

landakademie

1.22: Januar - April , Janvier - Avril



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

Weiterbildungskatalog
Catalogue de formations

Inhaltsverzeichnis • Sommaire



Kurse im Überblick
Aperçu des cours

4



Allgemeinbildung
Culture Générale

10



Arbeit&Beruf
Emploi&Profession

12



Computer&Internet
Bureautique&Internet

14



Essen&Trinken
Boire&Manger

16



Kinder&Eltern
Enfants&Parents

18



Kultur&Freizeit
Culture&Loisirs

26



Mensch&Gesundheit
Homme&Santé

36



Natur&Umwelt
Environnement

47



Sport&Bewegung
Sport&Mouvement

48



Sprachen
Langues

60



Unsere Partner
Nos Partenaires

64

Kurse im Überblick

Aperçu des cours

Allgemeinbildung - Culture Générale

Aktualitätsronn	10
Informationsabend zum Thema "Elektroauto" - Konferenz	10
Infoabend - Fondation du Grand-Duc et de la Grande-Duchesse	10
Kaméidi an séng Auswierkungen op de Mënsch - zertifizierte Cours	10
Lëtzebuerg nom Wiener Kongress (1815-1890) Virtrag mat Froëronn	10
Philosophische Gespräche	10
Spadséiergang duerch eise Sonnesystem an eis Galaxis (Mëllechstrooss)	11
1. Hilfe für Haustiere	11
Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers	11
Handling Training für die Pflege meines Hundes	11

Arbeit & Beruf - Emploi & Profession

Cours d'appui	12
Beschwerdemanagement	12
Einführung in die Dementenbetreuung für Pflegeberufe	12
Fachberatung zum Handlungsfeld Naturwissenschaft und Technik	12
Indiana Jos - Tandem Fortbildung	12
Indiana Jos - spielerisch unsere Welt erforschen (Grundlagen)	12
Indiana Jos - spielerisch unsere Welt erforschen (Weiterführung)	13
Outdoor Teambuilding	13
Erliefnis Team	13

Computer & Internet - Bureautique & Internet

Computersprechstunde	14
Computer Kurs	14
Individuelle Schulung	14
De Club bei Iech Doheem - Hilfe bei Online Einkäufen	14
De Club bei Iech Doheem - Laptop, Smartphone & Tablet	14
De Club bei Iech Doheem - Facebook, Whatsapp & Skype	15

Smartphone geschickt am Alltag nutzen	15
iPhone et iPad	15
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei, ... - Individuelle Hilfe	15
Fotos von der Kamera oder iPhone auf den Computer laden	15
Fotobuch am Computer erstellen	15
Digitale Bildbearbeitung	15
Internetführerschein	15
Excel	15
Word für Anfänger	15

Essen & Trinken - Boire & Manger

Gutt iessen, gesond liewen	16
Frischekur 2022 - 21 Tage für mehr Vitalität, Genuss & Gelassenheit	16
Brot backen wie damals	16
Backen mit Hefe-Wasser	16
Blätterteigworkshop -Galette des Rois- selbst herstellen	16
Wir backen Focaccia mal anders	16
Food vitalité - les pâtés végétaux	17
Food Vitalité-Détox gourmande	17
Food Vitalité-Les fromages végétaux	17
Orientalesch kachen	17
So schmeckt Dänemark! - Dänisch kochen mit Jeppe	17
Sonnenënnergang mat Dégustatioun vum Berdorfer Kéis	17
Picknickkorb/-rucksack gefüllt mit regionalen Produkten	17
Let's Juice - neue Kräfte über klatgepresste Säfte	17
Seien Sie ihr eigener Braumeister!	17

Kinder & Eltern - Enfants & Parents

Baby - Bébé	
Babylese - Ee Cours fir Elteren mat Neigebuerener an Puppelcher vun 0-6Méint	18
Keng Angscht virum Bébé sengen Tréinen, e Cours fir jonk Elteren - Stressmanagement-cours	18

Keng Angscht virun Tréinen. Wat Puppelcher mam Kräischen ons soen wëllen. Keine Angst vor Babytränen	18	Tiere - Animaux	
Droberodung	18	Den Bauernhof erleben	24
Babymassage	18	Ein Tag auf dem Bauernhof	24
Babymassagen	19	Joreskuer um pedagogeschen Baurenhaff	24
Baby Gymnastik	19	Balad'âne	24
Baby Schwimmen	19	Unterwegs mit den sanftmütigen Alpakas	24
Babyschwimmen Swim & Smile	19	Ein Tag auf dem Ponyhof	24
Eltern - Parents		Krümelkurs	24
Man wird nicht als Eltern geboren, On ne naît pas comme parents	19	Ponyclub	24
La communication avec les tout petits	19	Fit fir d'Schoul - Lerntaining auf dem Ponyhof	25
Non, non, je ne veux pas! La phase d'opposition chez les enfants	19	Legasthenie und Dyskalkulie Training Lernen mit Pferden	25
Laisse-moi faire tout seul! Le développement de l'autonomie de 0 à 6 ans	19	Reittherapie für Kinder	25
Wunnt mäin Hamster elo am Himmel? Trauer an Trennung bei Kanner	20	Pferde - Ausflug zum Pferdehof (Gruppen)	25
Prett fir d'Pubertéit: en online Atelier an 3 Unitéiten	20	Den Schulausflug 'indianisch' gestalten Naturerlebnisaktivitäten für Gruppen	25
Wann d'Emotiounen iwverkachen	20	Geburtstag feiern einmal anders - im Indianertipi, im Pferdestall, in der mongolischen Jurte	25
Kinder - Enfants		Kindergeburtstag auf dem Ponyhof	25
Kindermassagen	20	Kindergeburtstag mit Alpakas, Galloways und Zwergziegen	25
Kreativität - Créativité		Kindergeburtstag auf dem Bauernhof	25
Freie Naturkreativität für Kinder	20		
Märchen ass duercherneen	20	Kultur & Freizeit - Culture & Loisirs	
Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher	20	Geselligkeit - Convivialité	
Malatelier für Kinder	20	Gemeinsamer Mittagstisch - Werktags	26
Stempelwerkstatt	21	Männerstammtisch	26
Workshop für Kinder: Osterhase aus Holz	21	Kreeslaf-Schaf	26
Kreative Geburtstagsfeier für Kinder	21	Kegeln	26
Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir		Rummikub-Nachmittag	26
Kinderlesung im Aquatower	21	Schachkurs NUR für Anfänger	26
Kanner Rallye	21	Schachtreff	27
Schatzsuche an der Kalborner Mühle	21	Transition Nord	27
Weltwassertag	21	Handwerk - Artisanat	
Kannergruppen am Bësch	21	Goldschmiedekurse für Anfänger	27
Familljenerliefnisser am Bësch	22	Goldschmiedekurse	27
Indiana Jos - Fuerscherateliers fir Kanner a Jugendlecher (ab 4 Joer)	22	Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung - 2 tägiger- Workshop	27
Natur- an erliefnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher	22	Alte Möbel neu gestalten - Vintage, Shabby Chic...	27
Een Dag am Schiefermusée - fir Schoulen	22	Atelier créatif - relooking petit mobilier	27
Gebuertsdag am Schiefermusée	22	Atelier relooking de petit mobilier et objets	27
Gebt den Kindern Wurzeln und Flügel	22	Tapiserie d'ameublement	27
Sport		Basteln & Erschaffen - Bricoler & Créer	
Ballett / Jazz	22	Atelier créatif-Mixed média	28
Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort	22	Atelier créatif - livre déco avec decoupage et moulures	28
Karate Bambinis Kinder 3-6 Jahre	23	Krea-tiv sein	28
Karate für Kinder ab 7 Jahren	23	De Club bei Iech Doheem - Kreative Beschäftigungsangebote - Kreativ Box	28
Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre	23	De Club bei Iech Doheem - Dekorations Set	28
Bambini Schwimmkurs	23	Frühlingsdeko	28
Kinderschwimmkurs	23	Mixed Media Collage Portrait	28
Cours de natation pour enfants dès 4 ans, initiation et perfectionnement	23	Ostergesteck	28
Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre	23	Floristik	28
Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre Crashkurs	23	Atelier plaques anciennes	29
Kinderschwimmkurs Perfektion	23	Quilling-Atelier	29
		Rankstäbe flechten	29

Speckstein gestalten	29	Le Blues: son histoire ... et ses histoires!	34
Tontöpfe mit Mosaiksteinen verzieren	29	Virtrag iwwert de BLUES - Blues Rock	34
Atelier de bijoux/4séances	29	Virtrag iwwert de Blues - Delta Blues	34
Découvrez la technique du tissage de perles Miyuki	29		
Bücher & Papier - Livres & Papier			
Atelier d'écriture créative	30		
Leseclub	30		
Scrapbooking	30		
Buchbinderkurs	30		
Fotografie - Photographie			
Fotoschoul	30		
Photoshop - avancés	30		
Fotograferen wie die Profis	30		
Spiegelreflexkamera - Individuelle Hilfe!	30		
Malerei - Peinture			
Mol-Coursen	31		
Molen um Samschdeg fir Leit mat Mol-Erfahrung	31		
Cours de peinture	31		
Cours de dessin et de peinture	31		
Cours de Peinture "Créativité Collaborative"	31		
Art journaling & intuitives Zeichnen	31		
Zeichenkurs	31		
Nähen & Stricken - Couture & Tricotage			
Nähkurs für Anfänger	31		
Nähkurs	31		
Cours de Couture	32		
Den Fuedem deen eis vërbennt	32		
Heekelen	32		
Crochet: Heekel däin Porte-monnaie/étui,...	32		
Crochet: Heekel deng Mutz	32		
Häkeln für Ostern	32		
Tricot: gilets et pulls top-down	32		
Stricktreffen	32		
Stréckcours/Cours de tricotage	32		
Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir			
D'Märchen ass duercherneen	33		
Der Alltag der Frau um 1900	33		
Vom Dreschen zum Mehl	33		
Schulunterricht wie früher	33		
Alpakawanderung	33		
In der Haut eines Holzfällers	33		
Leben mit dem Ardennenpferd	33		
Traditionelle Kutschfahrt	33		
Planwagenfahrt	33		
Pferdekutsche fahren - Schnupperkurs	33		
Besichtigung Imprimerie EXE in Troisvierges	34		
Flugausstellung Hermeskaill und Trier	34		
Erliefnis Stad	34		
Weltwassertag im Aquatower mit dem Natur-& Geopark Mëllerdall	34		
Frühwanderung mit Frühstück im Aquatower	34		
Musik - Musique			
Chant libre	34		
Djembé	34		
		Mensch & Gesundheit - Homme & Santé	
		Beratung & Information - Consultation & Information	
		AD(H)S - auch beim Erwachsenen? - Konferenz	36
		Conférence: Simple oubli ou démenche?	36
		Conseil socio-familial	36
		Ernährungsberatung - online	36
		Energetische Gebäudereinigung	36
		Hör mir zu! - Wie sagt man es, damit man besser verstanden wird - Seminar	36
		Ganzheitliche Farbberatung	37
		Pensionscoaching	37
		Wechseljahre: Was? Wann? Warum? Wie komme ich am Besten durch?	37
		Entspannung & Relaxation - Relaxation	
		Autogenes Training	37
		Bains de gong	37
		Achtsamkeitstraining und Meditation	37
		Meditation - Lebendige Stille Freudiges Herz	37
		Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit	38
		Liichtbewossten Owend	38
		Wellness für die Seele	38
		Jin Shin Jyutsu	38
		Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen	38
		Progressive Muskelentspannung & Massage	38
		Kreativität & Mindfulness in Bewegung	38
		Chakra Hypnose Package	38
		Holistisches Stress Management - Online	38
		"Balance am Besch" um Burfelt	39
		Mach mal langsam	39
		Relaxation - Cours d'introduction dans les techniques de la relaxation	39
		Relaxation et bien-être : combattre le stress pour un meilleur équilibre corps et esprit	39
		90 Tipps und Übungen zur Entspannung (E-Book Paket als Download)	39
		Entspannung/Stressbewältigung/Resilienztraining in Einzelsitzungen	39
		Massagetechniken - Techniques de Massages	
		Automassage	40
		Formation en magnétisme - Module 1/2	40
		Formation en magnétisme - Module 2/2	40
		Ausbildung: Die Ayurvedische Kopf-Nacken und Gesichtsmassage	40
		Ausbildung: Die Ayurvedische Rückenmassage Upanashveda	40
		Ausbildung: Die Tibetische Heilmassage	40
		Shiatsu	40
		Therapie & Fürsorge - Thérapie & Assistance	
		Art-Thérapie	41
		Anti-Stress und Burnout Prävention	41
		Calme et détente au quotidien	41
		Stress- und Konfliktbearbeitung	41

Functional Tools	53
Functional Training	54
Functional Training + 30 min Force Souplesse	54
HIIT (Hochintensives Intervalltraining)	54
Karate und Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene	54
Langhantel	54
Power	54
Power Plate	54
Piloxing - Der neue Fitness-Trend für Frauen	54
Spinning für Anfänger	55
Spinning	55
TopRide	55
StepFit	55
TRX	55
TRX Fortgeschrittene / Anfänger	56
Cross TRX	56
TRX & Wellness Workout	56
TRX-Suspension Training	56
Tanz - Danse	
Bailafit	56
Dance4Fun	56
Tanz-Gymnastik	56
Zumba	56
Zumba	57
Zumba Gold	57
Zumba@Gold & Dancefitness	57
Outdoorsport - Sports d'Extérieur	
Eislaufkurse für Erwachsene im Ice Park Beaufort	57
Wanderung auf den Spuren der Römer	57
Wanderung mit geführter Besichtigung von Schloss und Park Colpach-Bas	57
Leichte Wanderung (3-4km)	57
Kleine Wanderung (5-7km)	57
Wanderungen (6km)	58
Wanderungen (10km)	58
Marche Nordique avec le Club Uewersauer	58
Wassersport - Sports Nautiques	
Anfängerschwimmen für Erwachsene	58
Cours de natation pour adultes, débutants et perfectionnement	58
Schwimmkurs für Erwachsene	58
Schwimmkurs Perfektion, Erwachsene	58
AquaBack Gelenktraining im Wasser	58
Aquabike	59
Cours Aquabike	59
Hydropower	59
Aqua Fitness	59
AquaGym	59
Aquagym pour tous	59
Wassergymnastik	59
Aqua-Jogging	59
Schwangerschaftsgymnastik	59

Sprachen - Langues

Englisch - Anglais

English Conversation course for beginners	60
Englisch- false beginners	60
Englisch-False Beginners/Intermediate	60
Englisch-Intermediate	60

Französisch - Français

Français débutant A.1.1	60
Französischkurs / Cours de français A1.2	60

Italienisch - Italien

Italienisch für Anfänger	61
Italienisch - Corso intermedio	61
Corso di conversazione in italiano	61

Luxemburgisch - Luxembourggeois

Babbelcafé	61
Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourggeois A1.1	61
Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourggeois A1.2	61
Luxembourggeois - A2	61
Luxembourggeois débutants A.2.1	61
Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourggeois A2.2	62
Online - Luxemburgisch Kurs	62
Lëtzebuergesch Online Konversationskurs	62

Niederländisch - Néerlandais

Niederländisch lernen für Anfänger	62
------------------------------------	----

Spanisch - Espagnol

Buenos días, muchas gracias oder cómo estás? Spanisch - Onlinekurs	62
Espagnol pour débutants	62
Espagnol-niveau débutant	62
Espagnol-niveau débutant avancé	62
Espagnol-niveau intermédiaire	62
Español lúdico gramatical	62

Herzlich Willkommen!

Wir freuen uns, Lintgen als neue Partnergemeinde bei der Landakademie begrüßen zu dürfen.

Wenn Sie Weiterbildungs- und Freizeitangebote in der Gemeinde Lintgen anbieten, können Sie diese ab sofort in den Landakademie Broschüren veröffentlichen.

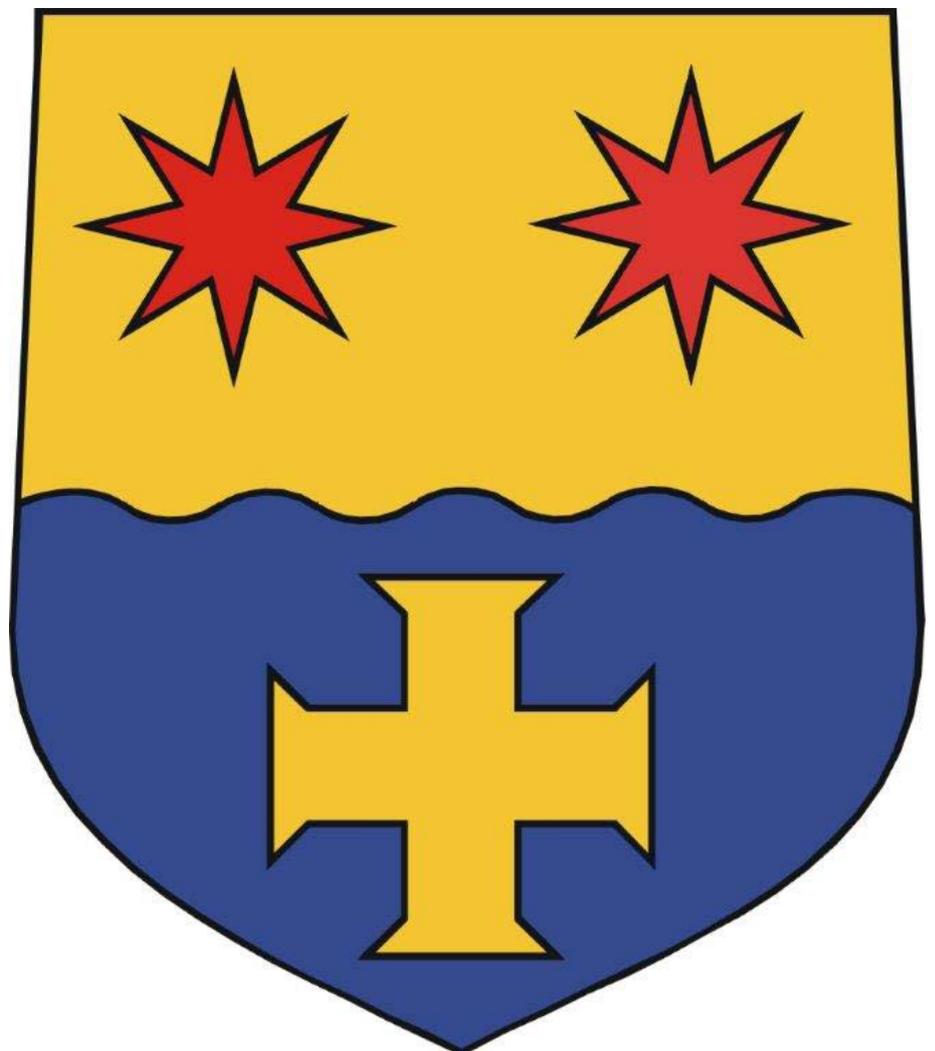
Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch unter der Nummer 89 95 68-23 oder auf www.landakademie.lu.

Bienvenu!

Nous sommes contents de pouvoir vous annoncer, que dorénavant la commune de Lintgen fait partie de nos communes partenaires.

Si vous proposez des formations ou des activités de loisir dans la commune de Lintgen, vous pouvez désormais les publier sur le site et dans les brochures de la Landakademie.

Pour tout renseignement supplémentaire, veuillez nous contacter au 89 95 68-23 ou consulter notre site web www.landakademie.lu.



