isabelle Faber
Präis: Gratis

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: manukultura@
useldeng.lu

06.06.26
samstags 9:00-17:00 Uhr
Haus um Sand in Saeul

Tagesretreat "Wechseljahre"

Dieses Tagesretreat bietet Raum für Austausch, Entspannung und Regeneration. Es lädt ein, diese Phase nicht als Verlust, sondern als Wandel und Chance für mehr Selbstfürsorge, Klarheit, innere Ruhe und Gelassenheit zu erleben. Durch Yoga, Traumreisen, bewusste Ernährung und wertvolles Fachwissen rund um Hormone und Selbstfürsorge können körperliche wie emotionale Herausforderungen gelindert, neue Kraft geschöpft und Verbundenheit mit Gleichgesinnten erlebt werden. Sprache: LU

mit Stéphanie Hallé-Fabbri und
Joyce Serres
Preis: 195€

Organisator: Haus um Sand
Anmelden über: 621 727 465



Entspannung & Relaxation Relaxation

06.05, 13.05, 03.06 & 17.06.26
mittwochs 18:00-19:15 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

Achtsame Bewegung und Meditation

Achtsame Körperbewegungen im Einklang mit unserem Atem bereiten uns auf die Meditation vor. Die Meditation führt uns zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit um uns für die Herausforderungen unseres Alltags zu stärken.

mit Angelika Nettemann
Preis: 60€ für 4 Einheiten

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

16.05.26
samedi 10:00-11:30 hrs
Centre Culturel Capellen

Sophrologie et bols tibétains

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

avec Anne-Marie Jean & Ingrid
Schaus
Prix: 40€

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

30.05.26 oder 20.06.26
samschdes 9:00-13:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Stress looss no - Hallo Positivitéit!

Du entdeckst wéi eng bewusst positiv Haltung däin Alldag erliichtert, deng Resilienz stäerkt a deng Bezéiunge beräichert. Mat prakteschen Übungen fir däi beruf-flechen a Alldagsliewen hues du um Enn e perséinleche Positivitéitsplang.

mam Nicole Schweicher
Präis: 70€

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: kierperatelier@
gmail.com

13.04.26-06.07.26
montags 19:15-20:45 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie meditieren können und davon im täglichen Leben profitieren. Sie werden sich mit den Grundübungen der Achtsamkeits-Meditation vertraut machen. Bitte mitbringen: Decke, Matte, bequeme Kleidung, warme Socken.

mit Marianne Erasmus
Preis: 148€/12 Einheiten

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



20.06.26

samstags 10:00-12:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Yoga & Breathwork

Sein mit dem Atem. Mit Bewegung in die Stille. Atem ist Leben. Bewegung ist Leben. Und manchmal braucht es beides – bewusst und gemeinsam. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, jeder ist Willkommen.

mit Nicole Goetz
Preis: 95€

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

permanent buchbar

19:30 Auer
shanti-relax in Ettelbruck

Wellnessabend mit DIY

Mir geneissen een Gesichtsbad, eng Gesichtsmask, een klengen DIY, eng kleng Meditatioun an kucken einfach mol no eiem Wuelbefannen! Deng Plaaß dârfst du dir réserverieren am shop op der Internetsait www.shanti-relax.lu

mam Martine Bram
Preis: 20€/Person und Abend

Organisator: Shanti-Relax
Anmeldung: www.shanti-relax.lu

nach Vereinbarung

shanti-relax in Ettelbruck

DURCHATMEN Breathwork im Gruppen- oder Einzeltraining

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

mit Martine Bram
Preis: Einzeltraining 70,00€
3h Begleitung 200,00€

Organisator: Shanti-Relax
Anmelden über: 691133124

permanent buchbar

dienstags 17:30 für Anfänger, 19:30 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: 230€

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Mamer

Holistic Pulsing/Entspannung/Stressbewältigung/Resilienztraining in Einzelsitzungen

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

mit Dunja Grunow
Preis: ab 120€

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 kënnst. 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 Waldbillig

Kakao Zeremonie

Erlebe eine achtsame Kakaozeremonie – allein oder im Kreis deiner Herzensmenschen. Zeremonieller Kakao öffnet dein Herz, bringt Ruhe, Verbindung & innere Klarheit. Ich gestalte den Raum liebevoll, individuell & im Einklang mit der Natur.

Preis: ab 33€

Organisator: la-alma
Anmelden über: 621 348 731

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Waldbillig

Ganzheitliche 1:1 Begleitung

Ein sicherer Raum nur für dich – für Klarheit, Balance und innere Stärke. In meinen 1:1 Begleitungen begleite ich dich intuitiv mit Ritualen, Kräutern, Energiearbeit & Achtsamkeit. Alles darf da sein. Alles darf sich wandeln. Zurück zu dir.

Preis: ab 120€

Organisator: la-alma
Anmelden über: 621 348 731

04.05.26-06.07.26
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: 104€ (8 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar

19:00 Uhr
OA6 in Oberfeulen

Meditation & Achtsamkeit

Du lernst bewusst mit Deinen Gedanken und Gefühlen umzugehen, evtl. Gedankenspiralen zu stoppen und innere Ruhe zu erleben. Wir üben Achtsamkeit in unseren Alltag zu integrieren. Meditation für Anfänger und Geübte.

mit Viviane Kandel
Preis: 110€/6 Abende à 1 Stunde

Organisator: Balance-viv saïrl-s
Anmelden über: 621 162 460

offre permanente

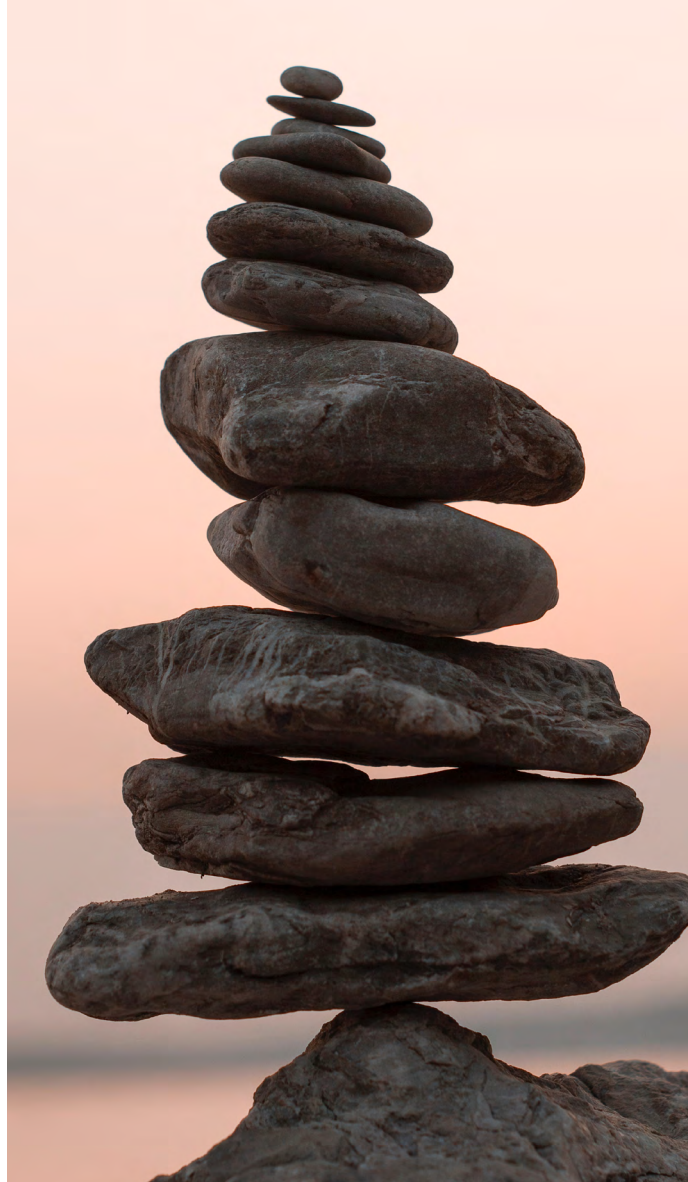
le dernier mercredi de chaque mois 19:15-20:15 hrs
Fit 360 à Weidingen

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
Särls
Inscription au: 621 582 329



permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
online

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
Atemverhaltensanalyse, 140€/
Folgetermine

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

permanent buchbar

donnerstags 18:30 Uhr
Parking Naturschutzzentrum Burfelt in Insborn

"Balance am Besch" um Burfelt

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

mit Liliane Schmitz
Preis: 25€/Einheit

Organisator: Liliane Schmitz
Anmelden über: 621 461 063

Wohlfühlprodukte Produits bien-être

16.05.26

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

Naturkosmetik

Sie erhalten das nötige Wissen, auch über die Handelskosmetik, und stellen eine schützende Hautcreme, eine Handcreme, eine Tagescreme, einen Deoroller, Lippenpflegestifte und eine heilende Ringelblumencreme, her.

mit Myriam Rehlinger
Preis: 35€ + Materialkosten

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

20.06.26

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

Dein ätherischer Reisekoffer

Sommerhitze, Mückenalarm, schlaflose Nächte? Keine Sorge, es gibt ein Öl dafür! Ätherische Öle vom Hitzekiller-Kumpel bis zu Schlummer-Superhelden. DIY-Workshop: kühlendes Körperpeeling, erfrischendes Körperspray, giffreier Sonnenschutz.

mit Martine Bram
Preis: 90€

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

18.04.26

samstags 10:00-13:00 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: 100€/1. Einzeltraining, 20€/jede weitere Begleitstunde

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

06.06.26

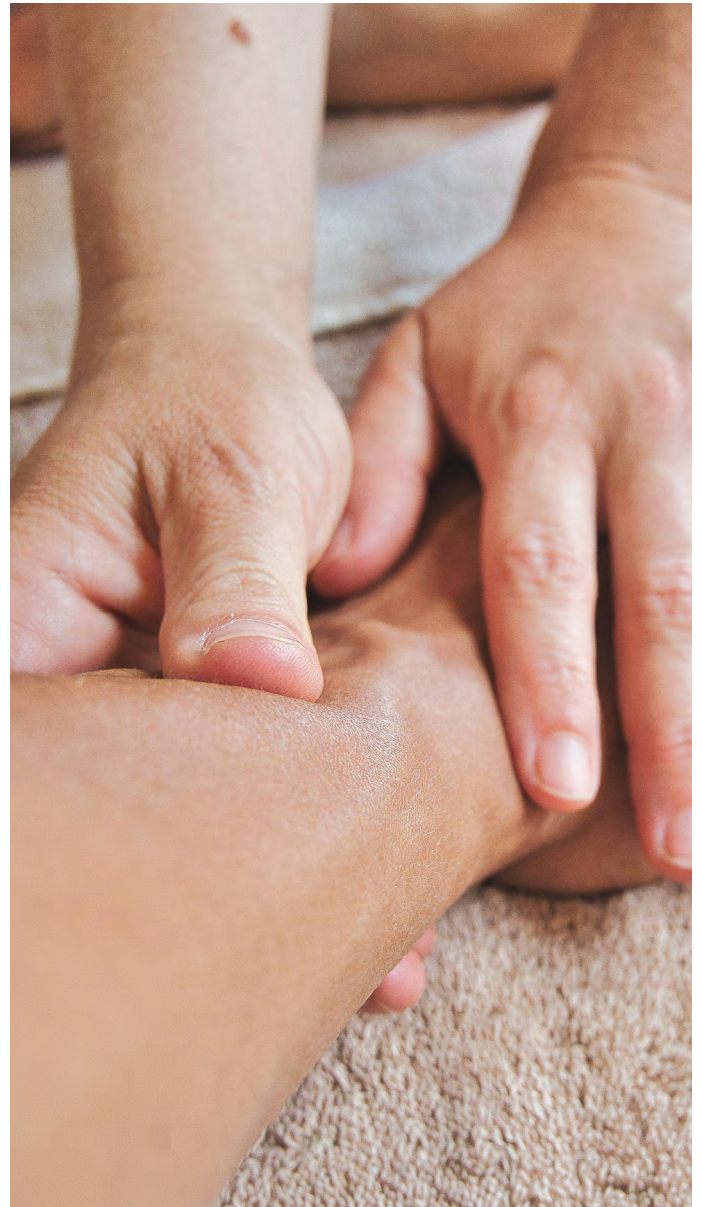
samstags 14:30-17:30 Uhr
Centre Culturel Capellen

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

Termin nach Vereinbarung
Online

Emotionale Balance im Alltag

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

Preis: ab 89€/Sitzung

Organisator: Emotional Inspiration
Anmelden über: emotional-inspiration@outlook.com

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Naturheilpraxis Mandy Poncin in Boulaide

Ganzheitliche Darmgesundheit

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

mit Mandy Poncin
Preis: 126€

Organisator: Naturheilpraxis Mandy Poncin
Anmelden über: 621 636 919

offre permanente

sur rendez-vous
Online

Régulation du stress et self-care

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

Prix: à partir de 89€/séance

Organisateur: Emotional Inspiration
Inscription au: emotional-inspiration@outlook.com



18.04.26 & 19.04.26
samstags und sonntags 10:30-18:30 Uhr
ManuKultura in Useldange

Systemaufstellungen

Systemaufstellungen machen innere und familiäre Zusammenhänge sichtbar, die wirksam sind aber oft unbewusst bleiben. Ein Perspektivwechsel kann zu neuem Verstehen führen. Geschützter Rahmen, max. 18 Personen. Anmeldung erforderlich (ab 18 Jahre)

mit Wolfgang Spitta, Isabelle Faber

Organisator: ManuKultura

Preis: Workshop ohne Aufstellung

Anmelden über: manukultura@useldeng.lu

130€, mit Aufstellung 280€

17.04., 22.05., 19.06., 17.07. & 21.08.26

freides 19:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Töchter der Venus - Healing Circle

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

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

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: venustoechter@gmail.com

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Ettelbruck

Well-Aging & Longevity – Schön leben, bewusst altern

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

mit Martine Bram

Organisator: Martine Bram – shanti-relax

Preis: 70€/Einzelberatung (75 min)

Anmelden über: www.shanti-relax.lu

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

Organisator: viv sàrl-s

Preis: Kostenlos

Anmelden über: 621 162 460

26.04.26-17.05.26

samschdes 9:00-12:00 Auer
zu Beckerich

Stabil am Stress - Resilienztraining fir Erwuessener

Hei entdecks du deng Stärkt nei a léiers, wéi s du mat Stress an Belaaschtungen méi geloossen ëmgängs. Du übs einfach Techniken fir méi Rou a Stabilitéit a gees mat konkrete Iddien heem, wéi du deng Widerstandskraaft all Dag stäerks.