Allgemeinbildung Culture Générale

permanent Offer
all 1. Mëttwoch am Mount 14:00-16:00 Auer
Club Haus op der Heed zu Hupperdange

Aktualitéitsronn

Eemol am Mount schwätzen mir an enger lockerer Gespréichsronn iwwert d'Aktualitéit am Land an op der Welt, iwwert Themen déi lech beweegen! Dobäi gëtt den Club Haus op der Heed all Kéier puer Themen vir.

mam Steve Reiffers
Präis: Gratis

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

15.03.22
dienstags 19:00- 22:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Informationsabend zum Thema "Elektroauto" - Konferenz

Informieren sie sich an diesem Abend über die Thematik der Elektromobilität. Diese Konferenz findet in Zusammenarbeit mit dem ACL, der Gemeinde Clervaux und dem Club Haus op der Heed statt.

mit Antonio Da Palma
Preis auf Anfrage

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

08.03.22
dienstags 19:00-22:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Infoabend - Fondation du Grand-Duc et de la Grande-Duchesse

Der Direktor der Stiftung Philippe Majerus erläutert die Schwierigkeiten, mit denen viele Luxemburger und Ausländer derzeit konfrontiert sind, die Gefahr laufen, durch die Maschen des sozialen Netzes zu fallen.

mit Philippe Majerus
Preis: Kostenlos

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

26.03.22
samschdes 10:00-13:00 Auer
Centre Culturel zu Hosingen

Kaméidi an séng Auswierkungen op de Mënsch - zertifizierte Cours

Eis modern Gesellschaft ass ëmmer méi dacks Kaméidi ausgesat. D'Auswierkungen vum Kaméidi op den Kierper an op d'Gesondheet allgemeng ginn thematiséiert an et ginn Ureegungen fir Kaméidi ze vermeiden. Zertifikat fir all Participant.

mam Nico Dabé
Präis: 65€

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

04.02.22
freides 18:30-20:00 hrs
Centre Culturel Capellen in Capellen

Lëtzebuerg nom Wiener Kongress (1815-1890) - Virtrag mat Froëronn

De Wiener Vertrag vun 1814 huet och de Statut vu Lëtzebuerg gereegelt. Dës Personalunioun wor nët ëmmer positiv fir eist Land, mee Lëtzebuerg ass an där Zäit awer och onofhängeg ginn an huet sech zu engem modernen Industriestaat entwéckelt.

mam Nicole Brix
Präis: 15€

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

12.01.22-23.03.22
mittwochs 16:00-17:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Philosophische Gespräche

Die Frage, ob unsere moralischen Grundsätze allgemein, also für jede Person in unserer Gesellschaft gelten oder ob sie lediglich relativ zu verstehen sind, wird unsere Runde weiterhin beschäftigen.

mit Georges Mathieu
Preis: 95€/10 Einheiten

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

20.01.22
donneschdes 19:30 Auer
Moulin zu Beckerich

Spadséiergang duerch eise Sonnesystem an eis Galaxis (Mëllechstrooss)

JAM (Jeudi au Moulin) -Spadséiergang duerch eise Sonnesystem an eis Galaxis (Mëllechstrooss) - conférence

Präis: Gratis

Organisateur: d'Millen asbl
Umellen iwwer: 691 510 370 /-371

06.02.22
sonntags 10:00-13:00 Uhr
online

Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers

Lernen Sie alles wichtige zur Basispflege ihres Hundes: Krallen schneiden, Augen / Ohren pflegen, Analdrüsen leeren, richtig Kämmen usw. Online Seminar: Theorie und Demo an einem lebenden Hund. Ab 16 Jahren.

mit Stephanie Flammang
Preis: 50€

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

29.01.22 & 06.02.22
Salon Fellness in Heinerscheid/online

1. Hilfe für Haustiere

Gidd 1.Helfer an rett Déierenliewen! Wichtiges iwert den Kierper an Noutfallsituatiounen. Noufall-ABC un enger Hond-Trainings-Popp. Verbänn op 2 richtegen Hënn. Theorie den 29.01.2022 iwwer Online Seminar 10:00-12:00/13:00-15:00 (Paus 12:00-13:00). Praxis Gruppe C den 06.02.2022 zu Heinerscheid 14:00-17:00 Auer.

mit Stephanie Flammang
Preis: 100€

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

02.04.22
samstags 10:00-13:00 Uhr
Zuhause/Online Seminar

Handling Training für die Pflege meines Hundes

Lernen Sie Schritt für Schritt eine Trainingsmethode, wie sogar das Bürsten oder Krallen schneiden für Besitzer und Hund Spass machen kann. Online Seminar am 02.04.2022. Theorie & Demo. Preis: 80€. Ab 18 Jahren.

mit Stephanie Flammang
Preis: 80€

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



SEMINARE

ERSTE HILFE FÜR
HAUSTIERE,
BASISPFLEGE
USW.



WWW.FELLNESS.LU

TIERFRISEUR

HAUSGEMACHTE NATÜRLICHE PRODUKTE
OHNE STRESS, OHNE ANGST





Arbeit & Beruf Emploi & Profession

offre permanente
17:30-19:30 hrs selon besoins
Lux Feel Good à Mamer

Cours d'appui

Nous vous aidons à réviser vos leçons à votre rythme et selon votre niveau. Nous vous aidons par notre expérience à préparer et à réussir vos examens, à une remise à niveau, à l'apprentissage d'une nouvelle langue (français, allemand, anglais, luxembourgeois), grâce à nos techniques d'apprentissage.

avec S. Jack
Prix à convenir

Organisateur: Luxfeelgood
Inscription au: 691 485 431

permanent buchbar
immer dienstags
in Troisvierges

Fachberatung zum Handlungsfeld Naturwissenschaft und Technik

Die Fachberatung umfasst eine Situationsanalyse, die Möglichkeiten und Grenzen der bestehenden Infrastruktur sowie Wünsche des Personals ermittelt. Gemeinsam mit dem Personal werden Forscherworkshops und -projekte für Kinder entwickelt.

mit Maria Ries, Philippe Karier
Preis auf Anfrage

Organisator: elisabeth
Anmelden über: 27 44 97 46 20

permanent buchbar
9:00-16:00 Uhr
mobiles Angebot

Beschwerdemanagement

Beschwerden als Chance! Klienten, welche mit Reklamationen zu uns kommen haben die Hoffnung, dass wir etwas verändern können. Nehmen wir diese Chance nicht wahr, werden sie ihrem Unmut anderswo Luft machen. So entstehen schlechte Publicity und Negativschlagzeilen. Nutzen wir die Chance der Beschwerde zur Qualitätsverbesserung, indem wir uns freuen, wenn Kunden zu uns kommen und ihre Bedenken äußern.

mit Patrick Franzen
Preis: 700€/Tag

Organisator: FF Franzen Formations s.a.r.l.s.
Anmelden über: 691 55 50 50

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Troisvierges

Indiana Jos - Tandem Fortbildung

Die Fortbildung richtet sich an Teams aus pädagogischem Fachpersonal des Fondamental und der Maison Relais. Ziel dabei ist es, Situationen des tiefgreifenden Lernens zu schaffen, indem formale und nonformale Elemente miteinander verknüpft werden.

mit Maria Ries, Philippe Karier
Preis auf Anfrage

Organisator: elisabeth
Anmelden über: 27 44 97 46 20

permanent buchbar
9:00-16:00 Uhr
mobiles Angebot

Einführung in die Dementenbetreuung für Pflegerberufe

Anhand von Beispielen lernt der Teilnehmer sowohl den Dementen zu verstehen, als auch dessen Familie zu unterstützen. Ebenfalls dazu gehört die Selbstpflege der Betreuenden. Stressbewältigung und Entspannungsübungen helfen Pflegenden und Angehörigen eine Überforderung zu vermeiden.

mit Patrick Franzen
Preis: 600€/Tag

Organisator: FF Franzen Formations s.a.r.l.s.
Anmelden über: 691 55 50 50

permanent buchbar
immer dienstags
in Troisvierges

Indiana Jos - spielerisch unsere Welt erforschen (Grundlagen)

Die Teilnehmer erhalten einen Einblick in die angewandte Theaterpädagogik und erwerben ein grundlegendes Repertoire an theaterpädagogischen Methoden, um Forscher- und Entdecker-Workshops in den Alltag zu implementieren.

mit Maria Ries, Philippe Karier
Preis auf Anfrage

Organisator: elisabeth
Anmelden über: 27 44 97 46 20

permanent buchbar
immer dienstags
in Troisvierges

Indiana Jos - spielerisch unsere Welt erforschen (Weiterführung)

Entwicklung und Realisierung von langfristigen Projekten, Reflexion der eigenen Arbeit und Vertiefung der eigenen Kenntnisse im Bereich Theaterpädagogik und Naturwissenschaft und Technik.

mit Maria Ries, Philippe Karier
Preis auf Anfrage

Organisator: elisabeth
Anmelden über: 27 44 97 46 20

permanent Offer
op Rendez-vous
Mobil

Outdoor Teambuilding

Profitiert von eiser Erfahrung fir Äer Ekippen op de nächste Level ze bréngen. Mir entwéckele mat lech ee moosgeschneiderte Programm a gräifen dobäi op eng grouss Panoplie vun Aktivitéiten zereck, déi mir mobil duerch d'ganz Land ubidden. Méi Infos op www.nbe.lu

mam Kris Clees
Präis je no Dauer an Aktivitéit

Organisator: NBE Sàrl-s
Umellen iwwer: 691 120 450

permanent buchbar
op Rendez-vous, 1/2 Dag
dès Aktivitéit ass eng mobil Offer

Erliefnis Team

Ons Trainer erschafe mat Kooperatiionsaufgabe Situatiounen bei deenen Participanten zesummen no Léisunge siche mussen. Dobäi gëtt d'Kollaboratioun sou wéi d' Kommunikatioun an der Grupp gestärkt. Dëst ass eng mobil Offer.

Präis: 450€

Organisateuren: Erliefniswelt vGmbH
Umellen iwwer: 691 735 932



Lernecke

direkt und bequem
von zu Hause aus

Einfach und/oder spielerisch
mehr über die EU erfahren?
Nichts leichter als das.

Unter folgendem QR-Code, oder direkt über die Website

<https://europa.eu/learning-corner>

können Sie bequem von zu Hause aus erfahren, was die EU tut. Je nach Altersgruppen können Kinder, Jugendliche und Erwachsene sich informieren. Spannende Online-Spiele und Rätsel warten auf die Neugierigen. Von hier aus können sie auch Broschüren gratis bestellen.



Es ist Ihnen jederzeit möglich,
diese sowie andere Broschüren bei
EUROPE Direct Éislek gratis anzufragen.



11, Duerefstrooss
L-9766 Munshausen
Tel. : +352 92 93 73
munshausen@europedirect.lu
f Europe Direct Éislek

EUROPE DIRECT
ÉISLEK Cofinancé par
l'Union européenne



Hallo! Willkommen in Europa!

Wir kommen aus verschiedenen Ländern und sprechen unterschiedliche Sprachen, aber dieser Kontinent ist unsere gemeinsame Heimat.

Europa ist ein schöner Kontinent mit einer faszinierenden Geschichte. Viele der weltweit bedeutendsten Wissenschaftler, Erfinder, Künstler, Entertainer und Sportler haben hier ihre Heimat.

Komm mit und lass uns Europa zusammen erkunden! Dich erwartet eine aufregende Reise durch Raum und Zeit, auf der du jede Menge Interessantes erfahren wirst.

Dabei kannst du testen, wie viel du schon gelernt hast. Auf unserer Website <https://europa.eu/learning-corner> findest du das Spiel „Entdecke Europa!“ und viele andere Quizfragen und Spiele zum Thema Europa.

Diese Broschüre richtet sich an Kinder im Alter von 9 bis 12 Jahren.





Computer & Internet Bureautique & Internet

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Computersprechstunde

Sie haben kleinere Probleme mit den Anwendungen Ihres Laptop, Tablet, Notebook oder Handys? Wir haben weitreichende Erfahrungen und bemühen uns, Ihnen mit Rat und Tat weiter zu helfen, unter Beachtung der Sicherheitsmaßnahmen gegen Corona.

Preis: 10€/Stunde

Organisator: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

offre permanente

sur rendez-vous
Treff Aal Schoul/Maison des Générations à Hobscheid

Computersprechstunde

Nous vous aidons à résoudre des problèmes simples, soit informatiques soit avec votre téléphone portable. Merci de nous contacter pour fixer un rdv.

Prix: gratuit

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

permanent buchbar

mittwochs 9:00-11:30 Uhr (nach Terminabsprache)
Géisdrëf " am centre culturel " in Goesdorf

Computer Kurs

Digitalfotos, Online Banking, Arztbesuche oder Chats mit den Enkeln. Ein Problem für viele, die keine Erfahrung mit Laptops, Tablets oder Smartphones haben. Wir bieten Kurse an, die helfen sollen Berührungängste gegenüber der Technik abzubauen.

Preis: 5€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar

montags bis freitags
bei Ihnen auf der Arbeit oder zu Hause

Individuelle Schulung

Es stehen verschiedene Kurse zur Auswahl wie z.B. Umgang mit dem Rechner oder Smartphone (Windows, Apple, Android), Mail schreiben, Word, dabei können Sie ihre Wünsche gezielt anbringen. Wir verbessern und festigen ihr Wissen sowie Umgang mit ihrem Computer oder Smartphone. Mo-Fr 10:00 / 14:00 & 16:00 Uhr

mit Philip Pauly
Preis: 58,50€, Außendienst 52,65€
/30 Min Schulung

Organisator: Computerhëllef Doheem
Anmelden über: 52 38 60
(Telefonservice 10:00-12:00 Uhr)

permanent buchbar

mittwochs 9:00-11:30 Uhr (Nach Terminabsprache)
in Goesdorf

De Club bei Iech Doheem - Hilfe bei Online Einkäufen

Online Einkäufen zu können wird immer wichtiger. Wir bieten Ihnen Unterstützung an, damit Sie, Schritt für Schritt lernen, Ihre Einkäufe selbstständig per Computer zu tätigen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar

mittwochs 9:00-11:30 Uhr (nach Terminabsprache)

De Club bei Iech Doheem - Laptop, Smartphone & Tablet

Computer und Internet bieten viele Möglichkeiten der Information, Kommunikation oder Unterhaltung, welche immer wichtiger im Alltag werden. Wir kommen zu Ihnen nach Hause und unterstützen Sie beim Kennenlernen der neuen Technologien.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar
mittwochs nach Terminabsprache

De Club bei Iech Doheem - Facebook, Whatsapp & Skype

Lernen Sie Kommunikationsplattformen wie Facebook und WhatsApp kennen. Außerdem zeigen wir Ihnen wie Sie mit Skype oder Facetime anwenden können.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

12.01.22-09.03.22

mittwochs 14:00-16:00 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Smartphone geschickt am Alltag nutzen

Ein Smartphone kann nicht nur als Telefon genutzt werden: In diesem Kurs werden ihnen die Funktionsweise und die technischen Konzepte eines Smartphones einfach erklärt und sie lernen wie sie Apps clever im Alltag nutzen. Anmeldung erforderlich.

mit Christiane Gnad
Preis: 110€

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

06.01.22-10.03.22

les jeudis 10:00-10:45, 11:00-11:45 hrs

Club Haus Am Brill à Capellen

iPhone et iPad

Asun répondra à vos questions concernant le fonctionnement de base de votre iPhone ou de votre iPad. Chaque premier jeudi du mois vous pouvez profiter de ses conseils pendant une séance individuelle.

avec Asun Parrilla
Prix: 20€/séance

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung

Club Haus op der Heed in Hupperdange

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

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

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

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

22.02.22

dienstags 9:00-11:00 Uhr

Alte Schule in Hupperdange

Fotos von der Kamera oder iPhone auf den Computer laden

Sie lernen Ihre Fotos auf den PC hochzuladen, sie zu sortieren, in Ordnern abulegen und diese nach dem entsprechenden Anlass zu benennen. Außerdem erfahren Sie, wie man auf dem PC „verlorengegangene Fotos“ wiederfinden kann.

mit Steve Reiffers
Preis: 30€

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

24.03.22-25.03.22

donnerstags und freitags 9:00-12:00 Uhr

Maison Relais in Winrange

Fotobuch am Computer erstellen

Der Kursleiter zeigt Ihnen Schritt für Schritt wie Sie später zuhause ein Fotobuch entwerfen und es anschließend bei CEWE bestellen können. Sie lernen das Layout der Seiten gestalten, Fotos bearbeiten, und vieles mehr.

mit Steve Reiffers
Preis: 50€/2 Einheiten

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

19.01.22-16.03.22

mittwochs 9:00-11:00 Uhr

in Oberfeulen

Digitale Bildbearbeitung

Bearbeiten Sie Ihre Fotos selbst. Nach der Überspielung von der Digitalkamera auf den PC werden die Bilder zurechtgeschnitten und bearbeitet: Licht und Farben verbessert, rote Augen entfernt, geklont usw. Anmeldung bis zum 05.01 (Covid-Check-3G)

mit Romain Tranchida
Preis: 80€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

17.01.22-28.03.22

montags 19:00-21:00 Uhr

in Redange

Internetführerschein

Was ist das Internet und wie finde ich Informationen im Netz? Wie funktioniert eine E-Mail? In diesem Anfängerkurs lernen sie die wichtigsten Grundfunktionen dieses Mediums kennen (geeignet ab Office 2010). Anmeldung bis zum 04.01. (Covid-Check-3G)

Preis: 60€/10 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

mehrere Termine

Anfänger donnerstags, Fortgeschrittene dienstags 19:00-21:00 Uhr
in Eischen/Wiltz bzw. Winrange

Excel

Anmeldung bis zum 05.01. (Covid-Check-3G)

Für Anfänger 20.01.22-17.03.22, donnerstags 19:00-21:00 Uhr in Eischen oder Wiltz. 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.

Für Fortgeschrittene 18.01.22-15.03.22, dienstags 19:00-21:00 Uhr in Winrange. Festigen Sie Ihre Kenntnisse aus dem Excel Basiskurs und lernen Sie neue Formeln und Funktionen kennen.

Preis: 80€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

mehrere Termine

in Hupperdange/Oberfeulen

Word für Anfänger

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. Anmeldung bis zum 04.01. (Covid-Check-3G)
Hupperdange: Dienstags 18:30-20:30 Uhr (18.01.22-15.03.22)
Oberfeulen: Mittwochs 19:00-21:00 Uhr (19.01.22-16.03.22)

Preis: 80€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: nicole@landakademie.lu



Essen & Trinken Boire & Manger

17.03.22

donneschdes 18:30-20:00 Auer
Club Haus Am Brill zu Capellen

Gutt iessen, gesond liewen

An dësem interaktive Workshop geet et drëm ze verstoen, wéi eist lessverhalten funktionéiert (Honger, Siedegung, Appetit). Wéi kënne mir eist Wuelbefannen an eis Gesondheet verbessern an eist lessverhalten besser verstoen.

mam Stéphanie Rosquin
Präis: 15€

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

13.02.22

sonntags 11:00-13:00 Uhr
Duerftreff beim Lis in Roodt/Syre

Backen mit Hefe-Wasser

Hefe-Wasser ist mit natürlichen Hefen angereichertes Wasser. Es dient als Backhefeersatz den Brotteig zu lockern. Sie erfahren die Herstellung und Pflege des Hefe-Wassers und wie ein Brot daraus hergestellt wird.

mit Christina Kuhn
Preis: 55€ Material inbegriffen

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

05.02.22

samstags 11:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Frischekur 2022 - 21 Tage für mehr Vitalität, Genuss & Gelassenheit

Gönnen Sie sich einen Tag voller Inspiration und Power für ein erfülltes Leben. Sie bekommen diverse Tipps und Anregungen zu weiteren Themen wie Detox-Getränke, Säure-Basen-Haushalt, heimische Wildkräuter... Preis inkl. schriftliche Unterlagen, Rezepte für 21 Tage sowie Einkaufslisten.

mit Miia Susanna Klein
Preis: 85€

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

09.01.22

sonntags 10:00-14:30 Uhr
Duerftreff beim Lis in Roodt/Syre

Blätterteigworkshop -Galette des Rois- selbst herstellen

Wir stellen unseren Blätterteig selbst her und verarbeiten diese Blätterteigschichten zu einem traumhaft leckeren Geschmacksgenuss: Galette des Rois. Besonders ist die geringe Teilnehmerzahl, die den intensiven Austausch zum Thema ermöglicht.

mit Christina Kuhn
Preis: 95€/Material inbegriffen

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

permanent buchbar

nach Vereinbarung
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

Brot backen wie damals

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

mit Angela Bissen & Shannon Ries
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei
Anmelden über: 691 119 090

05.02.22

samstags 18.00-20:00 Uhr
Duerftreff beim Lis in Betzdorf

Wir backen Focaccia mal anders

FOCACCIA mal ganz anders, nämlich -mit Sauerteig- ! In diesem sehr intensiven Workshop(max.5TN) lernen Sie das Backen mit Sauerteig kennen und erfahren vieles über Sauerteig, Brot und Brotsorten, Mehltypen, Getreide usw.

mit Christina Kuhn
Preis: 55€ inkl. Material

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013/-014

15.03.22
mardi 17:30-20:00 hrs
Centre Culturel à Capellen

Food vitalité - les pâtés végétaux

Venez découvrir comment confectionner des pâtés végétaux, tartinades et sauces pour vos apéros, brunch, salade bowls etc... Les recettes sont garanties sans produits laitiers et sans gluten.

avec Nancy Grandjean
Prix: 65€

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

11.01.22
mardi 10:00-12:30 hrs
Centre Culturel à Capellen

Food Vitalité-Détox gourmande

A travers cet atelier, vous apprendrez les grands principes d'une détox par l'alimentation vivante. Comment instaurer au quotidien de nouvelles habitudes alimentaires saines et adaptées aux besoins de chacun.

avec Nancy Grandjean
Prix: 65€

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

08.02.22
mardi 17:30-20:00 hrs
Centre Culturel à Capellen

Food Vitalité-Les fromages végétaux

Les fromages végétaux sont d'étonnantes préparations réalisées exclusivement à base de graines et de noix diverses. Au programme, réalisation d'un assortiment de fromages végétaux.

avec Nancy Grandjean
Prix: 65€

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

11.03.22 & 25.03.22
freitags 17:30 Uhr
in Colmar-Berg

Orientalesch kachen

Nehmen Sie teil an einem Ausflug in die persische und arabische Küche und entdecken Sie kulinarische Köstlichkeiten aus 1001 Nacht.

mit Jackie Samimi-Blasius
Preis: 65€ pro Abend und Person

Organisator: Jackie Samimi-Blasius
Anmelden über: 621 487 920

08.04.22
freitags 19:00-22:00 Uhr
Centre Culturel in Winrange

So schmeckt Dänemark! - Dänisch kochen mit Jeppe

In diese Workshop lernen Sie nicht nur die Zubereitung der klassischen Frikadelle kennen, sondern Sie bereiten gemeinsam mit dem Koch ein zauberhaftes Menü vor, mit anschließender Verköstigung.

mit Jeppe Andreasen
Preis: 30€ (inkl. Zutaten)

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

07.04.22
ab 18:00 Auer
Aquatower zu Berdorf

Sonnenënnergang mat Dégustatioun vum Berdorfer Kéis

Sonnenënnergang Zesummen mam Berdorfer Kéis: 07.04.2022. Genéisst e flotten After Work op enger Héicht vu 50 Meter mat engem lokale Produzent, dem Berdorfer Kéis. Méi Informatiounen: www.aquatower-berdorf.lu

Organisateur: Aquatower Berdorf Asbl
Umellen iwwer: aquatower@berdorf.lu

permanent buchbar

op Rendez-vous
Touristcenter Heringer Millen in Müllerthal

Picknickkorb/-rucksack gefüllt mit regionalen Produkten

Kombinieren Sie ein einzigartiges Naturerlebnis mit feiner Müllerthaler Kost! Leihen Sie hierzu traditionelle Picknickkörbe, oder praktische Picknickrucksäcke für je 2-4 Personen prall gefüllt mit den besten regionalen Produkten aus!

Preis je nach Ausführung

Organisator: Touristcenter Heringer Millen
Anmelden über: 87 89 88

04.02.22
freitags 18:30 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Let's Juice - neue Kräfte über klatgepresste Säfte

Kaltgepresste Säfte fluten den Körper mit wichtigen Vitalstoffen, verleihen Energie, unterstützen das Immunsystem, vitalisieren und wirken verjüngend.

mit Miia Susanna Klein
Preis: 50€ (inkl. Unterlagen)

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

15.01.22
samstags ab 8:30 Uhr
Schloss in Wiltz

Seien Sie ihr eigener Braumeister!

Im Wiltzer Biermuseum können Sie unter fachmännischer Anleitung die Kunst der Bierherstellung erlernen. Brauen Sie Ihr eigenes Pils, welches Sie nach einem Monat selbst verkosten können.

mit Fabien Claude
Preis: 60€

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





Kinder & Eltern Enfants & Parents

Baby - Bébé

10.01.22 & 24.01.22
méindes 9:30-11:30 Auer
ManuKultura in Useldange

Babylesen - Ee Cours fir Elteren mat Neigebuerener an Puppelcher vun 0-6Méint

Wéi wéisst ons den Baby, dass en sech gestresst oder net wuel spiert? Wat kënnen d'Elteren maachen, fir dës Botschaften vun hiren Puppelcher besser ze verstoen an ze beäntwerten? D'Elteren kréie vill Informatiounen an Übungen fir unzewenden.

mam Viviane Kieffer-Schmitt
Preis: 80€/Persoun, 100€/ Koppel

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 691 720 603

28.02.22 & 14.03.22
méindes 9:30-11:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Keng Angscht virum Bébé sengen Tréinen, e Cours fir jonk Elteren - Stressmanagement-cours

Hei erfuert Dir wéi Dir déi ermiddend Kreesleef vun Stress an Onsécherheet an der Begleedung vun ärem Puppelchen am 1. Liewensjoer fréizäiteg iwwerwannen kënnt. D'Elteren léieren Onrouphasen vum Puppelchen duuss an sécher ze begleeden.

mam Viviane Kieffer Schmit
Preis: 80€/Persoun, 100€/Koppel

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 720 603

20.01.22 & 24.03.22
donneschdes 19:00-20:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Keng Angscht virun Tréinen. Wat Puppelcher mam kräischen ons soen wëllen. Keine Angst vor Babytränen

Hutt Dir Angscht virum exzessivem Kräische vun ärem Bèbee? Dir wësst net ob Dir en "Schreibaby" hutt a sidd dobäi hëlleflos? An dësem Virtrag presentéieren ech eng kierperorientéiert Method mat där Dir Äre Puppelchen begleede kënnt.

mam Viviane Kieffer Schmit
Präis: Gratis

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

07.01.22, 04.02.22, 04.03.22 & 01.04.22
freitags 14:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

Droberodung

Warum eine Trageberatung? Häufiges Tragen beruhigt Babys, weil es ihr Grundbedürfnis nach Nähe und Geborgenheit stillt, somit schreien sie weniger. Gemeinsam erarbeiten wir individuell verschiedene Tragehilfen und/oder Bindeweisen mit dem Tragetuch.

mit Lynn Thiel-Wassnich
Preis: 75€

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 661 970 212

04.01.22-02.02.22 oder 08.02.22-22.03.22
dienstags 10:15-11:45 hrs
in Mamer

Babymassage

Babymassage nach der DGBM® -Babys ab 6W.-6 M.- Wir erlernen gemeinsam und jeder in seinem Rhythmus die Massage. Vorteile der Babymassage, Stärkung der Eltern-Kind-Bindung, kann helfen bei Blähungen und Koliken, fördert das Körperbewusstsein,..

Preis: 120€/5-Woche-Kurs, Handout
und Massageöl

Organisator: DW
Anmelden über: 621 172 229



06.01.22-03.02.22 oder 24.02.22-24.03.22

donnerstags 9:00-9:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Babymassagen

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

Preis: 99€/5er Karte

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

08.01.22 & 05.03.22

samstags 9:30-10:30 Uhr
ManuKultura in Useldange

Babymassagen

Die Babymassage ist eine wunderschöne Art Ihrem Kind Liebe, Sicherheit und Zuwendung spüren zu lassen. Der innige Kontakt, der während der Babymassage entsteht, stärkt die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind und bringt viele weitere Vorteile. Weitere Informationen: www.mammenhaerz.lu

mit Lynn Thiel-Wassnich
Preis: 30€/Person

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 661 970 212

03.01.22-03.04.22

montags 14:30-15:30 Uhr
Centre aquatique Krouneberg 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.

mit Romy
Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€
Kaution

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

03.01.22-03.04.22

dienstags
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

Baby Schwimmen

Babyschwimmkurse sind gut für die gesunde körperliche, motorische, geistige, seelische und soziale Entwicklung Ihres Kindes. Immer Dienstags: 08:30-09:00 (1&2 Jahre) 09:10-09:40 (3-6 Monate) 09:50-10:20 (7-12 Monate) 10:30-11:00 (3-12 Monate). Keine Kurse in den Schulferien.

mit Diane
Preis: 95€/Trimester

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

04.01.22-19.03.22

dienstags 9:00-9:30, 9:30-10:00, 10:05-10:35, 10:40-11:10 Uhr, samstags
9:55-10:25, 10:30-11:00, 11:05-11:35 Uhr
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). Die genauen Uhrzeiten werden, dem Alter und der Fähigkeit der Babys entsprechend angepasst. Weitere Informationen & Anmeldung: 24 51 9900. www.aquanatour.lu

Preis: 169€/10er Karte

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

Eltern - Parents

mehrere Termine

Maternité CHdN in Ettelbruck oder online

Man wird nicht als Eltern geboren On ne naît pas comme parents

Kurs für werdende Eltern: Ein Kind erziehen, eine Bedingung zum Wachsen? Stärken und Kompetenzen. Das Elternpaar, eine neue Herausforderung? Den Familienalltag gestalten. Anmeldung erforderlich.

Maternité CHdN in Ettelbruck: 12.01. & 20.04. (Lu), 02.03. (Fr) um 19:00 Uhr
Online-Workshop: 11.02. (Fr) & 14.03. (Lu) um 18:00 Uhr

Preis: Kostenlos

Organisator: Eltereschoul
Anmelden über: eltereschoul@kannerschlass.lu

02.02.22

mercredi 18:00 hrs
activité en ligne

La communication avec les tout petits

Quels sont les clés pour une communication bienveillante? Comment communiquer de façon efficace? Lors de cette soirée, nous allons aborder la communication sous divers aspects et essayer de comprendre comment en tirer avantage.

avec Ana Luisa Carrilho
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu



15.03.22-16.03.22

mardi et mercredi 19:00 hrs
activité en ligne

Non, non, je ne veux pas! La phase d'opposition chez les enfants

La phase d'opposition est souvent très fatigante pour les parents ou éducateurs. Quels sont les besoins de nos enfants dans cette phase si importante de leur vie et comment venir en aide, à eux et à nous?

avec Véronique Nilles
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

19.01.22

mercredi 18:00 hrs
online

Laisse-moi faire tout seul! Le développement de l'autonomie de 0 à 6 ans

Le développement de l'autonomie constitue un objectif important dans l'éducation, mais aussi un défi considérable. Comment soutenir mon enfant dans le développement? Comment savoir si j'exige trop de mon enfant? Possibilité d'échange. Inscription obligatoire.

avec A.L. Carrilho et S. Peiffer
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

27.01.22
donnerstags 18.00 Uhr
online Aktivität

Wunnt mäin Hamster elo am Himmel? Trauer an Trennung bei Kanner

Tagtäglich erleben Kinder Situationen, in denen sie sich trennen müssen. Wie können wir als Erwachsene trauernde Kinder besser verstehen und sicherer im Umgang mit ihnen werden? Anmeldung erforderlich.

mit Rolande Fellerich
Preis: Kostenlos

Organisator: Eltereschoul
Anmelden: eltereschoul@kannerschlass.lu

05.03.22-19.03.22
samschdes 9.00-11:30 Auer
online Aktivität

Prett fir d'Pubertéit: en online Atelier an 3 Unitéiten

D'Familljeliewen gëtt an der Pubertéit op eng haart Prouf gestallt. 3-deelege Cours online: Informatiounen ronderëm d'Pubertéit, Alternativen am Émgang mat de Jugendlechen.

mam Nancy Holtgen
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul
Umellen: eltereschoul@kannerschlass.lu

18.01.22
dënschdes 18:00 hrs
online

Wann d'Emotiounen iwverkachen

Wann eisem Kand seng Emotiounen iwverkachen, wësse mir oft net direkt wéi mir reagéieren kënnen. Dir kritt hei e puer konkret Iddien, wéi et gelénge kann, bei staarke Gefiller "Damp ofzeloossen". Umellung noutwendeg.

mam Martine Majerus
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul
Umellen: eltereschoul@kannerschlass.lu



Kinder - Enfants

permanent buchbar
montags 8:15-15:00, donnerstags 10:15-15:00 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

Kreativität - Créativité

permanent buchbar
immer dienstags 14:30-16:30 Uhr
Centre Arend-Fixmer in Medernach

Freie Naturkreativität für Kinder

Herzlich willkommen, ich biete eine große Variation von Aktivitäten an, dass Kinder (4-12Jahren) sich auf freie kreative Weise auszudrücken können. Dabei nutzen wir Tanz, Spiel, Musik und vor allem Kunst mit Naturmaterialien.

mit Franziska Müller
Preis: 15-20€

Organisator: LovetoLight
Anmelden über: +49 178 9109561

27.03.22
sonndes 16:30-18:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Märchen ass duercherneen

E flotte Moment deen een net vergësst, wou een aus séngem Alldag eraus kënnt, a wou een zesumme mat der Famill oder mat Frënn Geschichten erfënnt. D'Animateure vun A'Musée hëllefden iech Helden a Geschichten an ärer Fantasie ze fannen.

mat A'musée
Präis: 10€/adulte, 10€/Kand, 1€/Kulturpass

Organisateure: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

17.02.22 & 07.04.22
donneschdes 14:00-16:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher

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

mam Claudine Maillet
Präis: 15€/Cours (Mat. inclus)

Organisateure: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

permanent buchbar
dienstags 17:00-19:00 Uhr
Resonord-Haus in Clervaux

Malatelier für Kinder

In diesem Malatelier haben Kinder die Möglichkeit einen Einblick in die "naive Kunst" zu bekommen und mit Hilfe einer erfahrenen Künstlerin selber Bilder mit betont einfacher, unbekümmerter, phantasievoller Wahl der Bildmotive zu gestalten.

Preis: Kostenlos

Organisator: Resonord
Anmelden über: 27 80 27

19.02.22
samstags 10:00-11:30 Uhr
Bowengsbierg in Roodt/Syre
Stempelwerkstatt

Wir basteln mit Moosgummi, Radiergummis und Schnur unsere eigenen Stempel und gestalten damit bunte Karten zum versenden.

Preis: 35€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

05.04.22 & 07.04.22
dienstags und donnerstags 14:00-16:00 Uhr
Maison Worré in Redange

Workshop für Kinder: Osterhase aus Holz

Wir wagen uns an einen selbstgemachten Osterhasen – leicht gemacht. Die verschiedenen Einzelteile wurden per Handarbeit vorgefertigt und lassen sich in einer 1ten Phase einfach zusammensetzen. In der 2ten Phase erfolgt die Bemalung.

mit Claude Bauer
Preis: 50€

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70

permanent buchbar
am Wochenende, in den Ferien
Centre Arend-Fixmer in Medernach

Kreative Geburtstagsfeier für Kinder

Ich biete individuelle, maßgeschneiderte, kreative Geburtstagsfeiern mit verschiedenen Aktivitäten für Kinder von 4-14 J. an. Dabei können wir auf individuelle Wünsche wie Zeit, Thema & spezielle Aktivitäten eingehen. Preis abhängig vom Umfang und individuellen Wünschen.

mit Franziska Müller

Organisator: LovetoLight
Anmelden über: +49 178 9109561



Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

06.03.22
sonntags 10:30-12:00 Uhr
Aquatower in Berdorf

Kinderlesung im Aquatower

Kinderlesungen mit Kremart Verlag für Kinder von 3 - 8 Jahre. Viele Elmar Geschichten und die neusten Kinderbücher werden vorgestellt und erzählt! Im Preis enthalten sind die Lesung, Aufstieg zum 15. Stock, 1 Tasse Kaffee/Tee oder 1 Glas Berdorfer Apfelsaft und 1 Croissant. Nur mit Voranmeldung!

Preis: 6,50€/Person

Organisator: Aquatower Berdorf Asbl
Anmelden über: aquatower@berdorf.lu

permanent buchbar
op Rendez-vous
dës Aktivitéit ass eng mobil Offer

Kanner Rallye

Mat Spill a Spaass zesummen un Zil kommen. Bei dësser Aktivitéit vermëttle mir de Kanner op spilleresch Aart a Weis, dass een zesumme méi staark ass a besser u säin Zil kënt, wann een zesummenhält. Dëst ass eng mobil Offer. Jee no Grupp an Ëmgéigend dauert des Aktivitéit tëschent 2 an 3 Stonnen.

Präis: 550€

Organisateur: Erlebnisswelt vGmbH
Umellen iwwer: 691 735 932

permanent buchbar
9:30-16:00 Uhr
natur&ëmwelt in Kalborn

Schatzsuche an der Kalborner Mühle

Wir bieten für Gruppen ab 10 Personen eine lehrreiche Schatzsuche an der Kalborner Mühle rund um das Thema Natur an. Die Schatzsuche richtet sich sowohl an Schulklassen als auch an private Gruppen wie Kindergeburtstage.

Preis: Kostenlos

Organisator: natur&ëmwelt
Anmelden über: 26 90 81 27 1

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Aquatower in Berdorf

Weltwassertag

Weltwassertag, am 22.März und darüber hinaus! Zusammen mit dem Natur- & Geopark Mëllerdall, Programm auf Anfrage und nach Verfügbarkeit! Zielgruppe: Zyklen: 3.2 - 4.2.

Preis: 3€/Schüler zzgl. 85€ Ausstellungs-Führer

Organisator: Aquatower Berdorf Asbl
Anmelden über: aquatower@berdorf.lu

03.01.22-01.04.22
mëttwochs an donneschdes
Frombuerger Haff zu Osweiler

Kannergruppen am Bësch

An de Kannergruppen vun Naturzäit erliewe mir de Bësch bei all Wieder an am Rhythmus vun de Joreszäiten. All Infoen op www.naturzeit.lu. Wiichtelen, 2-4 Joer, Mëttwochs 9h30-11h00. Zwergen & Kobolden, 4-12 Joer, Donneschdes 15h00-17h00.

mam Michèle Thinnes
Präis: 180€/Trimester

Organisateur: Naturzäit
Umellen iwwer: 621 402 807

26.02.22 & 19.03.22
samschdes 14:00-16:30 Auer
Frombuerger Haff zu Osweiler

Familljenerliefnisser am Bësch

E flotten Nomëtteg zesammen mat der Famill am Bësch: 26. Februar 2022: Erziel mir eng Geschicht... am Bësch! 19. März 2022: Schnitznomëtteg (fir Kanner ab 6 Joer). All Detailer op www.naturzeit.lu.

mam Michèle Thinnes
Präis: 25€/Erw, 15€/Kand

Organisateur: Naturzäit
Umellen iwwer: 621 402 807

permanent buchbar
ëmmer dënschdes
zu Troisvierges

Indiana Jos - Fuerscherateliers fir Kanner a Jugendlecher (ab 4 Joer)

Dir kënt eis buchen, da komme mir mat eise Fuerscher-Mobil bei iech laanscht fir mat de Kanner ze fuerschen an ze experimentéieren.

mam Maria Ries, Philippe Karier
Präis op Ufro

Organisateur: elisabeth
Umellen iwwer: 27 44 97 46 20

permanent Offer
op Rendez-vous
Mobil

Natur- an erliefnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher

Sech dobaussen (nei) erliwien - Entdeckt eis Offer u mobillen natur- an erliefnispedagogesch Aktivitéite fir pedagogesch Institutioenen. D'Aktivitéite ginn op d'Besoine vum Grupp, den Alter an d'Thema ugepasst an individuell ausgeschafft. Méi Infos op www.nbe.lu

mam Kris Clees
Präis je no Dauer an Aktivitéit

Organisateur: NBE Sàrl-s
Umellen iwwer: 691 120 450

01.04.22-23.12.22
op Rendez-vous
Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

Een Dag am Schiefermusée - fir Schoulen

Lieweg Geschicht - Geschicht erliwien. Erleift e spannenden Dag am Schiefermusée mat engem individuell zesummegestallten, pedagogesche Programm fir 20 Schüler (6-18 Joer). 2 Begleeterpersone pro 20 Schüler gratis.

Präis: 8€/Schüler

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

01.04.22-23.12.22
op Rendez-vous
Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

Gebuertsdag am Schiefermusée

Dir wëllt ärem Kand eng ganz speziell Gebuertsdaysfeier offréieren? Am Schiefermusée kann d'Gebuertsdayskand zesumme mat 10 vun senge Frënn feieren dat Ganz am Zeeche vum schéine Schifersteen. En Kuch gëtt et natierlech och!

Präis op Ufro

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

10.03.22
donnerstags 19:30-21:30 Uhr
bei Ettelbruck/Mersch

Gebt den Kindern Wurzeln und Flügel

Was brauchen Kinder in den ersten Lebensjahren? Diskussionen rund um das Thema am 10. März 2022. Praktischer Nachmittag nach Vereinbarung: Bewegung und Wahrnehmung im Wald. Preis: Gedankenaustausch kostenlos, praktischer Nachmittag 20€ pro Familie.

Organisator: Naturcoach-Efeu
Anmelden über: 621 242 930



Sport - Sport

03.01.22-03.04.22

dienstags, samstags und sonntags
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Ballett / Jazz

Ballett / Jazz kombiniert mit moderner Musik. Neueinschreibungen erst wieder ab September 2022.

Dienstags 13:30-14:30 (4-6 Jahre, Anfänger), 14:30-16:00 (6-10 Jahre, Mittelsstufe), 16:00-17:30 (ab 10 Jahren, Oberstufe).

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

Sonntags 9:00-10:30 (4-6 Jahre, Anfänger), 10:30-12:00 (6-10 Jahre, Mittelsstufe).

Preis: 142,50€/Trimester zzgl. 10€
Kautions

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

04.01.22-10.02.22

dienstags 15:00-15:50, 16:00-16:50, 17:00-17:50 Uhr, donnerstags 14:00-14:50, 15:00-15:50, 16:00-16:50 Uhr

Ice Park in Beaufort

Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort

Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort. Preis: 50€/Kurs ohne Schlittschuhverleih, 60€/Kurs mit Schlittschuhverleih.

mit M. Arnold-Post

Organisator: SIT Beaufort
Anmelden über: 83 60 99-300

permanent buchbar
donnerstags 16:30 Uhr (3-4 Jahre), 17:15 Uhr (5-6 Jahre)
Centre Culturel Osweiler « a Lannen »

Karate Bambinis Kinder 3-6 Jahre

Auspowern bei Musik und Grundlagen für spätere Karate-Techniken werden genauso gelernt wie Koordination und Konzentrationsfähigkeit! Infos auch auf www.darudo.com. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

Preis: 20€/Monat

Organisator: Karate-Club Darudo asbl
Anmelden über: www.darudo.com

permanent buchbar
montags, mittwochs und freitags 17:00 Uhr
Centre Culturel Osweiler « a Lannen »

Karate für Kinder ab 7 Jahren

Karate für Kinder ab 7 Jahre: Auspowern bei Musik und Selbstverteidigungs- und Karate-Techniken werden genauso gelernt wie Koordination und Konzentrationsfähigkeit! Infos auch auf www.darudo.com! Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

Preis: 20€/Monat

Organisator: Karate-Club Darudo asbl
Anmelden über: www.darudo.com



offre permanente
les mardis et samedis

Piscine couverte à Troisvierges

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

Cours d'initiation + perfectionnement en natation dès 4 ans, inscription nécessaire. Mardi 16:00-16:45, 17:00-17:45, 17:45-18:30, 18:30-19:15, samedi 10:00-11:00; dépendant de l'évaluation du covid-19. LEBRUN Ben: +32 497 99 00 44; PLÜMER Romain: +352 691 580 221.

Prix: 200€/1 cours/semaine,
300€/2 cours/semaine

Organisateur: Com. des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

05.01.22-19.03.22

mittwochs 16:45-17:15, 17:15-18:00, 18:00-18:45 Uhr, samstags 8:30-9:15,
9:20-9:50, 11:40-12:10 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre

Selbstständig mit Wasser umgehen, erste Schwimmbewegungen erlernen, dies sind die Ziele unserer Wasserkurse für Kleinkinder im Alter von 2-5 Jahre. Infos und Anmeldung unter: 24 51 9900, www.aquanatour.lu

Preis: 169€/10er Karte (+2 Aufholkurse)

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

permanent buchbar
dienstags 17:15-18:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Bambini Schwimmkurs

Nach dem Kinderschwimmkurs lernen die Kinder in der Gruppe, das erlernte Schwimmen zu festigen und zu sichern. Die Betreuung findet im Wasser sowie am Beckenrand statt. Voraussetzung dieses Schwimmkurses ist das Seepferdchen.