Präis: 430€ (inclus Dokumentatioun + Material)

Organisator: De Kierperatelier
Umellen iwwer: 691 202 740



permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Oa6 in Oberfeulen

Coaching & Persönlichkeitsentwicklung

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

Preis: 60€/Stunde
Organisator: viv sàrl-s
Anmelden über: 621 162 460

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Online iwwer Videokonferenz (Zoom)

Coaching fir Frae mat kierperlechen Aschränkungen a Péng

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

mam Tanja Heirens
Präis: 100€/60 Minuten (inklusive
Virbereedung an Nobeaarbechtung)

Organisator: Lichtblick - Tanja Heirens
Umellen iwwer: tanja@lichtblick.lu
oder 621 453 562

permanent Offer
op Rendez-vous
zu Beckerich

Coaching fir Leif a Séil

Mir ënnerstëtzen Iech op Ärem Wee weiderzekommen an hëllefen fir Ängshten lasszeloossen. Blockaden an aal Glawwenssätz opléisen a Stress reduzéieren gehéiert do genauso dozou wéi Är séilech Widerstandskraft ze stärken.

Preis: 90€/Stonn
Organisator: De Kierperatelier
Umellen iwwer: 691 202 740

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
in Huldange

Traumaisensibles Coaching

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

Preis: 90€/Sitzung
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
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 im Einzelsetting
Organisator: Conseil socio-familial /Kinesiologie
Anmelden über: 691 584 760

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
Preis auf Anfrage
Organisator: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Anmelden über: +352661214784

permanent buchbar

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

Ohrenkerzenbehandlung

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

mit Joëlle Kasel
Preis: 90€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar

montags bis donnerstags 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
Preis: 90€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar

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

Therapeutische Frauenbehandlung

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

mit Joëlle Kasel
Preis: 90€/Stunde

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar

nach Terminvereinbarung
in Fischbach (Heinerscheid)

Ernährungsberatung

Egal, ob du abnehmen, zunehmen oder einfach nur gesünder essen möchtest – ich stehe dir mit Rat und Tat zur Seite. Wir entwickeln gemeinsam einen realistischen Plan, der nicht nur effektiv, sondern auch in dein Alltag passt.

Preis: 60€

Organisator: Kellysfunctionalperformance
Anmelden über: 691 161 321

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Alschenter Ponyhof in Alscheid

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten, Lernen mit Pferden

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten und Bodenarbeit für Kinder, Jugendliche oder Erwachsene. Spiel- und entwicklungspädagogisches Lerntraining.

mit Liette De Roy-Weber
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff
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
Prix: 75€/adultes, 55€/enfants et
étudiants jusqu'à 26 ans

Organisateur: Alexandra Barancova
Inscription au: 621 693 023

permanent buchbar

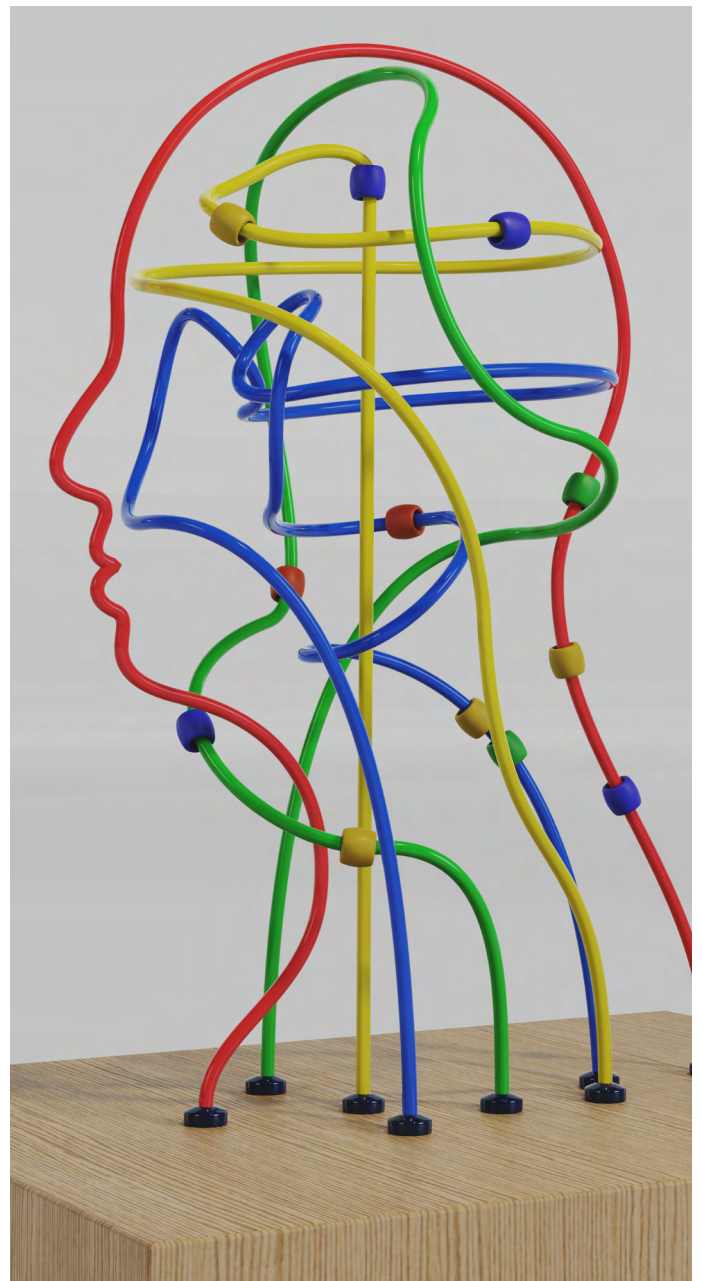
Termin nach Vereinbarung
Inner Change by Nicole Steinfurt in Winseler

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
Preis: 99€ pro Coachingeinheit

Organisator: Inner Change by Nicole Steinfurt
Anmelden über: 691 950 072



Training Körper & Geist Training Corps & Esprit

permanent buchbar

freitags 9:30-10:30 Uhr

Al Schoul in Mertzig

Cantienica

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

Preis: 23€ ohne Abo,
200€/Trimesterabo (10 Kurse)

Organisator: Josiane Wolff
Anmelden über: 621 524 990

14.04.26-28.07.26

dienstags 19:00-20:30 Uhr

ManuKultura in Useldange

ChoreoSophro

D'ChoreoSophrologie ass eng kierperorientéiert Method, déi bewusst Bewegung, Otem, Perception an dynamesch Entspannung matenee verbënnt. Si verdéift d'Kierperbewusstsein a stäerkt d'Verbindung tëscht Bewegung an Emotionen.

mit Steve Steffen
Preis: 18€/90 Minuten

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: manukultura@useldeng.lu

nach Vereinbarung

mo-do: 08.00-15.00

Reckange/Mersch in Reckange

Energetische Wirbelsäulendehnung

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

mit Joëlle Kasel, Heilpraktikerin
Preis: 85€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar

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

Therapeutische Rücken- oder Gelenkbehandlung

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

mit Joëlle Kasel
Preis: 90€/Stunde

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

16.04.26-02.07.26

donnerstags 16:30-17:30 Uhr

Centre Culturel Capellen

Feldenkrais

Im Feldenkrais-Gruppenkurs lernen Sie durch sanfte, achtsame Bewegungen auf spielerische Weise Verspannungen zu lösen, Ihre Haltung zu verbessern, sich wieder mühelos und fließend zu bewegen.

mit Nike Mangan
Preis: 160€/10 Einheiten

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

23.04.26-27.08.26
donnerstags 9:00-10:30 Uhr
Club Atertdall 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 Sonja Leider
Preis: 3€/Kurs

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70

offre permanente

les lundis 14:30-15:30 hrs

Stiffchen à Colmar-Berg

Denk dich fit

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

Prix: gratuit

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

permanent buchbar

donnerstags 10:00-11:00, samstags 11:00-12:00 Uhr

Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Liit & Zen

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

13.04.26-15.07.26

dienstags 10:00-11:00, freitags 12:15-13:15 Uhr

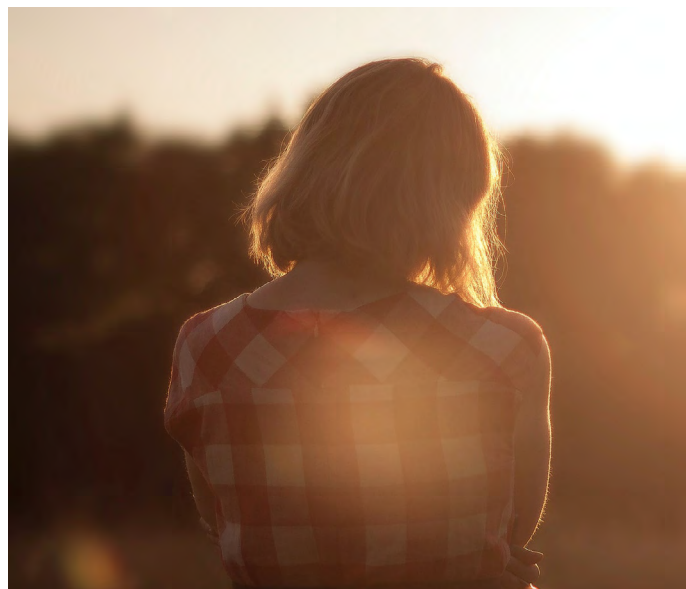
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

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€
Kautio

Organisator: Centre aquatique
Krouneberg
Anmelden über: 32 50 23-823





Natur & Umwelt Environnement

13.06.26

samstags 14:00-17:00 Uhr
Dreamland Creative Space in Wiltz

BeeDays: Naturnahe Gartengestaltung ohne invasive Arten

BeeDays des Dreamland Creative Space: Grundlagen zu den Auswirkungen invasiver Pflanzen werden vermittelt. Sie lernen heimische Alternativen kennen. Gemeinsam gestalten wir eine Fläche naturnah und setzen die Theorie in die Praxis um.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

17.06.26

mittwochs 17:00-19:00 Uhr
in Heiderscheid

Bunte Vielfalt – Krautschau in einer artenreichen (Blumen-)Wiese

Häufig findet man kleine bunte Tütchen, die einem ebenso bunte Blumenwiesen versprechen. Leider ist das Resultat oft ernüchternd. Begleitet von einer botanischen Fachperson erkunden Sie die Flora einer natürlichen artenreichen Wiese.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

15.06.26

montags 19:30-21:00 Uhr
in Wiltz

Internationaler Tag des Mauerseglers

Mauersegler sind wahre Flugkünstler. Am „World Swift Day“ laden der Naturpark Öwersauer, die Centrale ornithologique und natur&environment Sie dazu ein, die Mauersegler gemeinsam zu beobachten und mehr über diese einzigartigen Vögel zu lernen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

21.06.26

sonntags 9:30-16:30 Uhr
in Esch-sur-Sûre

Sensen-Workshop

Sie lernen an vorhandenem Material, wie groß das Potential einer guten Sense für die heimische Wiesenpflege und den Insektenschutz ist. Eigenes Sensenmaterial kann zur Begutachtung mitgebracht werden. Dies ist eine gemeinsame Aktion der Naturparke Öwersauer und Our.

Preis: 50€

Organisator: Naturpark Öwersauer
Anmelden über: 89 93 31-1

permanent Offer

op Rendez-vous
Mobil

Natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher

Sech dobaussen (nei) erliwien - Entdeckt eis Offer u mobilien Natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir pedagogesch Institutionen. D'Aktivitéite ginn op d'Besoin vum Grupp, den Alter an d'Thema ugepasst an individuell ausgeschafft.

mam Kris Clees

Präis je no Dauer an Aktivitéit

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

permanent buchbar

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

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagog - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse

Zertifikatslehrgang KRÄUTERPÄDAGOG - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse. Sie lernen die Kräuter selbst, deren Standorte, Vorkommen und Verwendung kennen. 11 x 2 Tage (Sa/So) 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 Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule
Preis: 1820€ Anmelden über: +49 2157 128520

28.06.26 oder 26.07.26
sonntags 9:00-12:00 Uhr
in Esch-sur-Sûre

Geführte Rangerwanderung

Groß und Klein entdecken zusammen mit dem Naturpark-Ranger auf einer +/-
8km langen Wanderung den Naturpark Öwersauer. Genauer Startpunkt wird 2
Wochen vor der Wanderung mitgeteilt.

mit Tom Schmit Organisator: Naturpark Öwersauer
Preis: Kostenlos Anmelden über: 89 93 31-1

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 Frei-
willige, die gerne im Garten arbeiten sind herzlich willkommen!

Preis: Kostenlos Organisator: Transition Nord
Anmelden über: 621 813 178

17.06.26
mittwochs 14:00-16:00 Uhr
Youth Hostel Beaufort

Waldbaden

Erleben Sie, wie Waldbaden Ihnen wohltuende Ruhe schenkt, neue Kraft gibt und
Ihnen eine besondere Auszeit im Wald ermöglicht.

Preis: 30€ Organisator: Club Aktiv Plus An der
Loupescht Anmelden über: 2755-3395

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung

Hausbesuch zur Kräuterbestimmung

Du möchtest wissen welche leckeren Wildkräuter in deinem Garten oder auf dei-
nem Lieblings-Spazier-Weg wachsen? Ich berate dich individuell wie Du die ess-
baren Wildkräuter sicher erkennen und verwenden kannst. Weitere Informationen
auf meiner Webseite.

mit Mareilke Steng Organisator: Gilmiths Garden
Anmelden über: 691 306 721

mehrere Termine
sonntags 10:00-12:00 Uhr

Kräuter 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. Immer sonntags von 10-12 Uhr. Kinder bis 16 Jahre frei. Vierbeiner sind
willkommen. Weitere Informationen auf meiner Webseite.

26.04.26 in Goebelsmühle
17.05.26 in Bourscheid
28.06.26 in Schlindermanderscheid

mit Mareilke Steng Organisator: Gilmiths Garden
Preis: 15€; Kinder bis 16 Jahre frei. Anmelden über: 691 306 721

19.06.26
freitags 9:30-12:00 Uhr
im Müllerthal

Kräuterwanderung

Gemeinsam gehen wir ein kurzes Stück durch die Natur, schauen uns Pflanzen,
Sträucher und Bäume aus nächster Nähe an und erhalten dabei Erklärungen zu
allem, was uns begegnet.

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

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Waldbillig

Kräuter-Workshop für Kinder & Erwachsene

Erlebe die Kraft der Natur: Bei Kräuterwanderungen & Workshops entdecken wir
heimische Wildkräuter, stellen gemeinsam Räuchermischungen, Oxydel & mehr
her – achtsam, kreativ & mit allen Sinnen.

Preis: ab 33€ Organisator: la-alma
Anmelden über: 621 348 731

18.04.26
samstags 10:00-15:00 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Déi éischt Wëllkraider

Nachdem wir die ersten Wildkräuter erkennen lernen, werden wir diese sammeln
und gemeinsam zu einem Mittagessen verarbeiten.

mit Valie Weber Organisator: Casa Recuperata
Preis: 65€ Anmelden über: 691 609 555



30.05.26
samstags 9:00-12:30 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Wëllkraiderwanderung am Fréijoer

Wildkräuterwanderung im Kiischpelt. Während der Wanderung lernen sie essbare Wildkräuter erkennen und unterscheiden. Nach der Wanderung bereiten wir zusammen einen kleinen schmackhaften Snack vor. Der Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt.

mit Valie Weber
Preis: 30€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

04.07.26
samstags 9:00-12:30 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Wëllkraiderwanderung am Juli

Wildkräuterwanderung im Juli. Während der Wanderung lernen sie essbare Wildkräuter erkennen und unterscheiden. Nach der Wanderung bereiten wir zusammen einen kleinen schmackhaften Snack vor. Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung mitgeteilt.

mit Valie Weber
Preis: 30€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

06.06.26
samstags 10:00-15:00 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Brennnessel die Wunderpflanze

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

mit Valie Weber
Preis: 65€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

20.06.26
samstags 10:30-16:00 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

Fuersch du'er um Naturparkfest!

Entdecken, fuerschen an erliewen!

Sonndeg, den 2. August 2026

11:00 – 18:00 Auer
Parc Housen – Centre écologique

Fräien Entrée

www.naturpark-our.lu

ÉISLEK
Mir sinn uewen

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Aménagement et de l'Aménagement du territoire
Département de l'aménagement du territoire

LE GOUVERNEMENT DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Environnement, du Climat et de la Biodiversité

naturpark.lu
Oewersauer • Our • Mëtterdall

20
NaturparkOUR
2005-2025



Sport & Bewegung Sport & Mouvement

Indoorsport - Sports d'Intérieur

Gymnastik & Stretching Gymnastique & Stretching

permanent buchbar

mittwochs 9:00 -10:00 Uhr
Sportshalle in Beckerich

Haltung und Bewegung

Haltung, Bewegung, Gleichgewicht.

Preis: 50€/Trimester

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

07.05, 04.06, 18.06 & 02.07.26

donnerstags 18:45-19:30 Uhr
Club Uewersauer in Nocher

Intensives Faszientraining

In einem 45-minütigen intensiven Training werden verklebte und verhärtete Faszien gelockert und mobilisiert, um die Beweglichkeit zu verbessern, Schmerzen zu lindern und die Elastizität zu fördern.

mit Julie Wagner
Preis: 44€ (4 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar

freitags 16:30-17:30 Uhr

Bewegungsatelier Cabinet de Kinésithérapie Anne Merzbach in Troisvierges

Rückenfit

Beim Rückenfit konzentrieren wir uns auf den gezielten Aufbau der Rücken- und Rumpfmuskulatur mit effektiven Kräftigungsübungen. Ergänzt wird das Training durch Beweglichkeitsübungen, die die Haltung, Stabilität und das Wohlbefinden verbessern.

mit Stefanie Bredow
Preis: 15€/Einheit

Organisator: Bewegungsatelier Cabinet de Kinésithérapie Anne Merzbach
Anmelden über: 661 375 930

04.05.26-06.07.26

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

Morgengymnastik

Sanfte Gymnastik nur im Stand und sitzend auf dem Stuhl, unterstützt die Körperhaltung und Kraft.

Preis: 104€ (8 Wochenkurs)

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

08.05.26-03.07.26

freitags 10:30-11:30 Uhr
Centre Culturel in Heiderscheid

Rückengymnastik

Übungen für den Rücken lassen sich ohne Geräte ganz einfach zu Hause trainieren. Hier erfahren Sie, welche Übungen Ihren Rücken stärken.

mit Julie Wagner
Preis: 104€ (8 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar

freitags 10:45 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: 220€

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

14.04.26-14.07.26
dienstags 14:00-15:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Gymnastik ab 50

Mit Musik und in einer Gruppe Gleichgesinnter wird es Ihnen Spaß machen, sich fit zu halten! Unter dem Motto „Bewegung für die Gesundheit“ trifft sich die Gruppe einmal in der Woche im Club Haus op der Heed.

mit Mariette de Dood
Preis: 99€/11 Einheiten

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

30.04.26-15.07.26
donneschdes 9:30-10:30 Auer
Vereissaal Doennange

Réckenturnen

Réckweih ass bei villen Mënschen zum Problem am Alldag ginn. De Réck dréit eis awer duerch ganz d'Liewen. Dofir léiert zesummen, verschidden Übungen a 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

13.04.26-15.07.26
dienstags 12:20-13:20 Uhr
Centre aquatique Krounebiérg 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€
Kautioun

Organisator: Centre aquatique
Krounebiérg
Anmelden über: 32 50 23-823

15.04.26-01.07.26
les mercredis 15:30-16:30 hrs
Centre Culturel Capellen

Bodybalance

Bodybalance est une délicate alliance entre des exercices simples de Yoga, de Tai Chi et de Pilates, un travail d'étirements. Bienfaits: Renforcement musculaire de tout le corps, amélioration de la souplesse, sensation de bien-être intérieur.

avec Anna Maria Rocchio
Prix: 130€/10x

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

permanent buchbar
mittwochs 9:30-10:30 Uhr
Festsall zu Wahl

Bewegung im Sitzen

Eine Mischung aus präventiver Gymnastik und leichtem Muskelaufbau stärken Ihre Körperhaltung und erhöhen Ihre Beweglichkeit. Alle Übungen werden im Rahmen der körperlichen Möglichkeiten ausgeführt.

mit Sonja Leider
Preis: 7€/Kurs

Organisator: Club Atertall
Anmelden über: 27 55 33 70

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
montags und freitags 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 90€
monatlich

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

permanent buchbar
dienstags 9:15-10:00, mittwochs 19:15-20:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Rückenfit

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

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 90€
monatlich

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

permanent buchbar
dienstags 17:00-17:30, mittwochs 20:10-20:40 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Rücken Relax durch BALLance

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

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 90
€ monatlich

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

permanent buchbar
mittwochs 18:15-19:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Faszientraining

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

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 90€
monatlich

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

permanent buchbar
montags 9:15-10:00, freitags 8:15-9:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Mobility & Stretch

Das Mobility Training verbessert deine Beweglichkeit, also deine Fähigkeit, endgültige Gelenkstellungen durch die eigene Muskelkraft einzunehmen.

Fitnessmitgliedschaft ab 90 €
monatlich

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

20.04.26-06.07.26
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: 165€/11 Einheiten

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

permanent buchbar
dienstags 16:10-17:10 Uhr
Sporthalle Beckerich

Stretching+ und Flexibilität

Eine Mischung aus Muskelaufbau, präventiver Gymnastik und Stretching stärken Ihre Körperhaltung und erhöhen Ihre Beweglichkeit.

mit Yolande Knaff
Preis: 84€/Trimester, 9€/Kurs

Organisator: Club Atertall
Anmelden über: 27 55 33 70

13.04.26-15.07.26
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 50 23-823

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.

Preis: 150€/10 Einheiten

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



Ausdauer Entraînement d'Endurance

permanent buchbar
dienstags 13:30-14:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Endurance

Endurance ist ein intensives Ausdauertraining, das über einen längeren Zeitraum Herz-Kreislauf-System und Muskulatur fordert. Durch wechselnde Belastungsphasen werden Kondition und allgemeine Leistungsfähigkeit gezielt verbessert.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 90€
monatlich

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

permanent buchbar
montags 19:30-20:15, 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 schont diese Unterform der Aerobic auch noch die Gelenke und hilft beim Abnehmen.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 90€
monatlich

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

13.04.26-15.07.26
mittwochs 12:15-13:15 Uhr
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Zirkel Training

Zirkeltraining ist eine Methode des Konditionstrainings, bei der mehrere Übungen nacheinander an verschiedenen Stationen absolviert werden. Es kombiniert Ausdauer- und Krafttraining und zielt darauf ab, den gesamten Körper zu trainieren. Schnupperkurs 15€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive.

Preis: 120€/Trimester + 10€
Kaution

Organisator: Centre aquatique Krounebiert
Anmelden über: 32 50 23-823

permanent buchbar
freitags 9:15-10:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Wake Up Cycling

Wake Up Cycling ist ein motivierendes Gruppentraining auf dem Fahrrad, bei dem zu Musik in unterschiedlichen, aber geringen Intensitäten gefahren wird.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 90€
monatlich

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

permanent buchbar
dienstags 19:30-20:30, donnerstags 19:45-20:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein Kalorienkiller und trainiert das Herzkreislaufsystem auf stationären Fahrrädern. Profitiert von der Gruppendynamik und super Musik.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 86€
monatlich

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

13.04.26-15.07.26
dienstags 19:15-20:15
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.

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kaution Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 50 23-823

13.04.26-15.07.26
donnerstags 19:15- 20:15 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Spinning

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

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kaution Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 50 23-823

13.04.26-13.07.26
méindes 19:30-20:30 Auer
Centre polyvalent Habscht

Fit for Fun

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

mam Mylène Voss, Marion Le Clerc Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Präis: 78€/12 Cours Umellen iwwer: 39 01 33 501

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. Schwitzte 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



Kraft- und Muskelaufbau Entraînement Musculaire

permanent buchbar

freitags 17:45-18:45 Uhr
Bewegungsatelier Cabinet de Kinésithérapie Anne Merzbach in Troisvierges

Bodyfit

BodyFit ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, das Kraft, Ausdauer, Mobilität und Stabilität kombiniert. Es steigert Fitness, Stärke und Energie im Alltag und ist für Anfänger wie Fortgeschrittene geeignet.

mit Stefanie Bredow Organisator: Bewegungsatelier Cabinet de Kinésithérapie Anne Merzbach
Preis: 15€/Einheit Anmelden über: +352661375930

permanent buchbar

montags 18:30-19:15, dienstags 8:15-9:00, freitags 17:30-18:15 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 90€ monatlich Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

montags 19:50-20:50 Uhr
Sporthalle Beckerich

Body Shape 2

Ganz Körper Muskulationstraining.