Preis: 109€/10er Karte

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

03.01.22-03.04.22
dienstags und donnerstags
Centre aquatique Krounebiertg in Mersch

Kinderschwimmkurs

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

Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautions

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

04.01.22-03.02.22 oder 22.02.22-24.03.22

dienstags und donnerstags 14:00-14:45, 15:00-15:45, 16:00-16:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre

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

Preis: 139€/10er Karte

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

04.04.22-15.04.22

montags bis freitags 9:00-9:45, 10:00-10:45 oder 11:00-11:45 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: 139€/10er Karte

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

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

Kinderschwimmkurs Perfektion

Unsere Perfektionskurse richten sich an Kinder, die schwimmen können aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen wollen (Kraul, Rücken usw.)

Preis: 109€/10er Karte

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

Tiere - Animaux

permanent buchbar

halb- oder ganztags
Ferme pédagogique "Eppelbléi" in Eppeldorf

Den Bauernhof erleben

Ihr entdeckt Tiere und Pflanzen auf dem Bauernhof, erfahrt mehr über ihre Bedürfnisse und ihren Nutzen-mal spielerisch, forschend oder experimentell. Es gibt viel zu tun, jeder darf mit anpacken. Mehr zu den Angeboten unter www.eppelblei.lu

mit Carine Clemens, Marc Friederes
Preis auf Anfrage

Organisator: Eppelbléi
Anmelden über: 691 722 884

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Asselborn

Ein Tag auf dem Bauernhof

Den Bauernhof und die Tiere die dort leben entdecken. Die Tiere füttern, die Esel putzen und spazieren führen, Eier einsammeln, das verarbeiten der Wolle unserer Schafen und vieles mehr... Anmeldung erforderlich!

Preis auf Anfrage

Organisator: Ferme pédagogique Om Béchel
Anmelden über: 621 391 295

permanent Offer

op Rendez-vous
Alschter Ponyhaff zu Alscheid

Joreskuer um pedagogeschen Baurenhaff

Joreskuer ronderëm d'Deieren an d'Natur am Aklang mat de Joreszäiten. Ofwisslungsräich Aktivitéiten mat a ronderëm d'Deieren vun eisem Haff. Fir Kanner ab 4 Joer.

Präis: 240€/Semester

Organisator: Alschter Ponyhaff
Umellen iwwer: 691 895 938

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Asselborn

Balad'âne

Die Esel kennenlernen, Einweisung in das Führen von Eseln, Wanderung für Groß und Klein mit Picknickstop. Anmeldung erforderlich!
7 km, ca. 4 Stunden für 160€/4 Personen, jede weitere Person 40€ oder
12 km, ca. 6 Stunden für 250€/4 Personen, jede weitere Person 40€

Preis: 250€/4 Personen, jede
weitere Person 40€

Organisator: Ferme pédagogique Om Béchel
Anmelden über: 621 391 295

permanent buchbar

1-2 Stunden
in Hollenfels

Unterwegs mit den sanftmütigen Alpakas

Mit den Alpakas über Land ziehen, Hindernisparcours, füttern, kreatives Gestalten anhand der flauschigen Wolle, sich einfach von diesen anmutigen Wesen bezaubern lassen.

Preis auf Anfrage

Organisator: Chu'mani asbl
Anmelden über: 26 10 31 96

permanent buchbar

10:00-16:00 Uhr in den Schulferien
Alschter Ponyhof in Alscheid

Ein Tag auf dem Ponyhof

Ein unvergesslicher Tag auf dem Ponyhof verbringen. Wissen über Ponys und Tiere wird vermittelt. Jeder Tag steht unter einem anderen Thema.

Preis: 55€

Organisator: Alschter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar

nach Vereinbarung
Alschter Ponyhaff in Alscheid

Krümelmkurs

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

Preis: 35€/Gruppenunterricht, 55€/
Einzelunterricht

Organisator: Alschter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar

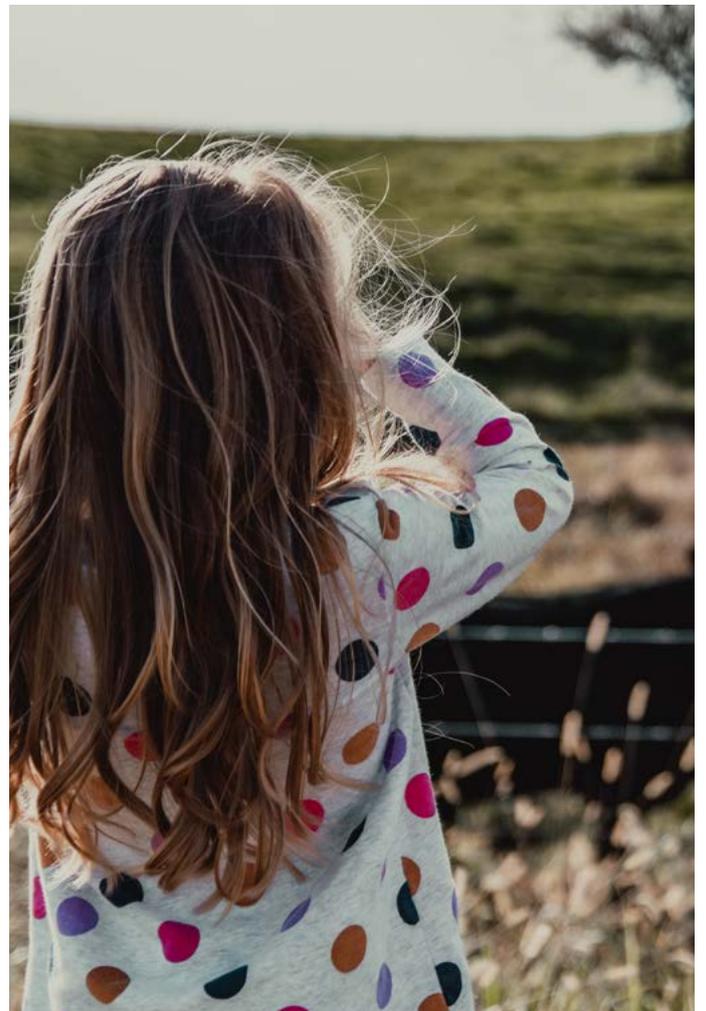
samstags
Ponyhof Alscheid in Alscheid

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

Organisator: Alschter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938



permanent buchbar
nach Vereinbarung
Alschenter Ponyhof in Altscheid

Fit fir d Schoul - Lernttraining auf dem Ponyhof

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

Preis auf Anfrage

Organisator: 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

Legasthenie und Dyskalkulie Training- Lernen mit Pferden: Neuanmeldungen ab 15 Feb.2022 möglich. Hundegestützte Pädagogik: Hunde in der Lernförderung, Sozialkompetenztraining: Neuanmeldungen ab Januar 2022 möglich. In Einzel und Kleingruppen nach Schulklasse Cycle eingeteilt. Permanent buchbar 5-er Karte / Termine nach Vereinbarung.

mit Denis Mazzone
Preis auf Anfrage

Organisator: Bricher Pääerdsstall
Anmelden über: 691 611 425

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung

Centre Equestre Kempemillen in Hobscheid

Reittherapie für Kinder

Heilpädagogisches Reiten fördert die Entwicklung des Kindes. Wir betrachten das Kind, mit seiner Behinderung oder Einschränkung ganzheitlich. Der Umgang mit dem Pferd und das Reiten helfen auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene (Dauer 30-60 Min).

mit Ilka Janon
Preis: 60€/Stunde

Organisator: Therapie mit Pferden
Anmelden über: 621 451 779

permanent buchbar
vormittags oder nach Absprache
Centre Equestre Kempemillen in Hobscheid

Pferde - Ausflug zum Pferdehof (Gruppen)

Erlebnispädagogik: Die Angebote für Schulklassen, Maison Relais, Creche, Foyer & andere Gruppen: Ihr lernt Pferde in ihrer Umgebung kennen. Wir putzen, streicheln und führen die Pferde. Wir füttern die Tiere. Weitere Themen gern möglich.

mit Ilka Janon
Preis auf Anfrage

Organisator: Therapie mit Pferden
Anmelden über: 621 451 779

permanent buchbar
9:30-15:30 Uhr
in Hollenfels

Den Schulausflug 'indianisch' gestalten - Naturerlebnisaktivitäten für Gruppen

Gestalten von Indianerutensilien im Tipi, Umgang mit den Pferden, putzen, füttern und schmücken, die Alpakas an der Leine führen und ihre Wolle bearbeiten, die friedlichen Zwerghühner entdecken, Erlebnisaktivitäten im Wald. Für Schulklassen, Maisons Relais und sonstige Gruppen (www.tipi.lu).

mit Christiane Betzen
Preis auf Anfrage

Chu'mani asbl
Anmelden über: 26 10 31 96

permanent buchbar
14:00-17:00 Uhr
Tipi in Hollenfels

Geburtstag feiern einmal anders - im Indianertipi, im Pferdestall, in der mongolischen Jurte

Umgang mit Pferden, putzen, füttern, anmalen und schmücken, Stirnband und Gesichtsbemalung, Alpakawanderung, Lagerfeuer, Spiel, Abenteuer und Schatzsuche im Wald, Zwerghühner entdecken, im Indianertipi Geburtstagskuchen verspeisen. (www.tipi.lu)

mit Christiane Betzen
Preis auf Anfrage

Organisator: Chu'mani asbl
Anmelden über: 26 10 31 96

permanent buchbar
14:30-17:00 Uhr oder nach Vereinbarung
Ponyhof Altscheid in Altscheid

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof

Kindergeburtstag auf dem Ponyhof, zusammen mit Ponys und Tieren. Tiere füttern und streicheln, Ponys striegeln, schmuse, reiten, Ponyspiele. Getränke und Kuchen inklusiv für die Kinder. Spaß für die Kinder und Entspannung für die Eltern. Nach Vereinbarung Sonntags oder in den Schulferien.

mit Liette de Roy-Weber
Preis: 210€

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar
samstags bis dienstags ab 14:00 Uhr
in Hovelange

Kindergeburtstag mit Alpakas, Galloways und Zwergziegen

Feieren mit Alpaka's, Galloway's und Zwergziegen. Spielerisch den Bauernhof entdecken. Die Kinder dürfen mit im Stall anpacken und erleben die Landwirtschaft mit allen Sinnen hautnah, und erfahren ganz nebenbei allerlei Wissenswertes. Kindergeburtstag: März-November: SA-DI ab 14:00 Uhr, Alpaka-Wanderungen: März-November SA-DI ab 10:00 Uhr, MI-FR ab 18:00 Uhr.

Preis auf Anfrage

Organisator: Alpakatrekking Huelwel
Anmelden über: 621 304 315

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung, 14:00-16:30 Uhr
in Asselborn

Kindergeburtstag auf dem Bauernhof

Kindergeburtstag auf dem Bauernhof, zusammen mit unseren Eseln, Kühen, Hühnern, Ziegen und Schafen. Die Tiere füttern, streicheln, schmuse, Eselreiten, Eier einsammeln, ... mit Spiel, Spaß und Bewegung. Max. 15 Kinder.

Preis auf Anfrage

Organisator: Ferme pédagogique Om Béchel
Anmelden über: 621 391 295



Kultur & Freizeit Culture & Loisirs

Geselligkeit - Convivialité

10.02.22 & 14.04.22
donnerstags 12:00-17:00 Uhr
Restaurant "Reiff" in Fischbach

Gemeinsamer Mittagstisch - Werktags

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

Preis je nach Menü Organisationsort: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

27.01.22 & 10.03.22
donnerstags
Fischbach/Lentzweiler

Männerstammtisch

In einer gemütlichen Runde treffen wir uns einmal pro Monat zu einem guten Essen unter Männern, mittags in einem Restaurant in der Region. Sie lernen neue Leute kennen und tauschen sich aus.

Restaurant "Reiff" in Fischbach (Heinerscheid): 27.01.22 von 12:00-15:00 Uhr
Restaurant "Kentucky" in Lentzweiler: 10.03.22 von 12:00-15:00 Uhr

Preis je nach Menü Organisationsort: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar
jeden letzten Samstag im Monat 10:00-16:00 Uhr
CoLab (Centre Beau Séjour) in Wiltz

Kreeslaf-Schaf

Der monatliche Kreeslaf-Schaf funktioniert nach dem Prinzip eines Kost-nix-Ladens. Wir freuen uns immer über motivierte Freiwillige, um uns bei der Warenannahme und dem Verräumen der Ware zu unterstützen. Melden sie sich gerne bei Transition Nord, wenn sie daran interessiert sind im Kreeslaf-Schaf mitzuwirken.

Preis: Kostenlos Organisationsort: Transition Nord
Anmelden über: 661 170 469

alle 3 Wochen
montags 14:00-17:00 Uhr
Restaurant Reiff in Fischbach (Heinerscheid)

Kegeln

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

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

permanent buchbar
jeden 2. Mittwoch 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. (alle 14 Tage)

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

permanent buchbar
18:00-20:00 Uhr (alle 14 Tage)
Centre Médical in Winrange

Schachkurs NUR für Anfänger

Jeder der das Schachspiel in seiner Grundform kennenlernen möchte, der ist in diesem Kurs willkommen. Schach hält den Kopf nicht nur fit, sondern es macht auch noch Spaß.

mit Ken Schroeder Organisationsort: Club Haus op der Heed
Preis: Kostenlos Anmelden über: 99 82 36

permanent buchbar
jeden 2. Freitag im Monat 10:00-12:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Schachtreff

Hier erlernen Sie das Spiel der Könige. Den Anfängern werden die Grundzüge des Schachspiels Schritt für Schritt erklärt und fortgeschrittene Spieler können sich hier treffen und in geselliger Runde die eine oder andere Partie bestreiten.

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

permanent buchbar
jeden ersten Donnerstag im Monat 19:00 Uhr
CoLab (Centre Beau Séjour) in Wiltz

Transition Nord

Die a.s.b.l. Transition Nord ist eine Gruppe, welche sich für Transitions-Projekte in der Region Norden einsetzt. Motivierte heißen wir herzlich Willkommen auf einem unserer monatlichen Treffen!

Preis: Kostenlos
Organisator: Transition Nord
Anmelden über: 661 170 469

Handwerk - Artisanat

Grupp A: 24.1, 31.1 & 7.2 / Grupp B: 14.3, 21.3 & 28.3
méindes 18:30-20:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Goldschmiedekurse für Anfänger

An dësem Cours kenn Dir ee Rank aus Sëlwer maachen. Dofir muss geseet, geléit, geschmiedet, gefeilt a geschmigelt ginn. Wann een dëst bis kennt, kënnen och Ouerréng, Bracelete, ... gemaach ginn. Am Präis sinn 8gr Sëlwer mat dran.

mam Chantal Koelsch
Preis: 75€/ 3 Coursen
Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

Grupp A: 3.1, 10.1 & 17.1 / Grupp B: 21.2, 28.2 & 7.3
méindes 18:30-20:30 Auer
ManuKultura in Useldange

Goldschmiedekurse

An dësem Cours kenn Dir ee Rank aus Sëlwer maachen. Dofir muss geseet, geléit, geschmiedet, gefeilt a geschmigelt ginn. Wann een dëst bis kennt, kënnen och Ouerréng, Bracelete, ... gemaach ginn. Am Präis sinn 8gr Sëlwer mat dran.

mit Chantal Koelsch
Preis: 75€/3 Coursen
Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 23 63 00 51 29

19.03.22-20.03.22
samstags und sonntags 10:00-16:30 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung - 2 tägiger- Workshop

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

mit Diana Prokotq
Preis: 170€ (inkl. Mittagessen, Kaffee und Kuchen)
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

30.03.22-27.04.22
mittwochs 19:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Alte Möbel neu gestalten - Vintage, Shabby Chic...

Gebrauchsgegenstände, Bilderrahmen, Kleinmöbel, Stühle, Regale oder sonstige Accessoires, Erbstücke oder Flohmarktschnäppchen... all diese Gegenstände können Sie mit unterschiedlichen Techniken zu neuem Leben erwecken. Bitte anmelden!

mit Carlo Muller
Preis: 155€/4 Einheiten
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

10.02.22 ou 14.04.22
jeudi 13:00-17:30 hrs
ManuKultura à Useldange

Atelier créatif - relooking petit mobilier

Pendant cet atelier vous allez apprendre à relooker un meuble Il vous faudra apporter 1petit meuble bien nettoyé & dégraissé de la taille d'une chaise ou petite table d'appoint. Tout le restant sera mis à votre disposition

avec Anick Boltz
Prix: 135€
Organisateur: ManuKultura
Inscription au: 691 968 396

19.03.22
samedi 14:00-18:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Atelier relooking de petit mobilier et objets

Venez découvrir comment donner une seconde vie à de petits meubles ou objets. Les techniques : effet usé, blanchi, patiné, voilé, brossé et veiné, toutes sans décapage. Veuillez nettoyer ou décirer vos objets avant de les apporter.

avec Betty Ries
Prix: 75€
Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01

07.01.22-25.03.22
les vendredis 13:00-17:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Tapiserie d'ameublement

Comment transformer une vieille chaise ou un petit fauteuil en un nouveau meuble, qu'il soit classique ou plutôt moderne, extravagant ou plutôt rural, Joel Leyder vous mettra sur la bonne voie.

avec Joël Leyder
Prix: 230€/10 séances
Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription au: 30 00 01



Basteln & Erschaffen Bricoler et Créer

03.03.22

jeudi 13:00-17:30 hrs
ManuKultura à Useldange

Atelier créatif-Mixed média

Atelier créatif éco- responsable. Tout se transforme et que rien ne se perd. Pendant cet atelier créatif nous allons créer un panneau décoratif en bois en utilisant différentes techniques (découpage, travail au pochoir, color blending...).

avec Anick Boltz
Prix: 115€/Matériel inclus

Organisateur: ManuKultura
Inscription au: 691 968 396

10.02.22

jeudi 13:00-17:00 hrs
ManuKultura à Useldange

Atelier créatif - livre déco avec découpage et moulures ManuKultura

Pendant cet atelier créatif je vous montrerai toutes les étapes pour créer cette déco originelle à partir d'anciens livres. Nous travaillerons avec des peintures à la craie, des découpages, des moulures en utilisant une pâte auto-durcissante.

avec Anick Boltz
Prix: 115€/Mat. inclus

Organisateur: ManuKultura
Inscription au: 691 968 396

11.01.22-22.03.22

dienstags 17:30-20:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Krea-tiv sein

Kreativ sein liegt in unserem Naturell ; doch manchmal braucht es einen Anschub, um unserer Kreativität die Möglichkeit zur Entfaltung zu geben. In diesem Kurs können Sie viele Materialien kennenlernen und unterschiedliche Ideen verwirklichen.

mit Ursula Scheuern-Huppertz
Preis: 110€/10x

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

permanent buchbar
auf Anfrage

De Club bei Iech Doheem - Kreative Beschäftigungsangebote - Kreativ Box

Wie kann man sich zu Hause mit spannenden Projekt die Zeit vertreiben? Wir haben fertig gepackte Sets zusammengestellt, welche Sie sich einfach nach Hause liefern lassen können.

Preis auf Anfrage

Organisateur: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80



permanent buchbar
auf Anfrage

De Club bei Iech Doheem - Dekorations Set

Auf Wunsch liefern wir Ihnen Dekorations-Sets nach Hause, damit Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen können. Die Sets sind sowohl saisonal, als auch ganzjährig nutzbar.