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

offre permanente

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

Bodyshape 16+

Le cours est adapté aux capacités de chacun; reprenez le contrôle de votre corps et de votre esprit par le renforcement ciblé des muscles et de l'endurance avec des éléments cardio, en utilisant le poids du corps, des poids, élastiques.

avec Rodolfo Mejía Organisateur: Santé & Bien-Être
Prix: 120€/trimestre Hiefenech asbl
(90€ pour membres SBE) Inscription: rodmejia21@hotmail.es

permanent buchbar
donnerstags 9:30-10:15, 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 90€ monatlich Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

13.04.26-15.07.26
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€ Kaution
Organisator: Centre aquatique Krounebjerg
Anmelden über: 32 50 23-823

permanent buchbar
dienstags 18:45-19:15, mittwochs 8:15-8:45, 17:30-18:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Bauch Spezial

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

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 90€ 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

13.04.26-15.07.26
montags 18:00-19:00 Uhr
Centre aquatique Krounebjerg 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€ Kaution
Organisator: Centre aquatique Krounebjerg
Anmelden über: 32 50 23-823

21.05.26-09.07.26
donnerstags 18:45-19:30 Uhr
Club Uewersauer in Nocher

Intensives Bauchmuskeltraining

In einem 45-minütigen intensiven Training wird die gesamte Bauch- und Rumpfmuskulatur gestärkt, Bauchfett reduziert und die Körpermitte stabilisiert.

mit Julie Wagner
Preis: 44€ (4 Einheiten)
Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar
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 90€ monatlich
Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

13.04.26-15.07.26
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€ Kaution
Organisator: Centre aquatique Krounebjerg
Anmelden über: 32 50 23-823

14.04.26-14.07.26
dienstags 18:00-19:00 Uhr
Judo-Saal in Wincrange

Fit zu Wëntger

Trainingskurs, der Ihre Muskeln herausfordert und dabei hilft, die Kernmuskeln Ihres Körpers wie Bauchmuskeln, Rücken, Gesäß und Oberschenkel zu stärken und aufzubauen.

mit Clarinda Da Rocha
Preis: 191€/13 Einheiten
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar
montags 19:30-20:30, donnerstags 19:45-20:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Crosstraining

Crosstraining ist eine spezielle und hochintensive Form des Fitnesstrainings. Es beinhaltet Elemente aus der Leichtathletik, dem Turnen und dem Gewichtheben.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 90€ monatlich
Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

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 90€ monatlich
Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 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 90€
monatlich

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

permanent buchbar
dienstags 12:30-13:00, 18:00-19:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Hiit & Sculpt

“HIIT” steht für High Intensity Intervall Training. “Sculpt” steht für Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. Das Ganze auf rhythmische Musik.

Preis: 150€/10 Einheiten

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

13.04.26-27.07.26
montags 20:15-21:00 Uhr
Turnhalle in Wilwerwiltz

Funktionelles Training

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

mit Tom De Bondt
Preis: 135€/10 Einheiten

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

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 sportartübergreifende 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

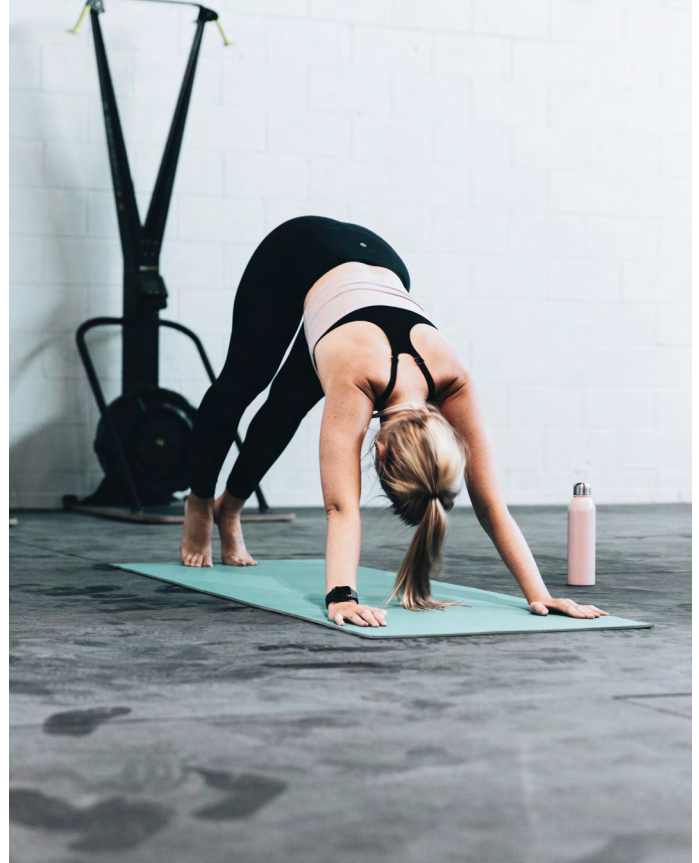
13.04.26-15.07.26
dienstags 9:00-10:00 Uhr
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

Functional Training

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

Preis: 120€/Trimester + 10€
Kaution

Organisator: Centre aquatique Krounebjerg
Anmelden über: 32 50 23-823



permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

Power Plate

Die Power Plate ist ein Ganzkörper-Trainingsgerät. Über eine spezielle Beschleunigungstechnik werden Muskelreflexe (97%) in allen Körperzonen ausgelöst. Preise: 10er Karte 150€ 50 min mit Coach, 48€ 30 min mit Coach, 35€ 30min ohne Coach, 20€ 15min ohne Coach, 12€ Powerplate + Laufband max 1 Std, 25€ Powerplate + Laufband 10er Karte 195€ Laufband max 1 Std 8€.

Organisator: Centre aquatique Krounebjerg
Anmelden über: 32 50 23-823

05.05, 19.05, 09.06 & 30.06.26
dienstags 19:00-20:00 Uhr
Centre culturel et sportif in Nocher

Tabata-Intervalltraining

Tabata ist eine Form des hochintensiven Intervalltrainings (HIIT), das durch kurze, aber sehr intensive Belastungsphasen gefolgt von kurzen Ruhephasen gekennzeichnet ist.

mit Julie Wagner
Preis: 52€/4 Einheiten

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

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

13.04.26-15.07.26

mittwochs 18:00-19:00 (Fortgeschrittene), 19:00-20:00 Uhr (Anfänger)
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

TRX Mittwoch

Der Kurs ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Schnupperkurs 15€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester + 10€ Kaution
Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 50 23-823

permanent buchbar

op Rendez-vous
zu Klierf

Personal Training

Einzeltraining Fitness bei Eech doheem oder bei mir am vollständneg équipéierten Studio. Gewichtsreduzierung, Allgemeng Fitness verbessern, Muskelpobau, Faszientraining... Lo nei: Vollständneg équipéierten Studio zu Klierf.

mam Tom De Bondt
Präis: Abo 50 €/Stonn bei mir doheem oder
am Emkrees vun <10km, 60€/Stonn mat
Faahrt > 10km
Organisator: Tom De Bondt -
yourbestlife.lu
Umellen iwwer: 691 688 693

permanent buchbar

Termin nach Absprache
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Coaching

Wenn es an nötiger Motivation fehlt. Wenn du sicht- und spürbaren Erfolg haben willst oder an einem bestimmten Ziel arbeitest. Dann leiste dir einen Personal-Trainer. Auch als Duo oder Trio möglich!

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

permanent buchbar

sonntags 11:45-12:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Surprise

Der Surprise variiert je nach Kursleitung und bietet dadurch stets unterschiedliche Inhalte und abwechslungsreiche Trainingsschwerpunkte.

Preis: Fitnessmitgliedschaft ab 90€ monatlich
Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

op Rendez-vous
in Klierf

Sportreha

Zréck an d'Bewegung mat Sportreha. No enger Verletzung oder Operatioun (zréck) an de Sport. Strukturierte Sportreha-Programm, ugepasst un deng Ziler, fir deng Mobilitéit, Stärkt a Vertrauen lues a sécher erëm opzebauen.

Preis: 55€/Stonn, 500€/10er Abo
Organisator: Tom De Bondt - yourbestlife.lu
Umellen iwwer: 691 688 693

Kampfkunst - Arts Martiaux

permanent buchbar

montags 17:00-18:00 (10-14 J.), dienstags 19:30-20:30 (ab 13 J.), freitags
19:30-20:30 (ab 13 J.)
Krav Maga Nord in Mertzig

Kickboxing - Focus Pad Class

Kickboxen bei KMN ist ein gut strukturiertes Technical Pad Training ohne Wettkampfdruck. Ob Du gerade erst anfängst oder bereits Erfahrung im Kampfsport hast, unsere Kickboxkurse bieten Dir die perfekte Herausforderung und individuelle Förderung.

Preis: Probetraining gratis

Organisator: Krav Maga Nord
Anmelden über: 621 655 677

offre permanente

les mercredis 10:45-11:45 hrs
Salle des fêtes à Colmar-Berg

Qi Gong (débutants et intermédiaires)

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: 16,50€

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

offre permanente

les mercredis 9:30-10:30 hrs
Salle des fêtes à Colmar-Berg

Qi-Gong (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 Joëlle Rischette
Prix: 16,50€

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

permanent buchbar

18:15-19:15 Uhr

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.

Krav Maga Nord in Mertzig: Montags, mittwochs, donnerstags und freitags.

Krav Maga Nord in Wemperhardt: Montags, dienstags, mittwochs und freitags.

Preis: Probetraining kostenlos

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

13.04.26-22.06.26

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! N'importe qui peut apprendre le Krav Maga, quel que soit son âge, sa forme physique ou son niveau de condition physique.

avec Mirko Leogrande
Prix: 205€/10 séances

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

permanent buchbar

méindes 20:00-21:00 Auer
Festsall Saeul

Taijiquan Cours zu Sëll

Taijiquan (oft just Taiji oder Tai-Chi genannt) ass eng chineesesch Kampf - a Bewegungskonscht déi sech duerch lues a fléissend Beweegungen 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

13.04.26-13.07.26

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

Taiji (Tai Chi)

Eng fernestlech Kampfkonscht, ideal fir ze entspannen an ze meditieren. Un art martial asiatique, idéal pour se détendre et méditer. Kee Cours den 25.05. + 22.06.

mam Volker Bänsch
Präis: 228€/12 unités

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

Tanz - Danse

26.07.26

sonntags 10:30-13:00 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Danzmatinée fir Fraen

Tanz ist so alt wie die Menschheit selbst. Eine universelle Sprache. Freies Tanzen ohne Regeln. Stresslösend, Gesundheitsfördernd, verbindend. Selbstwahrnehmung. Jede Frau ist willkommen diesen kreativen Raum für sich zu nutzen.

mit Valie Weber
Preis: 15€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

13.09.26

sonntags 10:30-13:00 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Danzmatinée für Frauen

Tanz ist so alt wie die Menschheit selbst. Eine universelle Sprache. Freies tanzen ohne Regeln. Stresslösend, Gesundheitsfördernd, verbindend. Selbstwahrnehmung. Jede Frau ist willkommen diesen kreativen Raum für sich zu nutzen.

mit Valie Weber
Preis: 15€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

16.08.26

sonntags 10:30-13:00 Uhr
Casa Recuperata in Alscheid

Danzmatinée für Frauen

Tanz ist so alt wie die Menschheit selbst. Eine universelle Sprache. Freies Tanzen ohne Regeln. Stresslösend, Gesundheitsfördernd, verbindend. Selbstwahrnehmung. Jede Frau ist willkommen diesen kreativen Raum für sich zu nutzen.

mit Valie Weber
Preis: 15€

Organisator: Casa Recuperata
Anmelden über: 691 609 555

permanent buchbar

freitags 19:00-20:30 Uhr
Centre culturel & sportif in Heffingen

Line-Dance

Line Dance ist ein Formationstanz für jedes Alter in der Gruppe mit synchron ausgeführten Figuren - Tanzen und Freude an Musik auch ohne Partner. Schnupperkurs gratis.

mit Daggy Ries
Preis: 180€/Trimester (150€ für
SBE-Mitglieder)

Organisator: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Anmelden über: +352661214784

nach Vereinbarung

mittwochs 19:00 - 20:30 Uhr
Centre culturel & sportif in Heffingen

Line Dance für Fortgeschrittene

Line Dance ist ein Formationstanz für jedes Alter in der Gruppe mit synchron ausgeführten Figuren - Tanzen und Freude an Musik auch ohne Partner. Gratis Schnupperkurs

mit Daggy RIES
Preis: 180€/Trimester (150€ für
SBE-Mitglieder)

Organisator: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Anmelden über: +352661214784

16.04.26-09.07.26

donnerstags 18:30-19:30 Uhr
Vereinssaal 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: 90€/11 Einheiten

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

16.04.26-09.07.26

donnerstags 19:30-21:00 Uhr
Vereinssaal 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: 126€ (11 Einheiten)

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

offre permanente

les mardis 18:30-21:00 hrs
Salle des fêtes à Wilwerdange

Country Line Dance

Country Line Dance s'adresse à tout le monde quelque soit l'âge des danseurs. Mardi: 16 septembre 2025 - juillet 2026 Cours Débutants: 18:30-19:30; Cours Supérieurs: 19:30 - 20:30 Infos + Inscriptions: ESNAULT Alexandra; Mail: ardnal-exa91@gmail.com; Tel: +352 621 484 355

Prix: 70€/10 cours

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

permanent buchbar

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

Biodanza® 16+

Entdecke Biodanza®, den Tanz des Lebens. Biodanza vermittelt Lebensfreude und Gemeinschaft, löst den Stress und die Hektik des Alltags. Keine Tanzkenntnisse erforderlich. Erlebe pure Lebensfreude! Kurssprache: LUX (FR, DE). Schnupperkurs gratis.

mit Marlyse Kusnierz-Broers
Preis: 25€/Kurs (21€ für SBE-Mitglieder)

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

permanent buchbar

mittwochs 19:00-20:00 Uhr
Sporthalle Beckerich

Baila Fit

Baila Fit eine energiegeladene Mischung aus Tanz und Fitness, die begeistert und sehr effektiv ist. Kontakt : Hilde 691786207

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

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

offre permanente

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

Zumba 16+

Découvre le Zumba avec Rodolfo - une parfaite combinaison de bienfaits physiques avec une expérience culturelle et musicale riche. Sa chorégraphie inclut des styles comme la salsa et le reggaeton. Accessible à tous les niveaux de forme physique.

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

Organisateur: Santé & Bien-Être
Hiefenech asbl
Inscription: rodmejia21@hotmail.es

permanent buchbar

mittwochs 19:10-20:10 Uhr
Al Kierch Reiland

Zumba 16+

Du tanzt gerne zu den neuesten Songs, aber nicht alleine? Come and join the party! Mit viel Charisma motiviert Maryna uns zu Zumba- und lateinamerikanischen Rhythmen. Der Kurs ist sehr dynamisch und aktiv, auch für Anfänger!

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

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

13.04.26-13.07.26

les lundis 19:00-20:00 hrs
ManuKultura à Useldange

Zumba

La Zumba est un programme d'entraînement parfait complet reliant la remise en forme, le cardio, l'équilibre et la flexibilité à la danse. Les chorégraphies s'inspirent des danses latines et associent l'entraînement au plaisir.

avec Brigitte Martins
Prix: 10€/cours, 80€/10 cours

Organisateur: ManuKultura
Inscription: brigitte.martins90@gmail.com

13.04.26-15.07.26

dienstags 18:15-19:15, donnerstags 18:00-19:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiert 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€
Kaution

Organisator: Centre aquatique Krounebiert
Anmelden über: 32 50 23-823

permanent buchbar

mittwochs 20:05-21:05 Uhr
Sporthalle in Beckerich

Zumba Strong

Körpertraining , Muskulation und Ausdauer. Keine Kurse in den Schulferien. Einschreibungen im Laufe des ganzen Jahres.

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

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

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. Mercredi de 19:00 - 20:00 à partir du 10.09.2025. Prix: 100.- € / 10 unités. Incriptions et infos: jeanvanessa_81@yahoo.de

Prix: 100€ / 10 unités

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

permanent buchbar

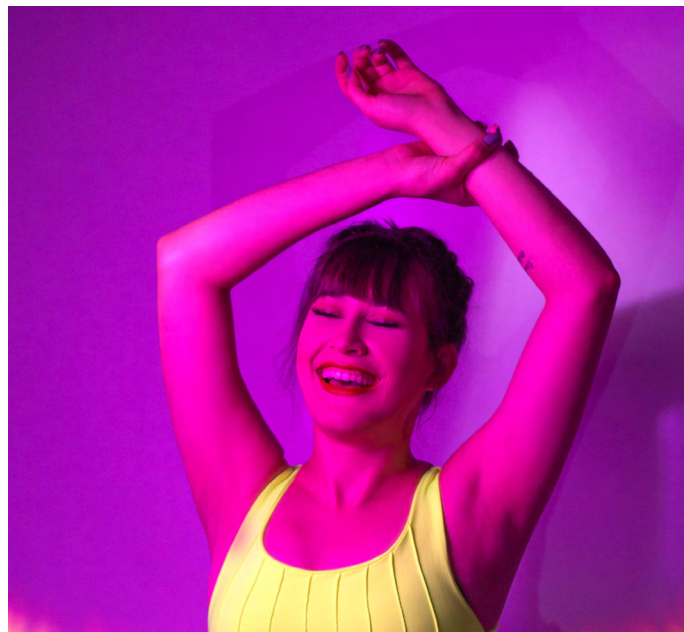
in Troisvierges

Zumba Gold

Zumba Gold® ist ein sanftes Tanz-Fitness-Programm mit reduzierter Intensität, das sich besonders an Einsteiger, aktive Senioren und Menschen mit körperlichen Einschränkungen richtet.

Preis: 12€/Kurs

Organisator: Commission des sports Troisvierges
Anmelden über: jeanvanessa_81@yahoo.de



Yoga & Pilates

26.04.26-13.09.26

les dimanches 10:00-11:00 hrs
ManuKultura à Useldange

Pilates

Un moment rien que pour vous. Prenez une pause, respirez, bougez en douceur et reconnectez-vous à votre corps. Un cours pour renforcer, assouplir et libérer les tensions... tout en cultivant le bien-être et penser à son corps et son esprit.

avec Sonia Remili
Prix: 15€/Cours

Organisateur: ManuKultura
Inscription: Sonia.bench@outlook.com

12.05.26-07.07.26

dienstags 19:00-20:00 Uhr
Centre culturel et sportif in Nocher

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, wo Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden.

mit Julie Wagner
Preis: 52€ (4 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

14.04.26-14.07.26

dienstags 18:30-19:30 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 Jean-Claude Ruffenach
Preis: 150€

Organisator: Ruffenach Jean-Claude
Anmelden über: 621 295805

16.04.26-16.07.26

donnerstags 9:30-10:30 oder 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 Jean-Claude Ruffenach
Preis: 150€

Organisator: Ruffenach Jean-Claude
Anmelden über: 621 295805

15.04.26-01.07.26

mittwochs 10:30-11:30 Uhr
Centre Culturel Capellen

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, bei dem von der Körpermitte ausgehend der gesamte Bewegungsapparat gestärkt, gedehnt und aufgerichtet wird, um eine bessere Haltung und mehr Beweglichkeit zu erzielen.

mit Pia Lickes
Preis: 130€/10 Einheiten

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

13.04.26-13.07.26

montags 19:00-20:00 Uhr
Centre Culturel Putscheid

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt der Stärkung von Bauch, Rücken und Beckenboden Muskulatur, genannt das "Powerhouse". Bewegung und Atmung werden synchronisiert, was zur Harmonisierung von Körper und Geist führt.

mit Jean-Claude Ruffenach
Preis: 169€ (13 Einheiten)

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

permanent buchbar

dienstags 20:00-21:00, donnerstags 18:00-19:00, freitags 10:00-11:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Pilates

Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, in dem ganze Muskelketten gearbeitet werden. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit. 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

13.04.26-15.07.26

mittwochs 10:00-11:00, donnerstags 12:15-13:15, freitags 18:30-19:30 Uhr
Centre aquatique Krounebiert 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€
Kaution

Organisator: Centre aquatique Krounebiert
Anmelden über: 32 50 23-823

permanent buchbar

mittwochs 10:05-11:05 Uhr
Sporshalle Beckerich

Fit an den Dag mat Pilates

Pilates für alle, mit verschiedenen Geräten.

Preis: 50€/Trimester

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

offre permanente

les vendredis 8:00-9:00 (débutant) 9:00-10:00 (avancé)
Judo Salle à Ettelbruck

Pilates débutant ou avancé

Le pilates est un entraînement complet du corps visant à renforcer les muscles profonds. Grâce à des mouvements contrôlés associés à une respiration consciente, la posture et la coordination sont améliorées.

avec Anne Alasto
Prix: 10€

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

20.04.26-06.07.26

montags 18:00-19:00 (Anfänger), 19:00-20:00 (Fortgeschrittene)
Centre Culturel in Hupperdange

Pilates - Training für Körper und Geist

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

mit Benoit Cravatte
Preis: 165€/11 Einheiten

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

19.04.26

sonntags 9:30 Uhr
Cube 521 in Marnach

Yoga & Music

Der Pianist, Komponist und Yogalehrer David Ianni verbindet in seinen Yogakonzerten die Schönheit der Musik mit der Anmut des Atmens und den sanften Bewegungen des Körpers.

mit Jnanadev David Ianni
Preis: Erwachsene: 26€, Cube Card: 21€,
<26 Jahren: 12€, Kulturpass: 1,50€

Organisator: Cube 521
Anmelden über: 521 521

16.04.26-16.07.26

donneschdes 19:00-20:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Yoga Kallola - Vinyasa Flow

Yoga fir jiddereen - Ufängerfrëndlech, ugepasst un déi deels komplett verschidde Bedürfnisser, mat engem Laache vermëttelt, esou dass jiddereen sech am Cours wueffillt.

mam Sarita Neu
Präis: 15€/Cours

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 621 385 957



offre permanente

18:00-19:30 hrs
Wëntger Schwemm

Yoga pour tous

Apprendre à revenir dans l'instant présent. Pratiquer en douceur des postures qui seront toujours adaptées aux différents pratiquants présents, adieu à la recherche de performance.

avec Perla Ghidale
Prix: 185€/trimestre, prorata sur demande

Organisateur: Perla Ghidale
Inscription au: 691 698 080

13.04.26-13.09.26

alle Uhrzeiten auf www.yogatime.lu
zu Schwebach

Yoga, Muskelstärkung & Réflexologie

Bis zu 8 Coursen d'Woch am klengen Grupp an engem wonnerschöne Raum an der Natur. 3 zertifiziert Yogaléierinnen, 1 Fitnesscoach, Yoga & Muskelstärkung Coursen (lëtzt), Yoga Doux (fr). Ufänger härelech wëllkomm. Programm op www.yogatime.lu

Präis: ab 22€

Organisator: Yogatime Schwebach
Umellen iwwer: www.yogatime.lu

permanent buchbar

Termin nach Absprache
in Gosseldange

Individuelle Yoga Kurse

Als ausgebildete Vinyasa, Hatha und Chakra Lehrerin (200 Stunden Ausbildung) / Yin Lehrerin (60 Stunden Ausbildung) passe ich mich in meinen Privatkursen euren ganz individuellen Bedürfnissen, Voraussetzungen und Zielen an.

mit Sandra Lentz
Preis: 50€/Kurs

Organisator: Asmi Yoga
Anmelden über: 621 682 689

permanent buchbar

mittwochs 19:30-20:30 Uhr
Kass-Haff in Rollingen

Vinyasa Yoga

Vinyasa Yoga kräftigt den Körper, verbessert die Flexibilität und das Gleichgewicht durch fließende Bewegungen, die mit Musik wie ein Tanz ineinander übergehen und somit gelenkschonend ausgeführt werden und zu mehr innerer Ruhe führen.

mit Sandra Lentz
Preis: 20€/Kurs

Organisator: Asmi Yoga
Anmelden über: 621 682 689

17.04.26-03.07.26

freitags 9:00-10:00 Uhr
Centre Culturel Capellen

Vinyasa Yoga

Beim Vinyasa Yoga greifen Atmung und Bewegung fließend und dynamisch ineinander. Kräftigende Yogaübungen werden in einem harmonischen Ablauf hintereinander ausgeführt. Atemübungen und Entspannung runden die Stunde ab.

mit Manuela Schrade
Preis: 130€/10 Einheiten

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

15.04.26-24.06.26
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
Preis: 130€/10 Einheiten
Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

17.04.26-03.07.26

freitags 10:15-11:15 Uhr
Centre Culturel Capellen

Yogaübungen mit dem Stuhl

Yoga mit dem Stuhl richtet sich an alle, die in ihrer Mobilität etwas eingeschränkt sind. Hierbei werden die klassischen Yogaübungen abgewandelt und angepasst.

mit Manuela Schrade
Preis: 130€/10 Einheiten
Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

13.04.26-29.06.26

les lundis 17:30-18:30 ou 19:00-20:00 hrs
Centre Culturel Capellen

Hatha Yoga

Le Hatha yoga, est intériorisant et se fait en douceur. La pratique des postures est adaptée aux besoins et à la capacité de chaque personne. C'est une coordination de mouvements, de respiration et de détente.

avec Annick Simonet
Prix: 130€ pour 10 séances
Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

13.04.26-13.07.26

montags 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

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

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 Wincrange mit Perla Ghidale Preis: 185€/10 Einheiten	15.04.26-24.06.25 mittwochs 18:00-19:30 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 145€/11 Einheiten	16.04.26-16.07.26 donnerstags 9:30-10:45 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Gette Preis: 145€/11 Einheiten	14.04.26-07.07.26 dienstags 9:30-10:45 Uhr
Judo-Saal in Wincrange mit Clarinda Da Rocha Preis: 191€/13 Einheiten	14.04.26-14.07.26 dienstags 19:00-20:00 Uhr

permanent buchbar

donnerstags 19:00-20:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

Yoga

Entdecke die orientalische Praxis von Stellungen, Atmung und Meditation, um alle deine (physische, energetische, emotionale, mentale und spirituelle) Aspekte auszugleichen und zu vereinen und somit ein erfülltes und harmonisches Leben zu führen. Schnupperkurs kostenlos.