Preis auf Anfrage

Organisateur: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

28.03.22

montags 19:00-22:00 Uhr
Festsaal in Boxhorn

Frühlingsdeko

Gestalten Sie ihre eigene Frühlingsdekoration und verpassen Sie Ihrem zuhause einen individuellen Touch. Ganz egal ob Türdekoration, Kranz, Blumengesteck oder Blumenbrett. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

mit Monique de With
Preis: 50€ (inkl. Material)

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

02.04.22

samstags 10:00-11.30 Uhr
Bowengsbierg in Roodt/Syre

Mixed Media Collage Portrait

In diesem Kurs gestalten wir unser eigenes Porträt aus Karton, Stoff, Schnur und Federn.

mit Jennifer Schneider
Preis: 35€

Organisateur: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

31.03.22

donnerstags 14:00-16:30 Uhr
Maison Worré in Redange

Ostergesteck

Heute versetzen wir uns in Osterstimmung - mit dem dazu passenden Gesteck. Etwas früher als gewohnt, aber so kommen Sie länger in den Genuss der Vorfreude. Genießen Sie die erwachende Farbenpracht des Frühlings, die die kommenden schönen Tage ankündigt!

mit Agnes Schartz
Preis: 33€

Organisateur: Club Atertall
Anmelden über: 27 55 33 70

24.01.22 & 07.03.22

montags 14:30-16:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Floristik

Zwei Termine, zwei verschiedene floristische Kunstwerke! Bitte eine Gartenschere, ein Messer und zum Thema entsprechen-des Gefäß mitbringen! Material wird extra mit der Kursleiterin verrechnet.

mit Sandra Funez
Preis: 15€/Einheit + Materialkosten

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



05.02.22

samedi 10:00-13:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Atelier plaques anciennes

Sur un support en bois, vous allez réaliser vos plaques personnalisées et uniques grâce à une large gamme de pochoirs et supports. Le matériel est mis à votre disposition et est compris dans le prix de l'atelier.

avec Betty Ries
Prix: 70€

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

28.03.22

montags 14:00-16:00 Uhr
Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Quilling-Atelier

Quilling macht Spass: Papierstreifen werden gerollt und festgeklebt, daraus ergeben sich Kreise, Spiralen und andere schöne Formen. Ein ideales Ostergeschenk. Anmeldeschluss: 21.03.

mit Eliane Lothritz
Preis: 45€

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

19.03.22

samedi 9:00-13:00 hrs
Club Haus Am Brill in Capellen

Rankstäbe flechten

Kräftige Weidenruten kneten wir zu gewundenen Stangen, die wunderbar als Rankhilfe für Tomaten, Himbeeren oder Blumen geeignet sind. Weide, als altes Handwerksmaterial, kommt hier zu neuer Geltung.

mit Gabriele Jacqué
Preis: 45€, Material inbegriffen

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

24.01.22

montags 14:00-16:00 Uhr
Treff Aal Schoul in Hobscheid

Speckstein gestalten

Speckstein ist ein leicht zu bearbeitender Stein, den es in vielen Farben gibt. Im Kurs gestalten wir mit Feilen und Schleifpapier ein wunderschönes Deko-Teelicht für zuhause oder zum Verschenken. Anmeldung bis 17.01.

mit Eliane Lothritz
Preis: 30€

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

25.03.22 & 01.04.22

freitags 18.00-19.30 Uhr
ISJB in Betzdorf

Tontöpfe mit Mosaiksteinen verzieren

Mit Mosaiksteinen und Glasnuggets gestalten wir Tontöpfe und erlernen Wissenswertes über das Mosaikhandwerk. Alte Tontöpfe können auch gerne zum "aufpeppen" mitgebracht werden.

mit Schneider Jennifer
Preis: 65€ Material inbegriffen

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

18.01.22-08.02.22

les mardis 18:00-20:00 hrs
Bowéngsbierg à Roodt/Syre

Atelier de bijoux/4séances

Apprenez la technique "Wire Jewellery" pour créer à votre goût des bracelets, des colliers, des boucles d'oreilles et des bagues. Afin de pouvoir vous offrir un cours 100% personnalisé, le nombre de participants est limité à 4 personnes.

avec Veronica Di Leo
Prix: 170€/4 séances

Organisateur: Duerftreff beim Lis
Inscription au: 691 719 013

15.02.22

mardi 18:00-20:00 hrs
Bowéngsbierg à Roodt/Syre

Découvrez la technique du tissage de perles Miyuki

ArteSana vous invite à réaliser de superbes créations (boucles d'oreilles, colliers, bracelets) avec le tissage en perles Miyuki. Possibilité d'acheter les matériels sur place: Kit à 25€. Une liste de matériel sera envoyé également avec la possibilité d'acheter les matériels soi même.

avec Veronica Di Leo
Prix: 40€ sans matériels

Organisateur: Duerftreff beim Lis
Inscription au: 691 719 013



Bücher & Papier - Livres & Papier

01.02.22-15.03.22

les mardis 17:30-19:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Atelier d'écriture créative

Sauvez votre personnage, renouez avec vos sens, élaborer une intrigue bien ficelée, apprenez à créer du suspense... le tout grâce à des jeux d'écriture. Ainsi, l'écriture devient un lieu où tout est possible.

avec Fabienne Decembry
Prix: 96€

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

14.01.22-25.03.22

freitags 10:00-11:30 Uhr
Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Leseclub

Zusammen beschäftigen wir uns mit Literatur und diskutieren in gemütlicher Atmosphäre über Bücher. Der Kurs findet auf Deutsch & Luxemburgisch statt. Der Leseclub freut sich über neue Teilnehmer und jeden, der einfach mal vorbeischauen möchte.

mit Eva Maringer
Preis: Kostenlos

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

19.03.22

samstags 10:00-13:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Scrapbooking

Scrapbooking kommt aus den USA: Sinn des Scrapbooks ist es Fotos, selbstermalte Bilder, Texte als Stück seiner Lebensgeschichte in ein Album einzukleben. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

mit Patty Dupong
Preis: 10€

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

06.01.22-17.03.22

donnerstags 14:00-16:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Buchbinderkurs

In diesem Kurs lernen Sie unter fachmännischer Anleitung das Ausbessern und Reparieren alter Bücher und wie man einen völlig neuen Einband aus Papier, Leinen oder Leder herstellt, sowie das Anfertigen von Mappen, Kisten und Schubern.

06.01.22-17.03.22: Donnerstags 14:00-16:30 Uhr

10.01.22-21.03.22: Montags 18:30-21:00 Uhr

mit Fons Hirtz
Preis: 125€/10 Einheiten

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



Fotografie - Photographie

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Jugendtreff Norden in Troisvierges

Fotoschoul

Kamera, Stativ, Iso, Blende, Goldener Schnitt: Wir zeigen Dir wie du schnell und einfach den Umgang mit der Kamera erlernst und tolle Bilder machen kannst. Wir vermitteln dir ein Basiswissen und Basiskompetenzen in Sachen Fotografie.

Preis: Kostenlos

Organisator: elisabeth
Anmelden über: 27 44 97 46 20

12.01.22-23.03.22

les mercredis 18:00-20:00 hrs
Lycée Edward Steichen à Clervaux

Photoshop - avancés

Perfectionnement dans le logiciel photoshop pour atteindre un niveau semi-professionnel. Augmenter la créativité et la qualité en photographie.

avec Guy Ludig
Prix: 90€

Organisator: Lycée Edward Steichen
Inscription au: 20 60 07 1

22.02.22-26.04.22

dienstags 18:00-21:00 Uhr
Lycée Edward Steichen in Clervaux

Fotografieren wie die Profis

Landschaft, Porträt, Makro, Stillleben, Blende, Zeit, ISO, Korrekturen, Schärfe, Bewegung, Available-Light, Blitzlichttechniken, Filter, Belichtung, Ausschnittsgestaltung, Tiefe, Motivisolierung, Nähe, Perspektive, Low- & High-Key.

mit Jean Billa
Preis: 108€

Organisator: Lycée Edward Steichen
Anmeldung über: 20 60 07 1

permanent buchbar

nach Terminvereinbarung
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Spiegelreflexkamera - Individuelle Hilfe!

Wir helfen Ihnen gerne weiter bei Ihren Fragen rund um die Spiegelreflexkamera, wie z.B. Einstellungen an der Kamera, manuell fotografieren, Wahl der Objektive... Melden Sie sich bei uns! Wir beantworten Ihnen gerne ihre Fragen.

mit Steve Reiffers
Preis: 20€/Stunde

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

Malerei - Peinture

06.01.22-24.03.22 oder 13.01.22-31.03.22

donneschdes
ManuKultura zu Useldange

Mol-Coursen

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

mam Claudine Mailliet
Präis: 91€

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

08.01.22 & 02.04.22
samschdes 9:30-16:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Molen um Samschdeg fir Leit mat Mol-Erfahrung

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

mam Claudine Mailliet
Präis: 65€

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

03.01.22-14.03.22
les lundis 13:30-16:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Cours de peinture

Ces cours sont destinés aux débutants aussi bien qu'aux personnes qui veulent avoir une expérience pratique et technique de la peinture acrylique. Lors de l'inscription vous recevrez une liste de matériel.

avec Asun Parrilla
Prix: 135€/10 séances

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

offre permanente
du mardi au samedi
Articulum à Redange

Cours de dessin et de peinture

Cours de peinture et de dessin pour débutant(e)s avancé(e)s. Groupe de max. 6 personnes et encadrement individuel. Les cours sont payés pour 4 séances à l'avance non remboursable en cas d'absence. Contact et renseignements: Guy Bintz, email: art@pt.lu, internet: www.articulum.lu. MA 17:00-19:00 hrs, ME 9:00-13:00 hrs*, JE 17:00-20:00* hrs, VE 17:00-20:00 hrs, SA 09:00-13:00* hrs (*au choix 2 ou 3 heures de cours).

avec Guy Bintz
Prix: 20€/heure, 15€/étudiants

Organisateur: articulum
Inscription au: 47 20 12

offre permanente
les vendredis 17:30-20:30 hrs
COOPERATIONS à Wiltz

Cours de Peinture "Créativité Collaborative"

Ce cours vous donne l'opportunité de découvrir la peinture et de développer vos projets artistiques, individuels ou collectifs, sous un cadre collaboratif. Inscription et renseignements: Catarina Castro - Email : incubateur@conexinclusion.lu

avec Catarina Castro
Prix: 113€/10x, 68€/5x

Organisateur: CONEX - Incubateur Inclusif
Inscription: incubateur@conexinclusion.lu

10.01.22-07.02.22

montags 19:15-20:45 Uhr

Onlinekurs

Art journaling & intuitives Zeichnen

Kursinhalt: Zeichenübungen und Übungen zum "Loslassen", Online Live-Veranstaltung & persönliche Rückmeldung über E-mail.

Kontakt: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu

mit Christiane Schmalen
Preis: 75€/5 Termine

Organisator: Atelier Sätlech Verstoppt
Anmelden über: 26 61 05 38, 661 77 50 48

05.01.22-30.03.22

mittwochs 9:30-11:30 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Zeichenkurs

Lernen Sie die künstlerische Linienführung mit verschiedenen Bleistiften, Zeichnen und Schattieren von Alltagsgegenständen wie Besteck und Glas, Reflektionen von Eiswürfeln, die Perspektive Ihrer Umgebung sowie den genauen Aufbau eines Objektes.

mit Monique Regenwetter
Preis: 164€ + 40€/Material

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

Nähen & Stricken Couture & Tricotage

10.01.22-25.04.22

montags 18:45-21:45 Uhr

Atelier der Schneiderin in Binsfeld

Nähkurs für Anfänger

Lucia heißt Sie in Ihrem Nähatelier herzlich willkommen und bietet Ihnen einen Nähkurs für Anfänger an. Ziel ist es eine Grundbasis über das Nähen zu erschaffen.

mit Lucia Rumagnuolo
Preis: 400€/13 Einheiten

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

permanent buchbar

montags 19:00-21:00 Uhr

École préscolaire in Dahlem

Nähkurs

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

mit Longhino-Koster Chantal
Preis: 180€/Trimester

Organisator: Longhino-Koster Chantal
Anmelden über: 661 417 532



24.01.22-14.03.22
les lundis 13:30-16:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Cours de Couture

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: 170€/7 séances

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

01.01.22-06.07.22
all 1. Mëttwoch am Mount 14:30-16:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Den Fuedem deen eis vërbennt

Den Fuedem deen eis vërbennt - Confectionner ensemble un ouvrage pour la collectivité, lors d'un atelier de couture upcycling gratuit, ouvert à tous. Tous les premiers mercredis du mois, jusqu'au 6.07. de 14h30 à 16h30.

mam Shirley Dewilde
Präis: Gratis

Organisateur: ManuKultura
Anmelden über: info@amusee.net

20.01.22-24.02.22
donneschdes 15:30-17:30 Auer
Duerftreff beim Lis zu Betzdorf

Heekelen

Heekelen ass erëm ganz am Trend, zesummen mat Arte Sana realiséieren mir är Heekelprojeten. Mir treffen eis am klenge Grupp, an kucken iwwer är Projeten. Jiddereen a sengem Tempo an ärem Projet steet näischt méi am Wee.

mam Veronica di Leo
Präis: 160€/6 Einheiten

Organisateur: Duerftreff beim Lis
Umellen iwwer: 691 719 013/-014

05.03.22-19.03.22
samedi 9:30-11:30 hrs
ManuKultura à Useldange

Crochet: Heekel däin Porte-monnaie/étui,...

Dans ce workshop vous allez réaliser un super joli porte-monnaie avec emplacements pour les billets, les cartes et aussi votre GSM! Simple et pratique, vous l'apporterez avec vous partout, comme un petit sac ou comme un accessoire.

avec Veronica di Leo
Prix: 60€

Organisateur: ManuKultura
Inscription au: 23 63 00 51 29

08.01.22 & 22.01.22
les samedis 9:30-11:30 hrs
ManuKultura à Useldange

Crochet: Heekel deng Mutz

Rejoignez-nous pour réaliser vos propres bonnets tendance. Vous serez guidées pas à pas par pour apprendre les points ou les techniques plus complexes comme travailler en rond, augmentation/diminution, changement de couleur etc.

avec Veronica di Leo
Prix: 60€

Organisateur: ManuKultura
Inscription au: 23 63 00 51 29

22.03.22 & 24.03.22
dienstags und donnerstags 16:30-18:00 Uhr
Maison Worré in Redange

Häkeln für Ostern

Im März nehmen wir uns an 2 Terminen Zeit etwas Österliches zu häkeln. Sie haben die Wahl - ein Osterei, ein Häschen oder ein kleines Küken.

mit Noémie Wealer
Preis: 12€

Organisator: Club Atertall
Anmelden über: 27 55 33 70

17.01.22-21.02.22
montags 10:00-12:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Tricot: gilets et pulls top-down

Lernen Sie, wie man Pullover und Westen von oben nach unten, rund und nahtlos strickt. Apprenez à tricoter des pulls et gilets du haut vers le bas, en rond, sans coutures. Niveau : intermédiaire

mit Laure Faber
Preis: 116€ für 4x

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

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 und lernen einer von dem anderen. Auch andere Handarbeiten sind möglich.

Preis: Kostenlos

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

permanent buchbar

dienstags 18:00-20:00 Uhr
Am Keller in Dahlem

Stréckcours/Cours de tricotage

Frau Back wird Ihnen bei Ihrem Strickprojekt helfen oder Ihnen das Stricken beibringen. Auch ohne Anmeldung möglich. Ein Getränk ist im Preis enthalten (5€ gehen an ein Projekt in Indien). A. Back vous aide à réaliser un projet de tricotage ou peut vous apprendre à tricoter. Possibilité de venir sans inscription.

mit Annelie Back
Preis: 10€/Abend

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



Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

26.01.22

mëttwochs 19:00-21:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

D'Märchen ass duercherneen

E flotte Moment deen een net vergësst, wou een aus séngem Alldag eraus kënnst, a wou een zesumme mat der Famill oder mat Frënn Geschichten erfënnt. D'Animateure vun A'Musée hëllefen iech Helden a Geschichten an ärer Fantasie ze fannen.

mat A'musée

Präis: 10€/Adulte, 1€/ Kulturpass

Organisateur: ManuKultura

Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

Der Alltag der Frau um 1900

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

mit Angela Bissen & Shannon Ries

Preis auf Anfrage

Organisateur: Musée Thillenvogtei

Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

Vom Dreschen zum Mehl

Scheune, Heu, Stroh, Dreschflügel, ... Wie passen diese Dinge zusammen? Was wurde früher benötigt um Mehl herzustellen? Jeder darf in diesem Workshop selbst ausprobieren welche harte Arbeit dahinter steckt um die Spreu vom Korn zu trennen.

Preis auf Anfrage

Organisateur: Musée Thillenvogtei

Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar

nach Vereinbarung
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

Schulunterricht wie früher

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

mit Angela Bissen & Shannon Ries

Preis auf Anfrage

Organisateur: Musée Thillenvogtei

Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar

samstags
in Heiderscheid

Alpakawanderung

Wie wär's mit einer Alpakawanderung ? Wir entführen Sie aus dem Alltag in die Welt der Alpakas. Genießen Sie, die Tiere ganz besonderer Art zu streicheln, sich über deren Leben zu informieren. Termine: 09.10 -23.10 -06.11 -20.11 -04.12 -18.12

mit Familie Keiser

Preis: 10€/Erwachsener, 5€/Kind

Organisateur: Club Uewersauer

Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung, 10:00-16:30 Uhr
Robbesscheier in Munshausen

In der Haut eines Holzfällers

In den Luxemburger Ardennen gehörten Wälder schon immer zu unserem täglichen Leben. Erleben Sie einen Tag in den Schuhen eines Holzfällers, von der Annäherung des Pferdes und der Holzabfuhr, bis hin zum Sägewerk und der Konstruktion. Preis für den Tag: Paket 1: 90€/Person (Animationen, 2 Mahlzeiten & 1 Übernachtung inkl.), Paket 2: 55€/Person (Animationen & 2 Mahlzeiten inkl.), Paket 3: 33€/Person (Animationen & Holzfällersuppe inkl.).

Preis je nach Paket

Organisateur: Robbesscheier

Anmelden über: 92 17 45-1

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung, 10:00-16:30 Uhr
Robbesscheier in Munshausen

Leben mit dem Ardennenpferd

Verbringen Sie einen Tag in Gesellschaft eines Zugpferdes. Zwischen Freiluftspielen, Einführung in die Hufschmiedekunst und dem Einspannen erfahren Sie mehr über dieses unglaubliche Geschöpf. Preis für den Tag: Paket 1 : 83€/Person (Animationen, 2 Mahlzeiten & 1 Übernachtung inkl.), Paket 2: 48€/Person (Animationen & 2 Mahlzeiten inkl.), Paket 3: 33€/Person (Animationen & Schmierekëscht inkl.).

Preis je nach Paket

Organisateur: Robbesscheier

Anmelden über: 92 17 45-1

permanent buchbar

Termin nach Absprache
De Leederwon asbl in Betzdorf

Traditionelle Kutschfahrt

Erleben Sie eine Kutschfahrt wie vor 100 Jahren und erfahren Sie dabei vieles über die Arbeit des Kutschers. Kutscher und Groom begleiten Sie in stilvoller Kleidung auf einer Fahrt mit einer historischen Pferdekutsche. Für 2 Personen.

Preis: 100€

Organisateur: De Leederwon asbl

Anmelden über: 621524630

permanent buchbar

Termin nach Absprache
De Leederwon asbl in Betzdorf

Planwagenfahrt

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

Preis: 120€

Organisateur: De Leederwon asbl

Anmelden über: 621 524 630

permanent buchbar

Termin nach Absprache
De Leederwon asbl in Betzdorf

Pferdekutsche fahren - Schnupperkurs

Wir putzen die Pferde gemeinsam und legen ihnen das Geschirr an. Nach dem Anspannen folgt eine Tour durch Betzdorf und die Umgebung. Wer möchte kann die Leinen auf einem geschlossenen Platz später auch selbst in die Hand nehmen. Für 1 - 6 Personen

Preis: 60€

Organisateur: De Leederwon asbl

Anmelden über: 621524630

09.03.22
mittwochs 10:00 Uhr
Imprimerie EXE in Troisvierges

Besichtigung Imprimerie EXE in Troisvierges

Wir besuchen das traditionsreiche Unternehmen EXE in der Industriezone von Troisvierges. Bei einer Führung durch die Druckerei werden die verschiedenen Produktionsstätte erklärt.

Preis: Kostenlos

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

08.04.22
Abfahrt ab 8:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Flugausstellung Hermeskeil und Trier

Besichtigen sie mit uns die Flugausstellung bei Hermeskeil. Nach der Besichtigung fahren wir nach Trier, wo wir zu Mittagessen. Anschließend haben Sie etwas Freizeit zum shoppen. Preis inklusive Busfahrt, Besichtigung und Mittagessen.

Preis: 70€

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

permanent buchbar
op Rendez-vous, 1 Dag
dës Aktivitéit ass eng mobil Offer

Erliefnis Stad

Erliefnis Stad ass eng flott interaktiv Méiglechkeet bei där Participanten d'Stad aus anere Perspektive kennelieren, hier Komfortzone verlossen a mat verschiedenen Themen sou wei mat sech selwer konfrontéiert gin. Dëst ass eng mobil Offer.

Präis: 450€

Organisateur: Erliefniswelt vGmbH
Umellen iwwer: 691 735 932

27.03.22
sonntags 11:00-17:00 Uhr
Aquatower in Berdorf

Weltwassertag im Aquatower mit dem Natur- & Geopark Mëllerdall

Weltwassertag im Aquatower zusammen mit dem Natur- & Geopark Mëllerdall. Ein Fest für die ganze Familie. Während des ganzen Tages werden Aktivitäten stattfinden & für Essen und Trinken ist ebenfalls gesorgt. Weitere Infos auf www.aquatower-berdorf.lu

Preis: 3,50€/Erwachsene, 2€/7-18
Jahre, 0-6 Jahre sind kostenlos

Organisator: Aquatower Berdorf Asbl
Anmelden über: aquatower@berdorf.lu

09.01.22
sonntags 06:45 Uhr
Aquatower in Berdorf

Frühwanderung mit Frühstück im Aquatower

Frühwanderung & Frühstück. Am Morgengrauen geht's zu einer Wanderung durch die Berdorfer Schluchten & Felsen. Genießen Sie die ersten Sonnenstrahlen in 50 Meter Höhe & bestaunen einen unvergesslichen Sonnenaufgang. Nur mit Anmeldung!

Preis: 18€/Erwachsene, 14€/Kinder
& Jugendliche bis 18 Jahre

Organisator: Aquatower Berdorf Asbl
Anmelden über: aquatower@berdorf.lu

Musik - Musique

plusieurs rendez-vous

les samedis 14:30-16:30 hrs

Mamerhaff, Salle Schapp (derrière le bâtiment principal) à Mamer

Chant libre

Découvrir le chant autrement. Revenir à l'origine du son et à la vibration. Ressenti, intuition, créativité et improvisation seront nos guides vers l'enchantement. Une expérience en chant est bienvenue, mais pas indispensable. Rendez-vous: 22.1, le 5.3 et le 26.3.

avec Valérie Schiel
Prix: 30€/séance

Organisateur: Valérie Schiel
Inscription au: 691 689 520

12.01.22-23.03.22

mittwochs 18:30-20:00 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: 125€/10 Einheiten

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

28.02.22

lundi 18:30-20:30 hrs

Centre Culturel à Capellen

Le Blues: son histoire ... et ses histoires!