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

permanent buchbar

online

Selbsthilfe mit Online-Yoga

Yoga des Wissens zur Selbsthilfe. Lerne Jnana-Yoga spielerisch (allein oder gemeinsam) kennen. Wöchentlich online reden wir über Lebensthemen und heilen was uns belastet. Dehne den Geist und erblicke Deine Schönheit. www.mir-sinn-yoga.me

mit Vicky Greischer
Preis: 1 Monat kostenlos, danach ab 42€ p.M.
Organisator: InTu
Anmelden über: 0049 152 343 26723

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Weiswampach (oder Norden von Luxemburg)

Lust auf eine Yoga-Wanderung?

Als Yogalehrerin biete ich dir eine Stunde voller Achtsamkeit in der frischen Luft. Wir gehen gemeinsam bewusst, nehmen uns Zeit für Gespräche und integrieren kleine Übungen, um wieder in Kontakt mit deinem Körper, Geist und der Natur zu kommen.

Preis: 65€
Organisator: Back to Balance yoga
Anmelden über: go@backtobalance.eu



offre permanente
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.

avec Beurlet Claudine
Prix: 11€/1 unité

Organisateur: Beurlet Claudine
Inscription au: 691 711 250

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. Mercredi de 19:00 - 20:30 Infos: WARMERDAM Nancy ; Tél.: 691 631 027; Email: warmerdam.nancy@yahoo.de Billiothèque Tony Bourg, Troisvierges

Prix: 15€/Cours

Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 631 027

permanent buchbar
mittwochs 10:30-12:00 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
Preis: 150€ (10er Karte)

Organisator: Bewegungsatelier Cabinet de Kinésithérapie Anne Merzbach
Anmelden über: 661 375 930

06.06.25-04.07.26
samstags 10:30-11:30 Uhr
Centre Culturel in Heiderscheid

Yoga meets Pilates

Der Kurs vereint die fließenden Bewegungen und die Achtsamkeit des Yogas mit der kraftvollen Stärkung der Körpermitte aus dem Pilates. Atemübungen, Dehnungen und sanfte Kräftigungsübungen fördern Beweglichkeit, Stabilität und innere Balance.

mit Julie Wagner
Preis: 60€ (4 Einheiten)

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar
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
Preis: 150€ (10er Karte)

Organisator: Bewegungsatelier Cabinet de Kinésithérapie Anne Merzbach
Anmelden über: 661 375 930

permanent buchbar
mittwochs 17:00-18:15 Uhr
in Koetschette/Schulkomplex

Yin und Yang Yoga für Frauen

Sanfte Yogastunde für die Balance von Körper, Geist und Seele mit Entspannungsübungen, Atemübungen und Meditation sowie Akupressur aus der TCM.

Preis: 90€/9er Block, 15€/1Einheit,
90€/Privatstunden

Organisator: Ursi Kalweit-Meilinger,
Ärztin und Yogalehrerin
Anmelden über: 691 551 340

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: 65€

Organisator: Back to Balance yoga
Anmelden über: go@backtobalance.eu

permanent buchbar
mittwochs 10:30-12:00 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
Preis: 150€ (10er Karte)

Organisator: Bewegungsatelier Cabinet de Kinésithérapie Anne Merzbach
Anmelden über: 661 375 930

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 (Umgebung Weiswampach). Lass uns gemeinsam deine Yoga-Reise starten!

mit Nancy
Preis: 65€

Organisator: Back to Balance yoga
Anmelden über: go@backtobalance.eu



permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung

Weiswampach, bij jou thuis (omgeving Weiswampach) of online

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: 65€/sessie

Organisator: Back to Balance yoga
Anmelden über: go@backtobalance.eu

permanent offer

by appointment

Weiswampach, at your place (Weiswampach area) 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?

with Nancy
Price: 65€/hour

Organisator: Back to Balance yoga
Sign-up: go@backtobalance.eu

permanent buchbar

mittwochs 9:00-10:30, freitags 18:30-20:00, sonntags 10:00-11:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Yoga

Yoga ist eine aus Indien stammende Lehre zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Zum Yoga gehören Körperübungen, Atemübungen und Entspannungstechniken.

Preis: 184€/10er Karte

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

permanent buchbar

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

Wake Up Yoga

Wake Up Yoga ist eine sanfte 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 90€ monatlich

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

permanent buchbar
dienstags 19:00-20:30, mittwochs 18:30-20:00 Uhr
Workshopraum Hessemillen

Yoga in Eppeldorf

Ganzheitliches Sivananda Yoga, Rücken-Yoga und Entspannungsübungen mit Physiotherapeutin und Yogalehrerin Claudia Schlegel, für mehr Flexibilität und innere Stärke, Anfänger jeden Alters sind willkommen.

mit Claudia Schlegel
Preis: ab 22 € (Trimester-Abo Preise variabel)

Organisator: HESSEMILLEN
Anmelden über: www.hessemillen.lu

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

13.04.26-15.07.26

montags 19:00-20:30 Uhr
Centre aquatique Krounebiert 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€ inkl. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 180€/Trimester + 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krounebiert
Anmelden über: 32 50 23-823

permanent buchbar

dienstags 18:30-19:30, mittwochs 8:15-9:15, 18:00-19:00, 19:00-20:00, donnerstags 18:00-19:00, 19:00-20:00 Uhr
in Mamer

Yoga in Kleingruppen

Wir üben einfache Yoga- und Entspannungsübungen, um einen physischen und psychischen Ausgleich zum Alltag zu finden. Max 4-6 Teilnehmer.

mit Dunja Grunow
Preis: 300€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar

montags 10:00-11:00, 14:15-15:15, freitags 9:30-10:30 Uhr
in Mamer

Yoga für Senioren in Kleingruppen

In diesem Kurs findest du adaptierte Yogaübungen für jedes Alter und Fitness/Bewegungsmöglichkeiten. Die Übungen sind alltagsorientiert um Beweglichkeit und Kraft weitmöglichst erhalten zu können. Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

mit Dunja Grunow
Preis: 280€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

Outdoorsport - Sports d'Extérieur

15.04.26-20.05.26
mittwochs 16:00-17:30 Uhr
Golf Christnach

Golf

Entdecken Sie den Golfsport in einem 6-teiligen Schnupperkurs in Christnach.

Preis: 270€ Organisator: Club Aktiv Plus An der Loupescht
Anmelden über: 2755-3395

17.04.26-10.07.26
freitags 17:00-18:30 Uhr
im Müllerthal

Männersport

In den Outdoor-Fitnessparks der Region können Sie in der Natur trainieren, neue Energie tanken und mit vielfältigen Übungen gezielt etwas für Ihre Gesundheit tun.

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

offre permanente
chaque 1er et 3e mardi du mois 10:30-11:30 hrs
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

Marche facile

Une marche facile est une activité physique douce, régulière et sécurisée, conçue pour maintenir la mobilité, renforcer la santé physique et mental, et favoriser le lien social sans traumatiser les articulations.

avec Team Nordstad Aktiv+ Organisateur: Nordstad Aktiv+
Prix: gratuit Inscription au: 26 81 37 43

jeden Dienstag
14:00 Uhr
in Redange
Spaziergang 3-4 km

Dieser, etwas anspruchsvollere Spaziergang, bietet sich jenen Naturfreunden an, die regelmässig an die frische Luft wollen, und eher etwas gemütlicher unterwegs sind.

mit Sonja Leider Organisator: Club Atertall
Preis: Kostenlos Anmelden über: 27 55 33 70

permanent buchbar
mittwochs 14:00-16:00, freitags 9:30-11:30 Uhr
in Baschleiden

Uewersauer Wandergrupp

Sie sind auf der Suche nach Wanderbegleitern in der Nähe? Dann melden Sie sich an. Gerne können Sie Ihre 4beinigen Begleiter mitbringen.

Preis: Kostenlos Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar
montags 9:30-11:30 Uhr
in Müllerthal

Wanderungen (6 - 7 km)

1x die Woche treffen wir uns auf eine 6-7 km Wanderung durch die Region. Schließen Sie sich uns an! Wanderungen in einer Gruppe machen doppelt so viel Spaß.

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.

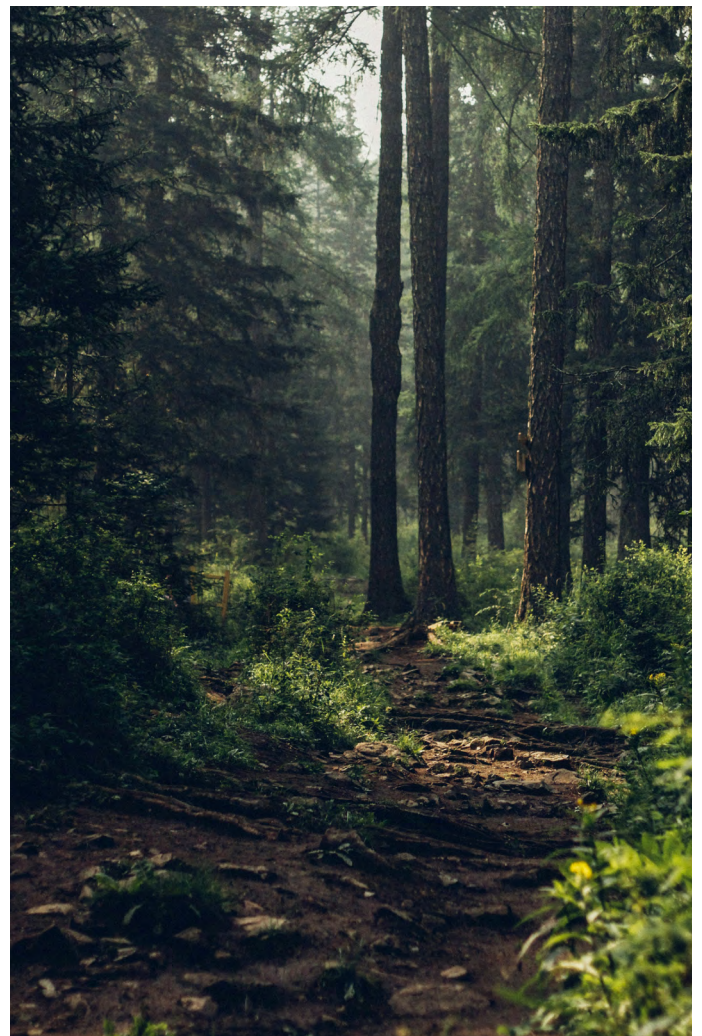
Preis: Kostenlos Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

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



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. Den genauen Treffpunkt erfahren Sie bei der Anmeldung.

Preis: Kostenlos

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

offre permanente

les lundis 14:00-16:00 hrs
à Bourscheid

Nordic walking

La marche nordique est un sport d'endurance qui vous permet de faire beaucoup de bien à votre esprit et à votre corps en plein air. Dans ce sport, vous solliciterez de nombreux muscles tout en pouvant profiter des beautés de la nature.

Prix: gratuit

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

permanent buchbar

jeden 3. Donnerstag im Monat, Uhrzeit ändert je nach Trail
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

Trail

Für anspruchsvollere Wanderer bieten wir 1x pro Monat eine längere Wanderung an und entdecken zusammen die bekannten Trails in Luxemburg und der Großregion. Schwierigkeitsgrad: anspruchsvoll. Treffpunkt und Uhrzeit bitte telefonisch erfragen.

Preis: Kostenlos

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



Wassersport - Sports Nautiques

14.04.26-14.07.26

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 Colmer-Bierg
Anmelden über: 83 55 43-342

13.04.26-15.07.26

montags 17:00-17:45 (Anfänger), 18:00-18:45 Uhr (Fortgeschrittene)

Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Schwimmkurs für Erwachsene

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird. Montags 17:00-17:45 Uhr Anfänger, 18:00-18:45 Uhr Fortgeschrittene. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 120€/Trimester + 10€
Kaution

Organisator: Centre aquatique Krounebiert
Anmelden über: 32 50 23-823

offre permanente

les mardis 18:45-19:45 hrs
Piscine couverte à Wincrange

Cours de natation pour adultes

Cours de natation pour adultes, perfectionnement. Jeudi de 18:45 – 19:45. Piscine couverte de Wincrange. Prix 200.- €/saison du 02.10. jusqu'à la fin juin 2026

Prix: 200€/saison

Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

permanent buchbar

mittwochs 19:00-19:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Perfektionskurs Erwachsene

Perfektionskurs für Erwachsene richtet sich an diejenigen, die schwimmen können, aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen möchten.

mit Carole Kettenmeyer
Preis: 159€/10er Karte + Eintritt
Bad

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

16.04.26-09.07.26

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

Oster- und Pfingstferien
12:00-14:00 Uhr
Piscine Colmer-Bierg "Den Nordpool"

Brevet Junior Life Saver

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

Preis: 40€/Cours + 20€ Caution, 30€ FLNS
Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg
Anmelden über: info@nordpool.lu

offre permanente
les samedis 8:00-10:00 hrs
Centre Aquatique Krounebiertg à Mersch

Brevet de sauvetage

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

Prix: 30€/Junior Lifesaver, 50€/Lifesaver
Organisator: Centre aquatique Krounebiertg
Inscription: www.krounebiertg.lu

offre permanente
lundi 15:30-16:15 ou 16:30-17:15 hrs
Nordpool à Colmar-Bierg

Aquagym

L'aquagym est une activité physique douce et complète qui se pratique en piscine. Elle est accessible à tous les âges et niveaux de condition physique. Particulièrement prisée, elle offre une multitude de bienfaits pour le corps et l'esprit.

Prix: 9€
Organisator: Nordstad Aktiv+
Inscription au: 26 81 37 43

permanent buchbar
montags 15:00-16:00, mittwochs 9:30-10:15, donnerstags 18:00-18:45, 18:45-19:30 Uhr
Oa6 in Oberfeulen

Aqua Gym

AquaGym ist ein gelenkschonendes und effektives Training im Wasser, das auf der Steigerung von Ausdauer, der Förderung der Beweglichkeit und der Schulung der Koordination basiert, und auch für Nichtschwimmer geeignet ist.

Organisator: Oa6 S.A.
Anmelden über: info@oa6.lu

permanent buchbar
montags und freitags 9:00-9:45, 10:00-10:45, 19:15-20:00, dienstags 7:30-8:15, mittwochs 9:30-10:15, 19:15-20:00, donnerstags 9:30-10:15 Uhr, freitags 9:00-9:45, 10:00-10:45, 19:15-20:00
AquaNat'Our in Hosingen

AquaGym

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

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. Jeudi: 19:00 -20:00 du 18.09.25 à juillet 26 - Vendredi: 18:00 -19:00 du 19.09.25 à juillet 26 - Samedi: 9:30 -10:30 du 20.09.25 à juillet 26 - Infos: PLÜMER Romain: romain.pluemer@gmail.com; Tel.: +352 691 580 221

Prix: 70€/10 séances
Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

17.04.26-10.07.26
freitags 19:00-20:00 Uhr
Schwimmbad in Winrange

Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein sanftes, gelenk-schonendes Training. Es stärkt das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Kondition, erhöht die Muskelkraft und ist zugleich eine Entspannung für Körper und Seele. Da die Übungen im niedrigen Wasserbecken stattfinden, sollten auch die Nichtschwimmer sich nicht scheuen und mitmachen.

mit Eliane Schaul
Preis: 99€/11 Einheiten
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

offre permanente
les mercredis 8:10 ou 9:00 hrs
Piscine à Redange

Aquagym Seniors

Aquagym Seniors suivi d'un petit déjeuner au bistro de la piscine.

Prix: 103,50€/10 cours, 94,50€
pour les habitants des communes
membres + 15€ 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

14.04.26-14.07.26
dienstags 18:00-18:45 Uhr
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Bierg

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 - Är Schwämm zu Colmer-Bierg
Anmelden über: 83 55 43-342

15.04.26-15.07.26
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 - Är
Schwämm zu Colmer-Bierg
Anmelden über: 83 55 43-342

13.04.26-15.07.26
dienstags, mittwochs und donnerstags 19:00-19:45 Uhr
Centre aquatique Krounebiert 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€
Kautioun

Organisator: Centre aquatique Krounebiert
Anmelden über: 32 50 23-823

15.04.26-15.07.26
mittwochs 18:00-18:45 Uhr
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

Aqua-Power

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Bei dieser Variante des Aqua-Fitness-Trainings steht die Verbesserung der Kraftausdauer im Mittelpunkt. Schnupperkurs möglich.

Preis: 120€/Trimester + 20€
Caution

Organisator: Den Nordpool - Är
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



18.04.26-11.07.26
samstags 11:30-12:15 Uhr
Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg

Aqua-Bike

Der Aqua-Bike-Kurs kombiniert Radfahren mit den Vorteilen des Wassers. Durch den Wasserwiderstand ist das Training besonders effektiv und gleichzeitig sanft für Gelenke und Rücken. Perfekt für alle Fitnesslevels!

Preis: 120€/Trimester + 20€
Caution

Organisator: Den Nordpool - Är
Schwämm zu Colmer-Bierg
Anmelden über: 83 55 43-342

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. Jeudi: 18:45 - 19:45 + 19:45 - 20:45 du 25.09.2025 à la fin juin 2026 Samedi: 8:30 - 9:30 du 20.09.2025 à la fin juin 2026 Info + Inscriptions: PLÜMER Romain: romain.pluemer@gmail.com; Tel.: +352 691 580 221

Prix: 100€/10 cours

Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

permanent buchbar
dienstags 19:15-20:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Aqua-Jogging

Aquajogging ist ein gelenkschonendes Lauftraining im Tiefwasser, wobei ein Aqua-Jogging-Gürtel als Auftriebshilfe dient. Der Kurs ist für Nichtschwimmer ungeeignet.

Preis: 154€/10er Karte

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

13.04.26-15.07.26
montags bis donnerstags 20:00-20:45, freitags 19:00-19:45, samstags 10:00-10:45 Uhr
Centre aquatique Krounebiert 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€
Kautioun

Organisator: Centre aquatique Krounebiert
Anmelden über: 32 50 23-823

13.04.26-15.07.26
montags 19:00-19:45 Uhr
Centre aquatique Krounebiert 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€ Kautioun

Organisator: Centre aquatique Krounebiert
Anmelden über: 32 50 23-823



Englisch - Anglais

16.04.26-02.07.26

donnerstags 8:50-10:20 Uhr
Club Haus Am Brill in Mamer

English Pre-intermediate

Sie haben Grundkenntnisse der englischen Sprache und wollen diese auffrischen und ergänzen? In diesem Kurs, der viel auf Kommunikation aufgebaut ist, können Sie Ihre Englischkenntnisse erweitern und praktisch üben.

mit Paul Pouwer
Preis: 130€/10 Einheiten

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

Französisch - Français

13.04.26-02.07.26

montags & donnerstags 14:00-16:30 Uhr
online

Französischkurs A1.1

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

mit Miranda Bergmans
Preis: 180€/24 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

13.04.26-02.07.26

montags und donnerstags 9:30-12:00 Uhr
online

Französischkurs A1.2 / cours de français A1.2

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

mit Miranda Bergmans
Preis: 180€ / 24 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

14.04.26-03.07.26

dienstags & freitags 14:00-16:30 Uhr
online

Französischkurs A2.1

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

mit Miranda Bergmans
Preis: 180€/24 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

13.04.26-02.07.26

montags und donnerstags 9:30-12:00 Uhr
online

Französischkurs B1.1

Dieser Kurs erlaubt Ihnen an Gesprächen teilzunehmen und sich über nicht alltägliche und geschäftliche Themen zu unterhalten.

mit Miranda Bergmans
Preis: 180€/24 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

Luxemburgisch - Luxembourgais

chaque dernier vendredi du mois

19 - 21 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

mehrere Termine
Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

Luxemburgischkurs A1.1 / Cours de Luxembourgeois A1.1

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

online mit Natalie Haas Preis: 150€ / 25 Einheiten	03.08.26-04.09.26 montags bis freitags 8:00-10:00 Uhr
online mit Natalie Haas Preis: 150€ / 25 Einheiten	03.08.26-04.09.26 montags bis freitags 12:30-14:30 Uhr
online mit Natalie Haas Preis: 150€ / 25 Einheiten	29.06.26-31.07.26 montags bis freitags 12:30-14:30 Uhr
online mit Natalie Haas Preis: 150€ / 25 Einheiten	29.06.26-31.07.26 montags bis freitags 8:00-10:00 Uhr

mehrere Termine
Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

Luxemburgischkurs A1.2 / Cours de Luxembourgeois A1.2

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

online mit Natalie Haas Preis: 150€ / 25 Einheiten	03.08.26-04.09.26 montags bis freitags 10:15-12:15 Uhr
online mit Natalie Haas Preis: 150€ / 25 Einheiten	03.08.26-04.09.26 montags bis freitags 14:45-16:45 Uhr
online mit Natalie Haas Preis: 150€ / 25 Einheiten	29.06.26-31.07.26 montags bis freitags 10:15-12:15 Uhr
online mit Natalie Haas Preis: 150€ / 25 Einheiten	29.06.26-31.07.26 montags bis freitags 14:45-16:45 Uhr

16.04.26-09.07.26
les jeudis 19:00-21:00 hrs
Club Haus op der Heed à Hupperdange

Cours de luxembourgeois A1.3.

A ce niveau vous êtes capable de communiquer avec des mots et des phrases simples dans vos activités quotidiennes.

avec Johann Simon
Prix: 50€ (11 Séances)
Organisator: Club Haus op der Heed
Inscription au: 99 82 36

15.04.26-08.07.26
les mercredis 19:00-21:00 hrs
Club Haus op der Heed à Hupperdange

Cours de luxembourgeois A2.1.

L'apprenant est capable de comprendre des phrases courantes, des instructions simples et sait répondre à des questions simples. Il sait mener des conversations simples sur des sujets familiers (travail, loisirs, famille).

avec Simone Johann
Prix: 50€(12 cours)
Organisator: Club Haus op der Heed
Inscription au: 99 82 36

mehrere Termine
online

Luxemburgischkurs A2.1 / Cours de Luxembourgeois A2.1

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen.
29.06.26-31.07.26: Montags bis freitags 17:00-19:00 Uhr.
03.08.26-04.09.06: Montags bis freitags 19:15-21:15 Uhr.

mit Natalie Haas
Preis: 150€ / 25 Einheiten
Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

03.08.26-04.09.26
montags bis freitags 19:15-21:15 Uhr
online

Luxemburgischkurs A2.2 / cours de luxembourgeois A2.2

Dieser Kurs erlaubt Ihnen an Gesprächen teilzunehmen und sich über nicht alltägliche und geschäftliche Themen zu unterhalten.
29.06.26-31.07.26: Montags bis freitags 19:15-21:15 Uhr.
03.08.26-04.09.06: Montags bis freitags 17:00-19:00 Uhr.

mit Natalie Haas
Preis: 150€ / 25 Einheiten
Organisator: Landakademie
Anmelden über: cours@landakademie.lu

14.04.26-30.06.26
dënschdes 9:30-11:00 Auer
Club Haus Am Brill zu Mamer

Lëtzebuergesch fir Fortgeschrëttener

Méi sécher a fléissend schwätzen an enger entspaanter Atmosphär. Vill mëndlech Praxis am klengen Grupp. Land a Leit besser kenne léieren. Dese Cours huet ongeféier en Niveau B1.

mam Albertine Reiff
Präis: 130€/10x
Organisator: Club Haus am Brill
Umellen iwwer: 30 00 01

Spanisch - Espagnol

permanent buchbar

Termin nach Absprache
Online

Buenos dias, muchas gracias oder cómo estás? - Spanisch - Onlinekurs

Lernen Sie die spanische Sprache! Unsere Onlinekurse sind an alle gerichtet, die gerne von zu Hause aus Spanisch lernen möchten. Jedes Modul behandelt Konversation, Grammatik und Hörverstehen.

mit Anna Hollenbach
Preis: 15€/Teilnahme

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

15.04.26-24.06.26

les mercredis 15:30-16:00 hrs
Club Haus Am Brill à Mamer

Español nivel intermedio

N'hésitez pas à apprendre l'espagnol! Dans nos cours, l'introduction à la langue se fera de manière attrayante, en utilisant une méthodologie dynamique orientée vers la communication. Niveau intermédiaire.

avec Irina Hernandez
Prix: 130€/10 séances

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

Portugiesisch - Portugais

offre permanente

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.

avec M. Viera Dos Santos
Prix: 10€

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



Unsere Partner Nos Partenaires

Balance-viv sàrl-s
Tel.: 00352-621162460
Email: info@balance-viv.lu
www.balance-viv.lu

Alexandra Barancova
Tel.: 00352621693023
Email: alexandra.barancova@gmail.com
<https://www.sophrocoach.lu>

Almathea Consulting sàrl
Tel.: 26459545
Email: jf.zimmer@almatheia.lu
www.almatheia.lu

Alscenter Ponyhaff, pedagogesche
Bauerenhaff APFAPL
Tel.: 691 895 938; Fax: 95 85 41
Email: ponyhaff@gmail.com

Ananda Hypnosis Sàrls
Tel.: 621582329
Email: Info@ananda.lu
www.ananda.lu

AquaNat'Our
Tel.: 24 51 99 00; Fax: 24 51 99 60
Email: info@aquanatour.lu
www.aquanatour.lu

Aquatower Berdorf Asbl
Tel.: 79 01 87 37
Email: aquatower@berdorf.lu
www.aquatower-berdorf.lu

articulum
Tel.: 47 20 12
Email: art@pt.lu
www.articulum.lu

ASIVEMA
Tel.: 621 276 344; Fax: 30 98 50
Email: geev@pt.lu
www.asivema.lu

Asmi Yoga
Tel.: 621 682 689
Email: sandra.pawliitschko@googlemail.com
<https://asmiyoga.com/>

Atelier Saitlech Verstoppt
Tel.: 26 61 05 38 / 621 61 61 39
Email: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu
<https://ateliersaitlechverstoppt.com/>

Back to Balance yoga
Tel.: 621812251
Email: go@backtobalance.eu
<https://www.backtobalance.eu>

Beurlet Claudine
Tel.: 691 711 250
Email: claudinebeurlet@yahoo.fr

Bewegungsatelier Cabinet de
Kinésithérapie Anne Merzbach
Tel.: +352661375930
Email: info@bewegungsatelier.lu

Bricher Pærdsstall)
Tel.: 691 611 425; Fax: 26 61 06 73
Email: info.bricherpaerdsstall@pt.lu
www.bricherpaerdsstall.lu