Cette soirée a pour but de retracer les carrières de gens comme Jimmy Rogers, Bob Margolin, John Primer, Luther Johnson, Little Walter, Big Walter Horton, James Cotton, Mojo Buford, Carey Bell, Jerry Portnoy, Otis Spann, Pinetop Perkins.

avec Ben Boulanger
Prix: 10€

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

17.03.22
donneschdes 19:30-21:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Virtrag iwwert de BLUES - Blues Rock

Dës Kéier um Programm: Blues Rock. Dëse Virtrag gëtt op Lëtzebuergesch gehal a gëtt mat ville Biller an Audiomaterial illustriert. Umeldung obligatoresch.

mam Ben Boulanger
Präis: 8€

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

27.01.22
donneschdes 19:30-21:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Virtrag iwwert de Blues - Delta Blues

Dës Kéier um Programm: Delta Blues. Dëse Virtrag gëtt op Lëtzebuergesch gehal a gëtt mat ville Biller an Audiomaterial illustriert. Umeldung obligatoresch.

mam Ben Boulanger
Präis: 8€

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

Dir sidd Formateur fir Sprooch- oder Computercoursen

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 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 68-23/-28
Fax: 89 95 68-40
info@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



Mensch & Gesundheit Homme & Santé

Beratung & Information Consultation & Information

17.03.22

donnerstags 19:00-22:00 Uhr
Festsaal in Putscheid

AD(H)S - auch beim Erwachsenen? - Konferenz

Was ist AD(H)S? Wie wird es diagnostiziert? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was ist der Unterschied zu ADS. Diese und viele weitere Fragen wird Dr. Marcus, Pedo-Psychiater, an diesem Abend beantworten!

mit Dr. Alexander Marcus
Preis: Kostenlos

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

09.02.22

mercredi 14:30-16:00 hrs
"Treff Aal Schoul" à Hobscheid

Conférence: Simple oubli ou démence?

Descendre dans la cave et ne plus se souvenir de ce qu'on y cherchait... Le regard surpris de la personne en face lorsqu'on ne se souvient plus de son nom... S'agit-il d'un simple oubli ou de signes précurseurs de troubles cognitifs?

Prix: 5€

Organisateur: GERO – Kompetenzzentrum für den Alter
Inscription au: 36 04 78 36

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Conseil socio- familial in Deiffelt

Conseil socio-familial

Ein einfacher Weg, es sich besser gehen zu lassen! Stress abbauen und Lebensfreude aufbauen! Emotionaler Stressabbau hilft bei allen aktuellen und individuellen Themen von Kindern und Erwachsenen.

mit Isabelle Nilles
Preis: 60€/Sitzung

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Online

Ernährungsberatung - online

Bereits einfache Veränderungen der Ernährung können die Gesundheit stärken und chronischen Erkrankungen vorbeugen. Besuchen Sie mich Online und erfahren Sie, wie Sie mit einfachen Massnahmen Ihre Ernährung verbessern können.
www.kalon.lu

mit Sonja Muller
Preis: 40€/Stunde

Organisator: Kalon Consulting Sàrl
Anmelden über: 691 907 828

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Huldange

Energetische Gebäudereinigung

Alles ist Energie. Räume können belastet sein durch Energien, die unbewusst auf uns einwirken. Energiearbeit kann diese auflösen. Zudem gebe ich Ihnen Ratschläge, wie sie Ihre Wohnräume so gestalten, dass sie unterstützend für sie wirken.

Preis: ab 60€

Organisator: Nadja Heck
Anmelden über: 671 154 101

18.03.22

freitags 9:30-16:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Hör mir zu! - Wie sagt man es, damit man besser verstanden wird - Seminar

Im Seminar „Hör mir zu!“ mit Mario Hilgers geht es um unsere Kommunikation und darum, um das, was wir brauchen, um gut mit anderen reden zu können. Seminar auch für Berufstätige aus dem sozialen und sozio-educativen Bereich.

mit Mario Hilgers
Preis: 60€

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

permanent buchbar
dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr
in Reckange/Mersch

Ganzheitliche Farbberatung

Im Alltag und Business führt oft allein das richtige Outfit zum Erfolg. Erfahren Sie Ihre optimalen Farben. Gönnen Sie sich das Erlebnis, sich neu zu entdecken, lassen Sie sich ein auf das Wunder FARBE.

mit Joëlle Kasel
Preis: 160€ Farbpass inkl.

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Ettelbruck

Pensionscoaching

Beenden Sie demnächst Ihre berufliche Tätigkeit und/oder möchten sich neu orientieren, wie Sie Ihre freie Zeit zukünftig gestalten möchten? Rufen Sie an und vereinbaren Sie einen Termin.

mit Barbara Wiesen-Pankratz
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

permanent buchbar

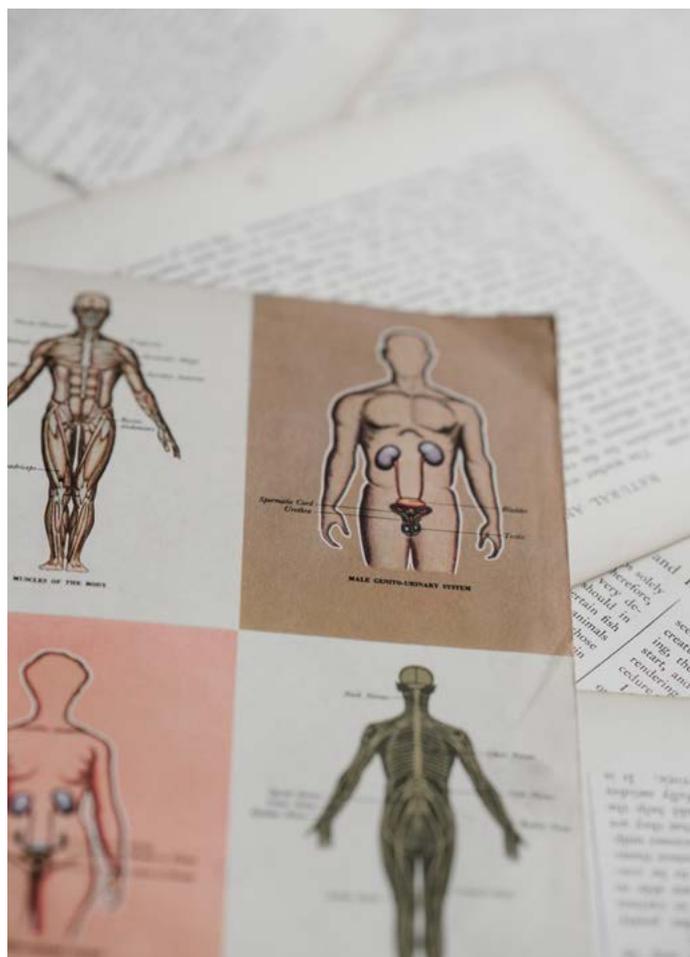
samstags oder sonntags 10:00-13:00 Uhr
feel your body Gesundheitszentrum in Erzen

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

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

mit Tanja Schiertz
Preis: 100€

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



Entspannung & Relaxation Relaxation

10.01.22-28.03.22
montags 19:00-20:30 Uhr
Centre Médical in Wincrange

Autogenes Training

Das Autogene Training entspannt Körper, Seele und Geist. Nervosität, Lampenfieber und Prüfungsangst können gemindert werden und eine Steigerung des Wohlbefindens wird erreicht. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

mit Patricia Berchem
Preis: 170€/11 Einheiten

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
PURA well-being in Moersdorf

Autogenes Training

Erlerne Autogenes Training. Lerne zu verstehen, was Stress ist, woher er kommt und wie er sich auf Dich auswirkt. Ziel dieses Kurses ist es, die Entspannungstechnik zu Hause und wo Du möchtest, effektiv anwenden zu können.

Preis: 270€/5 Termine à 60 Minuten

Organisator: PURA well-being sàrl
Anmelden über: 621 488 247

plusieurs rendez-vous

les lundis 19:00-20:00 hrs
Mamerhaff, Salle Schapp (derrière le bâtiment principal) à Mamer

Bains de gong

Le bain de gong permet d'entrer en relaxation profonde, de libérer les tensions et invite au voyage intérieur. Des instruments complémentaires viennent enrichir ces immersions vibratoires. Allongez-vous et laissez-vous emporter par les sons.
Rdv: 10.1.22, 24.1.22, 7.2.22, 21.2.22, 7.3.22, 21.3.22

avec Valérie Schiel
Prix: 20€/séance

Organisateur: Valérie Schiel
Inscription au: 691 689 520

05.01.22-09.03.22

mittwochs 18:00-19:00 Uhr
Centre Culturel in Capellen

Achtsamkeitstraining und Meditation

In diesem Kurs führt Sie Angelika Nettemann mit einfachen Körper- und Atemübungen Schritt für Schritt in das stille Sitzen in der Meditation. Bitte Matte, Sitzkissen und Decke mitbringen.

mit Angelika Nettemann
Preis: 130€/10 Einheiten

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Oa6 in Oberfeulen

Meditation - Lebendige Stille Freudiges Herz

Durch die Liebende-Güte und Ruhe-Meditation üben wir innere Freude und Ruhe zu erleben, unabhängig von äusseren Umständen. Wir werden uns bewusst, wie Gefühle und Gedanken entstehen und vergehen.

mit Viviane Kandel
Preis: 10€/Einheit

Organisator: Viviane Kandel
Anmelden über: 621 162 460

10.01.22-21.03.22
montags 19:15-20:45 Uhr
Onlinekurs

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.

mit Marianne Erasmus
Preis: 120€/10 Einheiten

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

permanent buchbar
donnerstags 17:30-19:30 Uhr
Festsaal in Goetzingen

Liichtbewossten Owend

In diesem Kurs lernen wir durch Meditation unsere inneren Kräfte der Befreiung und Heilung zu aktivieren und begeben uns gemeinsam auf den Weg der Selbsterkenntnis. Keine Kurse in den Schulferien. Weitere Informationen unter www.Liichtbewosst.com

mit Olivier
Preis: 145€/Trimester, 15€/Abend

Organisator: Liichtbewosstliewen
Anmelden über: 661 715 761

04.03.22-25.03.22
freitags 19:00-21:00 Uhr
MS Day Center Um Bill

Wellness für die Seele

Mittels verschiedener Methoden (Körperübungen, kreativer Ausdruck, Meditation,...) während 2 Stunden einen bewussten STOP im Alltag machen und sich ganz auf sich selbst und seine momentanen Bedürfnisse und Befindlichkeiten konzentrieren.

mit Michèle Kremer
Preis: 100€ für 4 Abende

Organisator: Michele Kremer
Anmelden über: 621 190 656

05.02.22-19.03.22
samstags 14:30-17:30 hrs
Centre Culturel in Capellen

Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Lebenskunst, die durch sanfte Berührung den Fluss der Energie harmonisiert und wiederherstellt. Dies unterstützt den Abbau von Stress und Spannungen.

mit Jean-Marie Huberty
Preis: 53€/Einheit

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

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
PURA well-being in Moersdorf

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Erlerne die Progressive Muskelentspannung. Lerne zu verstehen, was Stress ist, woher er kommt und wie er sich auf Dich auswirkt. Ziel dieses Kurses ist es, die Entspannungstechnik zu Hause und wo Du möchtest, effektiv anwenden zu können.

Preis: 270€/5 Termine à 60 Minuten

Organisator: PURA well-being sàrl
Anmelden über: 621 488 247



permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
PURA well-being in Moersdorf

Progressive Muskelentspannung & Massage

Pause verdient? Mach es Dir bequem auf der Massageliege oder der Yogamatte und folge meiner Stimme bei der Progressiven Muskelentspannung (45 Min.). Massage: Kopf, Gesicht, Nacken, Dekolleté und Füße (Fußbad + Ruhephase inkl.) (60 Min.)

mit Michaela Wochner
Preis: 130€/105 Min

Organisator: PURA well-being sàrl
Anmelden über: 621 488 247

permanent buchbar
dienstags 17:00-19:00 Uhr
Centre Arend-Fixmer in Medernach

Kreativität & Mindfulness in Bewegung

Willkommen, zum Kurs der Selbstfürsorge durch kreativen Ausdruck, Achtsamkeit & Bewegungsmediation. Es ist ein Raum zum Loslassen, für innere Prozesse & tiefer Entspannung. Wir malen stehend an der Wand mit verschiedenen Formen & sanfter Musik.

mit Franziska Müller
Preis: 20-25€

Organisator: LovetoLight
Anmelden über: +49 178 9109561

permanant buchbar
op Rendez-vous
Online Download

Chakra Hypnose Package

Kierper, Geescht a Séil a Balance brengen, Blockade léisen, ... - ganz bequem doheim, sou oft a wéini dass du wëlls! Chakra Hypnose Package als Download! Weider Info en a Bestellung énnert: <https://cabinet-krausch.coachy.net/lp/chakra-hypnose/>

mam Karin Krausch
Präis: 69€

Organisateur: Cabinet Neie Wee
Umellen iwwer: 621 217 446

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Online

Holistisches Stress Management - Online

Holistisches Stress Management nutzt die Ernährung, Entspannungstechniken und Naturmittel um die Auswirkungen von Stress auf allen Ebenen zu vermindern oder zu vermeiden. www.kalon.lu

mit Sonja Muller
Preis: 60€/Session, 250€/5 Sessionen

Organisator: Kalon Consulting Sàrl
Anmelden über: 691 907 828

permanent buchbar
donnerstags 18:30 Uhr
Parking Naturschutzzentrum Burfelt in Insenborn

“Balance am Besch” um Burfelt

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

mit Liliane Schmitz
Preis: 25€/Einheit

Organisator: Liliane Schmitz
Anmelden über: 621 461 063

16.04.22
samstags 14:00-17:00 Uhr
bei Ettelbruck/Mersch
Mach mal langsam

Im stressigen Alltag ist es nicht so einfach zu entschleunigen. In Begleitung des Naturcoachs-Efeu lernen wir mit Hilfe unserer Wahrnehmung den Moment bewusst wahrzunehmen und zu genießen. Wir versuchen das Kopfkino abzuschalten.

Preis: 20€

Organisator: Naturcoach-Efeu
Anmelden über: 621 242 930



20.03.22
dimanche 10:00-18:00 hrs
Salle des Fêtes à Stegen

Relaxation - Cours d'introduction dans les techniques de la relaxation

Relaxation-Introduction dans les techniques de la relaxation. Vous découvrirez en vous-même des espaces de bien-être et de profonde détente. Vous apprenez à écouter votre corps, à apaiser votre mental et à libérer votre énergie bloquée.

avec ILTA Sàrl S
Prix: 100€

Organisateur: ILTA Sàrl S
Inscription au: 691 416 967

offre permanente

sur rendez-vous
à Niederpallen

Relaxation et bien-être : combattre le stress pour un meilleur équilibre corps et esprit

Ensemble de techniques de détente visant l'équilibre corps/ esprit. Dans le contexte actuel elles trouvent leur place plus que jamais, dans la recherche du calme et de l'équilibre intérieur surtout et aussi dans le cadre professionnel. En vidéo conférence ou en salle de formation. Cours se composant de huit modules sur différentes thématiques. Durée des séances: 1h30

avec Helena Schroeder
Prix à convenir

Organisateur: Harmonie corps et esprit
Inscription au: 621 541 801

permanent buchbar

nach Vereinbarung
Online - Download

90 Tipps und Übungen zur Entspannung (E-Book Paket als Download)

Entspannung und Ruhe in den Alltag integrieren? Mit Stresssituationen besser umgehen? Wohlbefinden verbessern? 90 Entspannungstipps/-übungen als E-Book Package zum Download: <https://cabinet-krausch.coachy.net/lp/90-tipps-und-ubungen-zur-entspannung/>

mit Karin Krausch
Preis: 19.99€

Organisator: Cabinet Neie Wee
Anmelden über: 621 217 446

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Mamer

Entspannung/Stressbewältigung/ Resilienztraining in Einzelsitzungen

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

mit Dunja Grunow
Preis: ab 90€

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

Massagetechniken Techniques de Massages

01.03.22-22.03.22
les mardis 17:00-18:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Automassage

S'auto-ressourcer en libérant les tensions du corps et de l'esprit L'automassage se pratique habillé - assis, debout ou allongé sur un tapis de sol - et ne nécessite aucun prérequis.

avec Sophie Mertenat
Prix: 15€/séance

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

12.03.22-13.03.22
samedi et dimanche 10:00-18:00 hrs
Salle des Fêtes à Stegen

Formation en magnétisme - Module 1/2

Magnétisme=transmission de l'énergie vitale. Cette énergie est utilisée pour rééquilibrer et harmoniser le corps énergétique. Cette formation vous offre la possibilité de comprendre l'énergie, de la développer et de l'utiliser.

avec ILTA Sàrl S
Prix: 700€/personne pour les 2 modules

Organisateur: ILTA Sàrl S
Inscription au: 691 416 967



19.03.22
samedi 10:00-18:00 hrs
Salle des Fêtes à Stegen

Formation en magnétisme - Module 2/2

Magnétisme=transmission de l'énergie vitale. Cette énergie est utilisée pour rééquilibrer et harmoniser le corps énergétique. Cette formation vous offre la possibilité de comprendre l'énergie, de la développer et de l'utiliser. Condition d'inscription: module 1/2 terminé.

avec ILTA Sàrl S
Prix: 700€/personne pour les 2 modules

Organisateur: ILTA Sàrl S
Inscription au: 691 416 967

19.02.22-20.02.22
samstags und sonntags 13:30-17:00 Uhr
Seminarraum: Am Ourrou in Putscheid

Ausbildung: Die Ayurvedische Kopf-Nacken und Gesichtsmassage

Erlernen Sie die angenehme durchblutungsfördernde ayurvedische Kopfnackenmassage und die verjüngende, entspannende und hautpflegende Gesichtsmassage aus dem Ayurveda und verwöhnen sie so ihre Mitmenschen.

mit Sonja Graul
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse
Anmelden über: 621 140 674

15.01.22
samstags 13:30-18:30 Uhr
Seminarraum: Am Ourrou in Putscheid

Ausbildung: Die Ayurvedische Rückenmassage Upanashveda

Ausbildung: Upanasveda, die ganzheitliche Ayurvedische Rückenmassage für geplagte Rücken und Nacken mit biologischen Kräuterölen ausgeführt. Sie wirkt sich entspannend auf den ganzen Körper aus. Sie ist für Laien und Professionelle geeignet. Die Ausbildung wird in deutsch oder französisch angeboten.

mit Sonja Graul
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse
Anmelden über: 621 140 674

26.03.22-27.03.22
samstags und sonntags 13:30-18:30 Uhr
eminarraum: Am Ourrou in Putscheid

Ausbildung: Die Tibetische Heilmassage

Die Tibetische Massage ist eine Energiepunkt und Entspannungsmassage. Sie zählt zu den wichtigsten äusseren Therapien der traditionellen Tibetischen Medizin. Ihre heilende und entschlackende Wirkung ist seit jeher bekannt. www.ayurveda.lu

mit Sonja Graul
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse
Anmelden über: 621 140 674

permanent buchbar
dienstags bis freitags 8:30-18:00 Uhr
Cabinet Shiatsu-Marisa in Rollingen

Shiatsu

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

Preis: 90€/60 Min, 120€/90 Min

Organisator: Shiatsu Marisa
Anmelden über: 691 835 265

Thérapie & Fürsorge Thérapie & Assistance

offre permanente
sur rendez-vous
à Nothum

Art-Thérapie

Adapté à chacun. Identifier ses états de stress, blocages, phobie, deuil, maladie .., se reconnecter avec soi, être accompagné lors de période de transition, se faire plaisir dans un processus créatif à visée thérapeutique..

avec Ingrid Decot
Prix: 40€/séance

Organisateur: ART-THERAPIE
Inscription au: 621 151 820

permanent buchbar
nur nach telefonischer Vereinbarung
feel your body Gesundheitszenter in Ernzen

Anti-Stress und Burnout Prävention

Als Ausgleich zu dem stressigen Alltag und zur Vermeidung eines Burnouts biete ich Ihnen eine Reihe an Behandlungen an, die Ihnen neue Energie bringen. Details finden Sie auf meiner internet-Seite unter der Rubrik "Détente" www.feelyourbody.center

mit Tanja Schiertz
Preis auf Anfrage

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

offre permanente
sur rendez-vous
à Niederpallen

Calme et détente au quotidien

Libération des tensions et du stress chez l'adulte et l'enfant. Équilibre corps/esprit. Champs d'application: gestion du stress, insomnies, problèmes scolaires, accompagnement de la grossesse et préparation à la naissance, combat de la douleur.

avec Helena M.-Schroeder
Prix: 60€

Organisateur: Harmonie corps et esprit
Inscription au: 621 541 801

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Oa6 in Oberfeulen

Stress- und Konfliktbearbeitung

Ziel ist es zu lernen, im Alltag besser mit Stress- und Konfliktsituationen umzugehen, (zB. Mobbing / Angst / Ärger etc.) achtsamer zu kommunizieren und sich glücklicher, zufriedener und ausgeglichener zu fühlen. Gerne begleite ich Sie individuell ein Stück auf Ihrem Weg und freue mich auf ein Erstgespräch.

mit Viviane Kandel
Preis: 50€/Stunde

Organisator: Viviane Kandel
Anmelden über: 621 162 460



permanent buchbar

op Rendez-vous
bei lech doheem

Ech verstin Welt nët méi! En stressfräien Emgang mat dementen Persounen doheem

Ech verstin Welt net méi! Wat geschitt mat enger Persoun, déi un Demenz erkrankt ass? Wat verännert sech? Wou drop muss ech oppassen? Wat kann ech maachen, fir hir an mir den Alldag ze erliicheren? Begleedung bei lech doheem.

mam Patrick Franzen

Organisateur: FF Franzen Formations s.a.r.l.s.