Cantienica Power
Tel.: 621524990
Email: wolff.josiane@gmail.com

Casa Recuperata
Tel.: 691609555
Email: casarecuperata@gmail.com

Centre aquatique Krounebiorg
Tel.: 32 50 23-823
Email: info@krounebiorg.lu
www.krounebiorg.lu

Centre Cinqfontaines
Tel.: 247 95149
Email: secretariat.cinqfontaines@snj.lu
<https://cinqfontaines.lu/>

Club Aktiv Plus An der Loupescht
Tel.: 2755-3395; Fax: 2755-3396
Email: club-loupescht@croix-rouge.lu
www.help.lu

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

Club Haus am Brill
Tel.: 30 00 01
Email: brill@clubhaiser.lu
www.clubhausambrill.lu

Club Haus op der Heed
Tel.: 99 82 36
Email: info@opderheed.lu
https://www.opderheed.lu

Club Uewersauer
Tel.: 27 40 27 80
Email: clubuwersauer@i-a.lu
www.clubuwersauer.lu

Coaching & Communication
Tel.: 621298050
Email: info@cocom.lu
www.cocom.lu

Commission des sports Troisvierges
Tel.: 691 580 221; Fax: 99 82 38
Email: romain.pluemer@gmail.com
www.troisvierges.lu

Conseil socio-familial /Kinesiologie
Tel.: 691 584 760
Email: halloisa@pt.lu
www.kinesiologie.coach

Cube 521
Tel.: 00352 521 521
Email: info@cube521.lu
https://cube521.lu/de

De Kierperatelier
13, Schonk
L-8522 Beckerich
Tel.: 691202740
Email: nicschweicher@gmail.com
www.kierperatelier.lu

Den Nordpool - Är Schwämm zu
'Colmer-Bierg
Tel.: 83 55 43-342
Email: info@nordpool.lu
www.nordpool.lu

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

Dunja Grunow
Tel.: 621 507 077
Email: info@dunja.lu
www.dunja.lu

Emotional Inspiration
Tel.: +352 661 744 237
Email: emotional-inspiration@outlook.com
https://www.emotional-inspiration.com/

Faarwespill Asbl
Tel.: 621394800
Email: tessyrinnen@yahoo.de

Gilmiths Garden
Tel.: 00352 691306721
Email: info@gilmiths-garden.com
www.gilmiths-garden.com

Gundermann Naturerlebnisschule
Tel.: +49 2157 128520
Email: gundermannschule@aol.com
www.gundermannschule.com

Gym Schweecherdaul a.s.b.l.
Tel.: 23 62 19 57
Email: fbinder@pt.lu
https://gymschweecherdaul.com/

Hajnalka Szenner
Tel.: 661 188 322
Email: hszenner@gmail.com

Haus um Sand
Tel.: 621727465
Email: info@hausumsand.lu
https://www.hausumsand.lu

HESSEMILLEN
1, Beeforterstrooss
L-9365 Eppeldorf
Tel.: 621778804
Email: hessemillen@gmail.com
www.hessemillen.lu

In Tu
Tel.: 004915234326723
Email: vicky.greischer@gmail.com
www.badebas.de

Inner Change by Nicole Steinfert
Tel.: +352691950072
Email: info@nicole-steinfert.com
nicole-steinfert.com

Joëlle Kasel
Tel.: 81 29 80; Fax: 81 29 80
Email: joellekasel@gmail.com

Kellysfunctionalperformance
Tel.: 691161321
Email: info@kellysfunctionalperformance.com
https://www.kellysfunctionalperformance.com/

Krav Maga Nord
Tel.: +352 621 655 677
Email: kontakt@kravmaganord.lu
www.kravmaganord.lu

Kreativatelier
Tel.: +352 621 691 590
Email: info@kreativatelier.lu
www.kreativatelier.lu

la-alma
Tel.: 621348731
Email: info@la-alma.lu
https://www.la-alma.lu

Le 5ème élément fitness
Tel.: 26 90 00
Email: info@cinquieme-element.lu
cinquieme-element.eu

Lichtblick - Tanja Heirens
Tel.: 621 73 02 71
Email: tanja@lichtblick.lu
https://www.lichtblick.lu/

Liliane Schmitz
Tel.: 621 461 063
Email: lil.schmitz@pt.lu
www.ppg.lu

Luxformatioun
Tel.: 003522756286
Email: Info@luxformatioun.lu
www.Luxformatioun.lu

ManuKultura
Tel.: 23 63 00 51 28
Email: manukultura@useldeng.lu

Martine Bram - Praxis vir psychesch
Gesondheet
Tel.: 691 133 124
Email: martbram@hotmail.com
www.ppg.lu

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

Nadja Heck
Tel.: 671 154 101
Email: info@nadjaheck.com
https://www.nadjaheck.com

Natierlech Mama
Tel.: 621368428
Email: hello@natierlech-mama.lu
www.natierlech-mama.lu

Natur · Bewegung · Entwécklung Sàrl-s
Tel.: +352 691120450
Email: info@nbe.lu
https://www.nbe.lu

Naturheilpraxis Mandy Poncin
Tel.: 621636919
Email: gesondliewengeneissen@outlook.de
https://www.naturheilpraxisponcin.com

Naturpark Öwersauer
Tel.: 89 93 31-1; Fax: 89 95 20
Email: info@naturpark-sure.lu
www.naturpark-sure.lu

Naturpark Our
Tel.: 90 81 88-1; Fax: 90 81 89
Email: info@naturpark-our.lu
www.naturpark-our.lu

Nordstad Aktiv+
Tel.: 26 81 37 43; Fax: 26 81 01 63
Email: clubnordstad@inter-actions.lu
www.vital-an-aktiv.lu

Oa6 S.A.
Tel.: 24 84 48 48
Email: info@oa6.lu
www.oa6.lu

PERIBAL - Performance in Balance
Tel.: 00352 691 211 512
Email: info@peribal.com
https://peribal.com

Perla Ghidale
Tel.: +352691698080
Email: perla@perlayoga.lu
https://perlayoga.lu

Rinnen Tessy
Tel.: 621394800
Email: tessyrinnen@yahoo.de

Robbesscheier
Tel.: 92 17 45; Fax: 92 93 47
Email: info@touristcenter.lu
www.robbesscheier.lu

Ruffenach Jean-Claude
Tel.: 621 295805
Email: jcruffenach@pt.lu

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl
Tel.: +352661214784
Email: sbehiefenech@gmail.com
https://bienetre-heffingen.com

Shanti-Relax
Tel.: 691133124
Email: martbram@hotmail.com
www.shanti-relax.lu

Syndicat d'Initiative Stolzembuerg
Tel.: 621703208
Email: hanna.weires@stolzembourg.lu
https://www.stolzembourg.lu/

Syndicat Intercommunal "Réidener
Schwämm"
Tel.: 2362003237; Fax: 2362003247
Email: contact@reidener-schwemm.lu
www.reidener-schwemm.lu

Taijiquan Cours zu Sëll
Tel.: 621409683
Email: patrick@taijiquan.lu
www.taijiquan.lu

Tom De Bondt - yourbestlife.lu
Tel.: 00 352 691 688 693
Email: info@yourbestlife.lu
www.yourbestlife.lu

Transition Nord
Tel.: 621 813 178
Email: transitionnord@cell.lu
https://www.facebook.com/transition.nord/

Treff Aal Schoul Hobscheid
Tel.: 39 01 33 501
Email: treff@habscht.lu
www.treffaalschoul.lu

Ursi Kalweit-Meilinger, Ärztin und
Yogalehrerin
Tel.: 691551340
Email: kalweit68@gmail.com

Wëll Muert
Tel.: 661759548
Email: info@wellmuert.lu
wellmuert.lu

Wellrested Sleepcoaching
Tel.: 621718632
Email: well.rested@hotmail.com

Yogatime Schwebach - Yoga, Reflexolo-
gie, Holistesch Selfcare
Tel.: +352621153026
Email: yogatime.christine@gmail.com
www.yogatime.lu

landakademie

3.26: 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

65.250 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 **17. Juli 2026** auf unserem Internetportal www.landakademie.lu in die Datenbank ein.

Sie bieten Ihre Kurse noch nicht über die Landakademie an?

Sie können sich jederzeit auf unserer Website registrieren und ein Anbieterprofil erstellen. Bei Fragen können Sie uns gerne telefonisch (89 95 68-23) oder per Email (info@landakademie.lu) kontaktieren.

La prochaine édition de la Landakademie

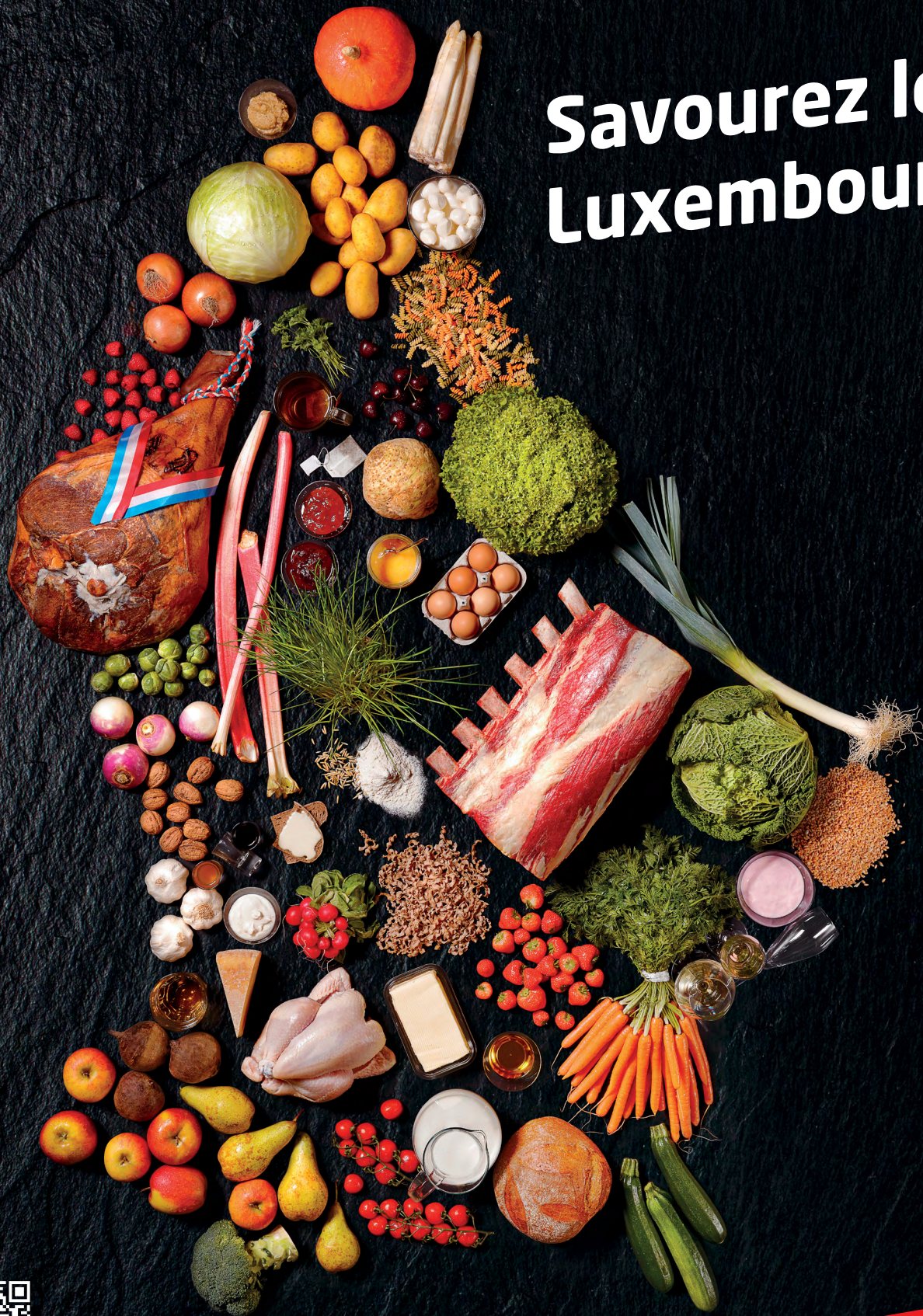
La prochaine édition du catalogue de formations de la Landakademie sera publiée début septembre. Si vous souhaitez y publier vos offres de formations et de loisir - qui auront lieu entre 15 septembre et le 31 décembre - nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web www.landakademie.lu jusqu'au **17 juillet 2026**.

Vous voulez commencer à publier vos offres de cours via la Landakademie? Vous pouvez vous enregistrer à tout moment sur notre site-web et y créer un compte. Si vous avez des questions ou besoin d'assistance lors de l'inscription, vous pouvez nous contacter par téléphone (89 95 68-23) ou par courriel (info@landakademie.lu).

**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**
www.landakademie.lu

Weiterbildungskatalog
Catalogue de formations

Savourez le Luxembourg



Le Luxembourg débarque dans votre assiette !

Les produits issus de l'agriculture luxembourgeoise se démarquent par leur qualité remarquable. Grâce à des chemins courts, ils assurent une parfaite traçabilité et un meilleur respect de l'environnement.

Plus d'infos sur www.sou-schmaacht-letzebuerg.lu

Sou schmaacht Lëtzebuerg

Savourez le Luxembourg



**WEIDERBILDUNG
AN DER 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