Präis: 1. Stonn 30€ dann 60€/h

Umellen iwwer: 691 55 50 50

permanent buchbar

nach Vereinbarung
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

Hypnoseherapie/Hypnosecoaching

Ihr Weg zu mehr Lebensqualität! Cabinet Neie Wee bietet Hypnose-Coaching bei Burnout, Depression, Stressmanagement und damit verbundenen Themen wie Trauer, Ängsten, Innere Unruhe, Stärkung des Selbstwerts,... Infos : www.cabinet-krausch.lu

mit Karin Krausch
Preis: 140€/Stunde

Organisator: Cabinet Neie Wee
Anmelden über: 621 217 446

permanent buchbar

nach Vereinbarung
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

Hypno-Onkologie (mentale Unterstützung bei Krebserkrankungen)

Hypno-Onkologie und Hypno Medicare ermöglichen es mir als Therapeutin, Sie mental bei Krebserkrankungen zu unterstützen und zu begleiten. Weitere Infos unter: <https://www.cabinet-krausch.lu/angebote/hypnosebeikrebs/>

mit Karin Krausch
Preis: 140€/Stunde

Organisator: Cabinet Neie Wee
Anmelden über: 621 217 446

offre permanente

sur rendez-vous
LichtenEck à Medernach

Hypnose, magnétisme, psychologie énergétique

Hypnose, acupuncture magnétique, psychologie énergétique, pharmacopée. Accompagnement spirituel (fertilité, étapes de vie, traumatismes, libération des mémoires, éveil de conscience...) www.solangeguyan.weebly.com

avec Solange Guégan
Prix: 90€/séance

Organisateur: Solange Guégan
Inscription au: 26 78 04 52

permanent buchbar

dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr
in Reckange/Mersch

Ohrenkerzenbehandlung

Ohrenkerzen werden bei Naturvölkern schon sehr lange eingesetzt. Sie führt zu innerer Ausgeglichenheit und Wohlbefinden, besonders in der Erkältungszeit zu empfehlen. Lernen und erfahren Sie wie die Ohrkerzen angewandt werden um Sie später selbst zu Hause anwenden zu können.

mit Joëlle Kasel
Preis: 40€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80



nach Vereinbarung
dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr
in Reckange/Mersch

Fussreflexzonentherapie mit Farbtherapie

Ziel ist eine körperliche und seelische Entspannung und gleichzeitig eine Stimulation des gesamten Organismus, damit die Selbstheilungskräfte im Körper angeregt werden. Erfahren Sie, wo die verschiedenen Organe im Fuß wiederzufinden sind und warum welche Zonen mit den entsprechenden Farben stimuliert, respektiv beruhigt werden.

mit Joëlle Kasel
Preis: 70€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

Termin nach Vereinbarung
dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr
in Reckange

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 zu Hause ausgeführt werden.

mit Joëlle Kasel
Preis: 80€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

offre permanente
les soirs et weekends
à Mersch

Coparentalité

Parents séparés ou en train de se séparer? Besoin de redéfinir la coparentalité? Apprendre à communiquer et gérer les conflits. Aider les enfants à développer l'estime de soi suite à la séparation de leurs parents.

avec Jitka Sedlakova
Prix: 60€/séance individuelle

Organisateur: Relationship Coaching
Inscription au: 621 632 973

permanent buchbar

op afspraak

Weiswampach, bij jouw thuis of online

Coaching (Nederlandstalig)

Ben je momenteel de balans kwijt, zit je met een burn-out of bore-out? Weet je dat er dingen moeten veranderen, maar kom je er zelf niet uit? Ik help je antwoord te vinden op volgende vragen: Wie ben ik? Wat wil ik? Wat kan ik? Gratis kennismakingsgesprek Losse sessies € 60 of € 550 for 10 sessies.

mit Nancy Overmeer
Preis: 550€/10 sessies

Organisator: Back to Balance yoga
Anmelden über: 621 812 251

offre permanente
du lundi au samedi
à Koerich

Coaching de vie et de famille, QE coaching, parentalité et éducation positive

Sessions individuelles de counselling, de coaching de vie et parental, ateliers d'éducation positive. Traitement du burn-out parental. Approche holistique. Pour de plus amples informations et pour contact: www.coachingandfamily.com

avec Hajnalka Szenner
Prix: 266€/7 séances

Organisateur: Hajnalka Szenner
Inscription au: 661 188 322

offre permanente
les soirs et les weekends
à Mersch

Réussir ses relations amoureuses

Besoin de vous confier? Problèmes de couple? Seul, déçu, blessé ... ? Vous vous disputez souvent? Envisagez la séparation? Besoin de reconnecter? Séances individuelles dans un climat discret et confidentiel. www.jitkacoaching.org

avec Jitka Sedlakova
Prix: 60€/séance individuelle

Organisateur: Relationship Coaching
Inscription au: 621 632 973

permanent buchbar

Termin nach Absprache

De Leederwon asbl in Betzdorf

Huifbedrijden

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

Preis: 45€

Organisator: De Leederwon asbl
Anmelden über: 621 524 630

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung

Alschenter Ponyhof in Alscheid

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten und Bodenarbeit für Kinder, Erwachsene und Jugendliche. Spiel- und Entwicklungspädagogisches Learning.

mit Liette De Roy-Weber
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

Training Körper & Geist Training Corps & Esprit

07.01.22-11.02.22

freitags 14:00-15:30 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Gedächtnistraining

Aktivierung/Reaktivierung geistiger, seelischer und körperlicher Funktionen. Was für den Körper die Bewegung ist, ist für das Gehirn das Denken bzw. das Nutzen der geistigen Fähigkeiten. Anmeldung erforderlich.

mit Astride Lallemand
Preis: 80€

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

05.01.22-16.03.22

mittwochs 9:15-10:15 Uhr

Club Haus Am Brill in Capellen

Life Kinetik-Gehirntraining durch Bewegung- Anfängerkurs

Life Kinetik ist eine Trainingsform, die, in abwechslungsreichen Übungen, ungewöhnliche Bewegungen, Koordination, Wahrnehmung und kognitive Aufgaben, miteinander verbindet.

mit Carole Becker
Preis: 135€/9 Einheiten

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

nach Vereinbarung

dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr
in Reckange

Creative Healing

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

mit Joëlle Kasel
Preis: 80€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar

dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr
in Reckange/Mersch

Energetische Wirbelsäulendehnung

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

mit Joëlle Kasel
Preis: 70€/Stunde

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80



11.01.22, 08.02.22, 22.03.22 & 19.04.22

dienstags 19:00-21:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

Die Feldenkraismethode - Workshop

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

mit Liette Wirth
Preis: 32€

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

20.01.22-24.03.22

les jeudis 10:00-11:30 hrs

Centre Culturel à Capellen

Eutonie

L'eutonie c'est trouver le bon tonus, c'est l'utilisation juste du corps, c'est retrouver bien-être et détente. Un chemin de développement personnel par le corps.

avec Jean-Marie Huberty
Prix: 128€/8x

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

03.01.22-28.03.22

montags 9:30-10:30 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Taiji (Tai Chi) für Anfänger/Débutants

Eine fernöstliche Kampfkunst, die ideal für Entspannung und Meditation ist. Un art martial asiatique, idéal pour se détendre et méditer. Anmeldung erforderlich/inscription obligatoire.

mit Volker Bänisch
Preis: 192€

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

03.01.22-28.03.22

montags 10:30-11:30 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Taiji (Tai Chi) für Fortgeschrittene/Avancés

Eine fernöstliche Kampfkunst, die ideal für Entspannung und Meditation ist. Un art martial asiatique, idéal pour se détendre et méditer. Anmeldung erforderlich/inscription obligatoire.

mit Volker Bänisch
Preis: 192€

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

06.01.22-14.04.22

les jeudis 9:30-11:00 hrs

Centre sportif à Heffingen

Tai Chi pour débutants et avancés

La relaxation chinoise grâce à des mouvements amples et lents. Chin. Entspannungstraining. Cours organisé en fonction des conditions sanitaires.

avec JP Nowacka
Prix: 170€/14 séances

Organisator: M.E.C. asbl
Inscription au: 26 72 00 35

VividFloatingGreen- "Intensément Vivant" Stimulierung der Lebenskräfte von Körper, Seele und Geist

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



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



Gabrielle Heintz
Ettelbrück
Tel.: +352 81 25 18
gabrielle@vividfloatinggreen.com
www.VividFloatingGreen.com



permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Ettelbrück

Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode

Zurück ins Gleichgewicht ! Shiatsu als Vitalisierung der Lebenskraft & Stimulierung der Selbstheilungsentelligenz von Körper-Seele-Geist durch sanfte Körperberührung am Meridian- & craniosacralen System (Vorteilsabo erhältlich).

mit Gabrielle Heintz
Preis: 90€/Behandlung

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 81 25 18

mehrere Termine

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 81 25 18

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

Yoga als Schulung des Geistes: die Körperstellung achtsam erspüren, bewusste Atemführung erfahren, den Energiefluss im Körper wahrnehmen. Mehr Informationen finden sie auf meiner Internetseite (wöchentlicher Einstieg jederzeit möglich). 21€/Schnupperkurs, 80€/Einzelkurs.

Chalet Scouts in Ettelbruck Preis: 190€/10 Einheiten	01.01.22-17.04.22 montags 18:30-20:00 Uhr
Festsall in Grosbous Preis: 190€/10 Einheiten	01.01.22-17.04.22 dienstags 18:00-19:30 Uhr
Day Center "Um Bill" Preis: 190€/10 Einheiten	01.01.22-17.04.22 mittwochs 18:00-19:30 Uhr

27.03.22
dimanche 9:30-12:30 Uhr
Paarsall à Grosbous

Trilogie Yoga II : « La voie du coeur - l'état de plénitude »

Une fois le centre énergétique du coeur libéré, nous nous sentons plus profondément reliés à notre "vraie" nature et ainsi plus libre de nous épanouir dans le monde en suivant la sagesse de notre cœur.

avec Gabrielle Heintz
Prix: 60€/early bird jusqu'au 20.03.,
65€ après cette date

Organisateur: Gabrielle Heintz
Inscription au: 81 25 18

11.01.22-29.03.22
les mardis 10:50-11:50 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Qi Gong

C'est cette tradition passionnante que nous vous proposons de découvrir ensemble grâce à un programme qui renforce et nourrit l'Energie du corps, au rythme des saisons.

avec Anne Zachary
Prix: 150€/10x

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

10.01.22-28.03.22
montags 14:30-15:30 Uhr
Centre Culturel in Colmar-Berg

Qi Gong

Qi Gong verbessert die Stimmung, reduziert die negativen Auswirkungen von Stress, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer und füllt den Körper mit frischer Energie. Ihr Immunsystem wird gestärkt und stabilisiert.

mit Joëlle Rischette
Preis: 120€/8 Kurseinheiten

Organisator: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

22.01.22-10.02.22
9:30-12:00 Uhr (Basiskurs), 19:00-20:30 Uhr (Intensivworkshops)
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Face-Yoga

Die Face Yoga Methode beruht auf dem Prinzip, dass die über 40 Gesichtsmuskeln ebenso trainiert, gelockert, gedehnt und entspannt werden können, wie die Muskeln des Körpers.

mit Melanie Halmes
Preis: 120€/4 Einheiten

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

29.01.22-26.03.22
saturdays 10:00-11:30 AM
Club Haus Am Brill in Capellen

Face Yoga

29.01.22 Eye Yoga, 26.02.22 Tongue Posture, 26.03.22 All over Face Yoga

with Kim Marel Ronin
Price: 25€/séance

Organisation: Club Haus am Brill
Inscription: 30 00 01

offre permanente
les lundis 17:00-18:15 hrs
Stade Am Pätz à Wiltz

Hatha Yoga

Pour toute personne intéressée. Le yoga englobe les exercices, la prise de conscience de la respiration, la relaxation, la concentration et la méditation. Cette discipline aide à diminuer les tensions physique et psychique. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

avec Beurlet Claudine
Prix: 11€/cours

Organisateur: Beurlet Claudine
Inscription au: 691 711 250

permanent buchbar
9:00-10:30, 10:30-12:00 oder 12:15-12:45 Uhr
Oa6 in Oberfeulen

Hatha Yoga - Sich selbst bewusst sein durch Yoga

Sich selbst bewusst sein durch Yoga. Hatha Yoga kann mit "Bemühung" und "Stärke" übersetzt werden. In meinen Yogastunden verknüpfe ich Hatha Yoga mit Elementen aus dem YinYoga, Pranayama, Meditation und der Tiefenentspannung.

mit Petra Buser
Preis: 80€/Trim. 30 Min, 160€/Trim.
90 Min, 18€/1 Einheit

Organisator: Oa6 S.A.
Anmelden über: 24 84 48 48

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
PURA well-being in Moersdorf

Hatha-Yoga und Massage

Schenke Deinem Körper eine Auszeit mit Yoga und Entspannung. 45 Minuten sanftes Yoga (auch für Ungeübte geeignet) und 60 Minuten Massage von Kopf, Gesicht, Nacken, Dekolleté und Füßen (inkl. Fußbad). Nur in lux. oder dt. Sprache.

mit Michaela Wochner
Preis: 130€/105 Min.

Organisator: PURA well-being sàrl
Anmelden über: 621 488 247

06.01.22-31.03.22
donnerstags 18:30-19:30 Uhr
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Yoga (Hatha, Vinyasa)

Entdecken Sie die orientalische Praxis durch Atem- und Meditationsübungen, um alle Ihre Aspekte auszugleichen und ein erfülltes und harmonisches Leben zu führen.

mit Clarinda da Rocha
Preis: 150€/12 Kurseinheiten

Organisator: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

permanent buchbar
montags 18:00-19:30 Uhr
Centre Arend-Fixmer in Medernach

Yin Yoga Tiefenentspannung

Willkommen, zu einem Abend der Tiefenentspannung. Yin Yoga ist ein langsamer, beruhigender fast meditativer Stil. Es ist der perfekte Ausgleich bei einem stressigen Alltag und für alle Altersgruppen geeignet, von Anfängern bis Fortgeschrittene.

mit Franziska Müller
Preis: 15-20€

Organisator: LovetoLight
Anmelden über: +49 178 9109561

permanent buchbar
mittwochs 19:30-20:45, freitags 9:00-10:15 Uhr
feel your body Gesondheitszenter in Erzenen

Yin-Yoga

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

mit Tanja Schiertz
Preis: 15€/Kurs, 140€/13 Kurse

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

permanent buchbar
mittwochs 19:45-20:55 Uhr
Berdorfer Eck in Berdorf

Yin-Yoga

Im Yin Yoga werden die Asanas etwa 3-5 Minuten entspannt gehalten. Deshalb wirkt Yin Yoga auf das tieferliegende Bindegewebe. Ganz besonders auf die Faszien, da diese meist verklebt oder verkürzt sind. Bitte Matte, Decke und Kissen mitbringen.

mit Petra Diederich
Preis: 125€/10 Einheiten

Organisator: Diederich Petra
Anmelden über: +49 1512 6755 113

permanent buchbar
samstagsmorgens
Zoom (online)

Online Yoga

Versuchen Sie es doch einmal mit Yoga. Bei unserem Online Yoga Kurs können Sie gemütlich von zu Hause aus mitmachen. Dank moderner live Streaming-Dienste kann die Nähe zur Yoga-Lehrerin nachempfunden werden.

Preis: 10€/Sitzung

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

07.01.22-25.03.22
freitags 10:45-11:45 Uhr
Centre Culturel in Capellen

Yoga

In diesem Kurs lernen und üben wir Yogaprinzipien, einfache Yogapositionen, Atem- und Entspannungsübungen, die an das Niveau der Kursteilnehmer angepasst werden. Mitzubringen sind: Matte, ein hartes Kissen und eine Decke.

mit Dunja Grunow
Preis: 130€/10 Einheiten

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

03.01.22-03.04.22
montags 19:00-20:45 Uhr
Centre aquatique Krounebiertg 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: 19,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Ch. Cornette, M. Schuster
Preis: 165€/Trimester +10€ Kautions

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

permanent buchbar
mittwochs 20:00-21:00, samstags 9:00-10:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness 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: 120€/10 Einheiten Organisator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar
mittwochs 8:15-9:45, sonntags 10:00-11:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Yoga

Gesamtheit der Übungen, die aus dem Yoga herausgelöst und zum Zwecke einer gesteigerten Beherrschung des Körpers, der Konzentration und Entspannung ausgeführt werden.

Preis: 169€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Mamer

Yoga/Entspannung in Kleingruppen

Wir üben einfache Yoga- und Entspannungsübungen, um einen physischen und psychischen Ausgleich zum Alltag zu finden. Auf Grund der aktuellen Covid-Situation werden die Yogakurse auch in Kleingruppen oder online angeboten. Bitte nachfragen!

mit Dunja Grunow Organisator: Dunja Grunow
Preis: 25-100€/Stunde je nach Gruppe Anmelden über: 621 507 077

mehrere Termine
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 96

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 Winccrange mit Clarinda Da Rocha Preis: 188€/13 Einheiten	11.01.22-05.04.22 dienstags 19:00-20:00 Uhr
Judo-Saal in Winccrange mit Perla Ghidale Preis: 176€/11 Einheiten	12.01.22-23.03.22 mittwochs 18:00-19:30 Uhr
Bibliothek Tony Bourg in Troisvierges Preis: 188€/13 Einheiten Coopération Com. Sports Troisvierges	13.01.22-06.04.22 mittwochs 19:00-20:00 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Gette Preis: 130€/10 Einheiten	13.01.22-24.03.22 donnerstags 9:45-11:00 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Gette Preis: 130€/10 Einheiten	11.01.22-22.03.22 dienstags 9:30-11:00 Uhr

permanently bookable
wednesdays 8:15-9:15 AM
Mamerhaff/Familylab in Mamer

Yoga in the Morning

Start in your day with a mix of yoga positions, healthy gymnastik and relaxation-exercises to feel fresh an fit for your day.

with Dunja Grunow Organisation: Dunja Grunow
Price: 200€/Trimester To register call: 621 507 077

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Weiswampach, bei dir vor Ort oder Online

Yoga im Einzelunterricht

Ich arbeite gerne 1 zu 1 so kann ich gewährleisten, dass ich jeder und jedem ausreichend Aufmerksamkeit und Betreuung biete. Wir sprechen gemeinsam über die Möglichkeiten und stellen dein ganz persönliches Yoga-Programm zusammen. Kostenfreie Einführungsstunde.

mit Nancy Overmeer Organisator: Back to Balance yoga
Preis: 60€/Einzelstunde, 550€/10 Stunden Anmelden über: 621 812 251

permanently bookable
by appointment
Weiswampach, at your place or online

Yoga in English

1 on 1 or in small private groups (max 4 pers). This allows me to guarantee that there is sufficient personal attention and guidance. Together we discuss the options and come up with the best structure for your personalized yoga program. Free introductory session.

with Nancy Overmeer Organisation: Back to Balance yoga
Price: 60€/1-1, 550€/10x, 60€/hour groups To register call: 621 812 251

permanent buchbar
op afspraak
Weiswampach, bij jou thuis of online
Privé Yoga (Nederlandstalig)

Ik bied 1-1 of in kleine prive groepen (max 4 pers) yogales aan. Doordat dit 1-1 of in een kleine groep is kan ik desgewenst rekening houden met eventuele wensen en/of lichamelijke klachten en beperkingen. Kennismakingsuur = Gratis.

mit Nancy Overmeer Organisator: Back to Balance yoga
Preis: 60€/1-1, 550€/10x, 60€/uur groep Anmelden über: 621 812 251

Wohlfühlprodukte Produits bien-être

05.03.22
samstags 14:00-17:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Naturkosmetik

Wir werden eine Hautcreme, eine Handcreme, eine Nachtcreme, ein Deoroller, Lippenpflegestifte, eine heilende Ringelblumencreme herstellen. Sie dürfen ihre eigenen Produkte (für 15€) mit nach Hause nehmen.

mit Myriam Rehlinger Organisator: Club Haus am Brill
Preis: 35€+Materialkosten Anmelden über: 30 00 01



Natur & Umwelt Environnement

permanent buchbar
immer mittwochs 18:00-20:00 Uhr
CoLab (Centre Beau Séjour) in Wiltz

lessbar Stad

Die "lessbar Stad" ist eine Initiative, welche sich für den Lebensmittelanbau im urbanen Raum einsetzt. Interessierte Freiwillige, die gerne im Garten arbeiten sind herzlich willkommen!

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord
Anmelden über: 661 170 469

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung, 10:00-17:00 Uhr
Robbesscheier in Munshausen

Naturateliers

In diesen bekannten Ateliers der Robbesscheier dreht sich alles um Gemüse, Getreide, Tiere und ländliche Berufe. Neben praktischen Erklärungen legen die Kinder, sowie Erwachsene selbst mit Hand an. Halbtags und ganztags buchbar.

Preis: 15€/Halbtags, 19€/Ganztags

Organisator: Robbesscheier
Anmelden über: 92 17 45-1

09.02.22
mittwochs 19:30 Uhr
Hall Irbicht in Beringen

Informationsabend Waldführerschein

In einer Reihe von 10 Seminaren erfahren die Teilnehmer alles zu den Themen Wald, Baumarten, Durchforstung, Grenzsuche, Natura2000, Fördermöglichkeiten usw. Anmeldung zum Informationsabend über das Büro von Lëtzebuerger Privatbësch. Infoveranstaltung - Bezahlung erst bei Einschreibung zum eigentlichen Waldführerschein. Weitere Infos: secretariat@privatbesch.lu, www.privatbesch.lu

Organisator: Groupement des Sylviculteurs a.s.b.l.
Anmelden über: 89 95 65 10

permanent buchbar
9:30-16:00 Uhr
in Kalborn

Wassertiere in der Our erforschen

Wir bieten Aktivitäten im Wassererlebniszentrum Kalborner Mühle an. Sie erfahren etwas über das aquatische Leben in der Our. Anschließend können Sie die Wasserlebewesen unter dem Mikroskop betrachten (Dauer nach Absprache, ab 2 Stunden).

Preis: Kostenlos

Organisator: natur&ëmwelt
Anmelden über: 26 90 81 27 1

permanent buchbar
samstags und sonntags 9:00-17:00 Uhr
Maison Relais in Beaufort

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogie - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogie - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse. Sie lernen die Kräuter selbst, deren Standorte, Vorkommen und Verwendung kennen. 11 x 2 Tage (SA/SO). Teilnahmegebühr: 2.151,26€ zzgl. gesetzlicher deutscher 19% MwSt. = 2.560€ inkl. Prüfungsgebühr (entspricht 232,73€ pro Modul = 2 Tage). In vier Raten zahlbar oder nach besonderer Vereinbarung. Mehr Informationen unter: www.gundermannschule.com

mit Karin Greiner
Preis: 2.560€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule
Anmelden über: +49 2157 128520

permanent buchbar
samstags und sonntags 9:00-17:00 Uhr
Maison Relais in Beaufort

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: 1.495,80€ zzgl. gesetzlicher deutscher 19 % MWST = 1.780€. Mehr Informationen unter www.gundermannschule.com

mit Karin Greiner
Preis: 1780€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule
Anmelden über: +49 2157 128520



Sport & Bewegung

Sport & Mouvement

Indoorsport - Sports d'Intérieur

Gymnastik & Stretching Gymnastique & Stretching

permanent buchbar
mittwochs 14:50-15:50 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Rückbildungsgymnastik für junge Mütter

Der Kurs beinhaltet ein Herz-Kreislauf-Training, ein funktionsgerechtes Beckenbodentraining, ein Muskelaufbau und sanfte Übungen für den verspannten Schulter- und Nackenbereich (keine Kurse in den Schulferien).

Preis: 169€/10er Karte

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

07.01.22-25.03.22
freitags 9:30-10:30 Uhr
Centre Culturel in Capellen

Beweglich durch den Alltag

In diesem Kurs trainieren wir die Beweglichkeit und Muskulatur des Körpers, mit dem Ziel gestärkt und flexibel im Alltag zu bleiben. Bitte mitbringen: eine Matte und ein Kissen!

mit Dunja Grunow
Preis: 130€

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

offre permanente
sur demande

Le 5ème élément Fitness à Wemperhardt

Ecole du Dos

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

avec un kinésithérapeute
Prix: 120€/10 unités

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

permanent buchbar

dienstags 19:00-20:00, donnerstags 9:00-10:00 Uhr
feel your body Gesundheitszentrum in Erzen

Wirbelsäulengymnastik

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

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

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

04.01.22-12.04.22

dienstags 9:00-10:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

Réckegym/Gym Douce

Wir dehnen und kräftigen Muskeln und Bänder, stabilisieren & kräftigen die Körpermitte, fördern die Koordination & Gleichgewicht. Der Kurs richtet sich an alle, die fit, aktiv & gesund bleiben wollen, als auch an jene die bereits Rückenprobleme haben.

mit Kirsten Fassian
Preis: 104€/13 Kurse

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 23 63 00 51 29

03.01.22-03.04.22

dienstags 12:30-13:30 Uhr
Centre aquatique Krounebiertg in Mersch

Rückenschule / Renforcement du dos

Die Rückenschule ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm für die Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur. Das Trainingsprogramm ist geeignet für alle Altersklassen: Muskelaufbau im Rückenbereich, Gleichgewicht und Dehnung. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Marinela
Preis: 95€/Trimester +10€ Kaution

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

18.01.22-26.01.22
dienstags und mittwochs 18:30-20:30 Uhr
Centre Culturel in Weiswampach

Rückenfit im Alltag

Wenn Sie dauernd oder hin und wieder von lästigen Rücken- und Gelenkschmerzen geplagt sind, bieten wir Ihnen an etwas dagegen zu unternehmen. Die Kursleiterin erklärt Ihnen, welchen großen Einfluss Ihre Haltung im Alltag auf Ihre Muskulatur hat.

mit Saskia Malget und Caroline Vermeiren
Preis: 44€

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

permanent buchbar
dienstags 9:00-9:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Rückenfit

Schwerpunkt Rückentraining, sowie rückengerechtes Verhalten im Alltag.

Preis: 129€/10er Karte

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

04.01.22-29.03.22
les mardis 16:00-17:00 hrs
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

Entraînement du dos

Ne donnez pas de chance au mal de dos ! Musclez votre dos et développez des abdominaux solides déchargeant la colonne et ses disques intervertébraux - la meilleure prévention du mal de dos.

avec Maud Dumay
Prix: 150€/12 unités

Organisateur: Club Senior Nordstad
Inscription au: 26 81 37 43

permanent buchbar
dienstags 9:50-10:20, mittwochs 18:25-18:55 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Rückenentlastung durch BALLance

Die „BALLance“-Methode baut auf den von der Natur aus vorgegebenen Entlastungsmechanismen für Muskeln, Wirbelsäule, Bandscheiben und Gelenke auf.

Preis: 129€/10er Karte

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

04.01.22-22.03.22
les mardis 9:30-10:30 hrs
Centre Culturel à Capellen

Essentrics-Techniques d'étirement et de renforcement

Cette méthode permet de bouger, d'étirer et de renforcer vos 650 muscles et 360 articulations en une séance d'une heure. Les étirements et renforcements sont lents, doux et complets.

avec Danielle Ribs
Prix: 130€/10 séances

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

permanent buchbar
donnerstags 9:00-10:00 Uhr
Krav Maga Nord in Wemperhardt

Mobil & Fit

Mit diesem Kurs richten wir uns an all diejenigen, die körperlich momentan nicht fit sind, es aber gerne (wieder) werden wollen. Egal ob Alter, Übergewicht, Verletzung – jeder kann es schaffen (wieder) MOBIL & FIT zu werden. Gemeinsam arbeiten wir an Muskelaufbau, Ausdauer, Gewichtsabnahme und Mobilität – individuell auf jeden Teilnehmer zugeschnitten.

mit Laura Bilawski
Preis: 15€/Probetraining

Organisator: Krav Maga Nord
Anmelden über: 621 155 840

20.01.22-31.03.22
les jeudis 13:45-14:45 ou 15:00-16:00 hrs
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

Gym de santé

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

avec Siska Castellein
Prix: 125€/10 unités

Organisateur: Club Senior Nordstad
Inscription au: 26 81 37 43

permanent buchbar
mittwochs 10:00-11:00 Uhr
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Zoom Gymnastik

Schonende Gymnastikübungen auf dem Stuhl, ganz bequem zu Hause über eine Live-Verbindung zu unserer Kursleiterin. Einfacher und bequemer kann man sich nicht fit halten. Der ganze Körper wird mit speziellen Übungen angeregt und gefordert.

mit Chantal Weiler-Mainz
Preis: 10€/Kurs

Organisator: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43



11.01.22-29.03.22
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. – Falls erlaubt

mit Mariette de Dood
Preis: 70€/10 Einheiten

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

permanent buchbar

mittwochs 10:45-11:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Senioren Fit

Durch gelenkschonende Übungen werden die Beweglichkeit und das Gleichgewicht verbessert. Die sportliche Betätigung beugt Verletzungen und Rückenschmerzen vor und stärkt die Muskulatur.

Preis: 129€/10er Karte

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

permanent buchbar

dienstags 9:00-10:00 Uhr
Berdorfer Eck in Berdorf

Senioren sport

Mit gezielten Übungen auf dem Stuhl werden wir unseren Körper wieder flexibel und beweglicher werden lassen. In einer schönen Gruppe mit Gleichgesinnten macht das Üben Spaß und wir bekommen nochmal ein anderes Körpergefühl.

mit Petra Diederich
Preis: 100€/10 Einheiten

Organisator: Diederich Petra
Anmelden über: +49 1512 6755 113

permanent buchbar

mittwochs 19:00-20:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness 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 die muskuläre und psychische Erholung steigt. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

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

10.01.22-28.03.22

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. Anmeldung erforderlich.

mit Benoit Cravatte
Preis: 165€/11 Einheiten

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

Leichtes Training - Training Doux

11.01.22-05.04.22
dienstags 18:00-18:45 Uhr
Judo-Saal in Winccrange

BallFit

Ballbasierter 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: 169€/13 Einheiten

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

03.01.22-03.04.22

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: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€
Kaution

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

permanent buchbar

dienstags 17:45-18:30, freitags 9:45-10:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Faszien

Straffung der kollagenen Fasernetze zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und des Bindegewebes.

Preis: 129€/10er Karte

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

14.01.22-01.04.22

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

Pilates

Le Pilates favorise une posture saine, renforce les muscles profonds et aide à gérer le stress. Le concept d'entraînement diffère de l'entraînement musculaire conventionnel car il se base principalement sur les muscles les plus profonds.

avec Siska Castellein
Prix: 137,50€/11 unités

Organisateur: Club Senior Nordstad
Inscription au: 26 81 37 43



permanent buchbar

dienstags 19:25-20:10 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefen Muskulatur, primär Bauch, Rücken und Beckenboden.

Preis: 129€/10er Karte

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

permanent buchbar

montags 19:30 Uhr und mittwochs 9:00 Uhr
feel your body Gesundheitszenter in Erzen

Pilates

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

mit Tanja Schiertz

Organisator: feel your body Gesundheitszenter
Preis: 13€/Kurs, 140€/13 Kurse
Anmelden über: 621 191 101

03.01.22-03.04.22

montags bis freitags

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Pilates

Übungsmethode die den Muskelaufbau fördert. Ziel ist es ein Muskelgleichgewicht herzustellen. Das Stretching ist eine sanfte Gymnastik die den Körper und Organismus in Einklang bringt. Montags und donnerstags 12:15-13:15 Uhr, dienstags 17:45-18:45 Uhr, mittwochs 10:00-11:00 Uhr, freitags 17:30-18:30 Uhr. Schnupperkurs: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Romy, Anna, Corinna

Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Preis: 95€/Trimester +10€ Kaution
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar

donnerstags 18:30-19:30 Uhr

Le 5ème élément Fitness 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: 120€/10 Einheiten

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

permanent buchbar

mittwochs 18:30-19:30 Uhr

Berdorfer Eck in Berdorf

Pilates für Anfänger

Pilates wirkt auf die tiefliegenden Muskeln. Durch kontrollierte Bewegungen werden alle Muskelpartien gefördert u. gestärkt. Neben der sehr effektiven Muskelkräftigung wird ein stabiles Körperzentrum aufgebaut u. die Wirbelsäule mobilisiert. Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen.

mit Petra Diederich

Preis: 100€/10 Einheiten

Organisator: Diederich Petra
Anmelden über: +49 1512 6755 113



10.01.22-28.03.22

montags 18:00-19:00 Uhr

Centre Culturel in Hupperdange

Pilates - Training für Körper und Geist für Anfänger

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. Anmeldung erforderlich.

mit Benoit Cravatte

Preis: 165€/11 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

10.01.22-28.03.22

montags 19:00-20:00 Uhr

Centre Culturel in Hupperdange

Pilates - Training für Körper und Geist für Fortgeschrittene

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. Anmeldung erforderlich.

mit Benoit Cravatte

Preis: 165€/11 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

September 21 bis Juni 22

montags 20:00-21:00 Uhr

in Grosbous

Yoga meets pilates

Yoga meets Pilates mit Tania Thies.

mit Tania Thies

Preis: 130€/Saison

Organisator: DTV Groussbus 91

Anmelden über: 621 275 028

permanent buchbar

donnerstags 9:00-10:00 Uhr

Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Wellnessworkout

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

Preis: 120€/10 Einheiten

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

Intensives Training - Training Intensif

permanent buchbar

dienstags 10:00-11:00 Uhr

Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Abdominal Balance Workout

Hier geht es um einen stabilen Rumpf und ein perfektes Gleichgewicht. Ideal um im Alltag angenehmer und fitter zu begegnen. Ein Kurs für jung und alt. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness

Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar

freitags 8:15-9:00 Uhr

Aquanatour in Hosingen

Core (Rumpfmuskulatur-Training)

Gezieltes Training der Problemzonen im Bauch- und Rückenbereich. Rumpfstabilität ausbauen und gleichzeitig Kraft, Koordination und Beweglichkeit trainieren.

Preis: 129€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

03.01.22-03.04.22

donnerstags 10:00-11:00 Uhr

Centre Aquatique Krouneberg 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: 12€. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Jasmin

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Preis: 95€/Trimester + 10€ Kaution

Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar

nach Absprache

Le 5ème élément Fitness 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: 60€/Stunde

Organisator: Le 5ème élément fitness

Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar

montags 8:15-8:45, donnerstags 18:35-19:05 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

Bauch Spezial

Hier wird hauptsächlich die Bauchmuskulatur trainiert. Dies trägt zu einer besseren Rumpfstabilität bei und sorgt somit für eine gute Haltung.

Preis: 129€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00



03.01.22-03.04.22

montags 18:00-19:00 Uhr

Centre aquatique Krouneberg 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: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Corinna

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Preis: 95€/Trimester + 10€ Kaution

Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar

mittwochs 9:00-10:00 oder 12:30-13:00 Uhr

Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

BBP

Im Bauch-Beine-Po-trainiert man gezielt und richtig die Lieblingszonen der weiblichen Kunden. Aber die Männer sind auch willkommen ;) Schnupperkurs: kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness

Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar

donnerstags 19:00-20:00 Uhr

Centre Culturel Osweiler « a Lannen »

BauchBeinePo-Plus

Übungen für Bauch, Beine, Po, um die Figur zu verbessern! Flacher Bauch, starker Rücken und fit bleiben! Kommt vorbei und probiert es aus! Infos auch unter www.darudo.com. Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

Preis: 20€/Monat

Organisator: Karate-Club Darudo asbl

Anmelden über: www.darudo.com

03.01.22-03.04.22

donnerstags 9:00-10:00, freitags 10:00-11:00 Uhr

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Fatburner / Perfect Sculpt

Ganzkörpertraining, Verbesserung der Kondition sowie Muskelaufbau aller Zonen des Körpers. Schnupperkurs: 12€. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Tanja Thies/Vera

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Preis: 95€/Trimester + 10€ Kaution

Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
montags 18:20-19:05, mittwochs 17:35-18:20 Uhr
Aquanatour in Hosingen

BodyFit

Ein flacher Bauch, ein knackiger Po und straffe Beine gehören zur Wunschfigur dazu! Ein effektives und forderndes Kräftigungstraining ohne Zusatzgeräte mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po. Für alle Trainings- und Altersstufen geeignet.

Preis: 129€/10er Karte

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

September 21 bis Juli 22

montags 19:00-20:00
in Grosbous

Bodyworkout

Bodyworkout mam Tania. Muskeltraining in der Gruppe mit Gummiband oder Hanteln auf Musik. Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene.

mit Tania Thies
Preis: 130€/Saison

Organisator: DTV Groussbus 91
Anmelden über: 621 275 028

permanent buchbar
mittwochs 20:00-21:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Sexy Body Workout

Der Name ist Programm. Die Zonen Bauch, Beine und Po werden hier besonders trainiert um sowohl konditionell als auch ästhetisch Resultate zu erreichen. Spaß, Musik und Motivation runden das perfekt Training ab. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

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

permanent buchbar
montags 19:15-20:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Functional Athletik

Die Kraftausdauer, Kondition, Koordination, Schnelligkeit und Wendigkeit stehen hier im Vordergrund.

Preis: 129€/10er Karte

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



permanent buchbar
montags 19:00-20:00, donnerstags 19:30-20:30 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Functional-Boxing

Dieses Training ist ein High Intensive Training. Eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit kampfsportähnlichen Bewegungen besteht. Anstrengend aber mit Suchtfaktor. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

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

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

Functional Circuit

Der Kurs ist in Zirkelform aufgebaut, wobei die verschiedenen funktionellen Übungen in Stationen aufgeteilt sind.

Preis: 129€/10er Karte

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

permanent buchbar
dienstags 8:15-8:55 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Functional Mobility

Bewegungsabläufe werden optimiert, die Mobilität wird verbessert und die Körperwahrnehmung erweitert sich.

Preis: 129€/10er Karte

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

permanent buchbar
dienstags 18:35-19:20 Uhr, donnerstags 8:15-9:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Functional Tools

Der Fokus liegt hier nicht nur auf dem eigenen Körpergewicht, es kommen verschiedene Kleingeräte wie zum Beispiel Kettlebells, Medizinbälle, Hanteln, ... ins Spiel.

Preis: 129€/10er Karte

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

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

Functional Training

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

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

03.01.22-03.04.22
dienstags 9:00-10:30 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Functional Training + 30 min Force Souplesse

Functional Training besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind. Schnupperkurs: 18€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Mariana Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Preis: 142,50€/Trim. +10€ Kaution Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
montags 17:45-18:15, freitags 9:05-9:35 Uhr
Aquanatour in Hosingen

HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

Hochintensive Intervalle mit kurzen Regenerationsphasen zum Abbau von Körperfett. HIIT- High Intensity Interval Training: Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau.

Preis: 129€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
montags, mittwochs und freitags 19:00 Uhr
Centre Culturel Osweiler « a Lannen »

Karate und Selbstverteidigung für Jugendliche und Erwachsene

Unser Kurs steht für: - Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit - Kampfkunst - Selbstbeherrschung und Konzentrationsfähigkeit - Selbstverteidigung und Konfliktvermeidung Infos auch auf www.darudo.com! Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

Preis: 30€/Monat Organisator: Karate-Club Darudo asbl
Anmelden über: www.darudo.com

permanent buchbar
montags 8:50-9:35, donnerstags 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: 129€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

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

Power

Mit dem Power-Kurs von Radical Fitness haben Sie keine Ausrede mehr keine definierte Muskulatur zu haben. Hier wird der Körper im Ganzen trainiert mittels Hantelstange. Schnupperkurs kostenlos.

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

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Power Plate

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

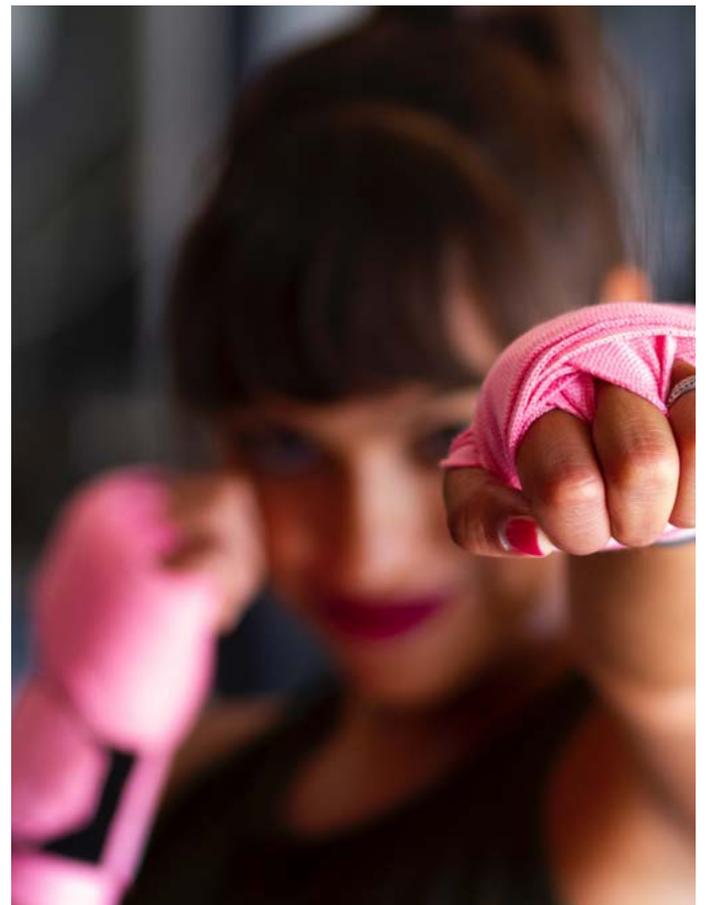
Preis: Siehe Beschreibung Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
mittwochs 20:00 Uhr
Centre Polyvalent "Fräihof" in Steinheim

Piloxing - Der neue Fitness-Trend für Frauen

Es ist der neueste Fitnesstrend aus Hollywood: Piloxing verbindet sehr effektive Übungen aus Pilates und Boxen. So baut Piloxing Muskeln auf und strafft den ganzen Körper. Und das Beste: Piloxing macht richtig Spaß! Infos auch auf www.darudo.com! Schnupperkurs und Einstieg jederzeit möglich.

Preis: 20€/Monat Organisator: Karate-Club Darudo asbl
Anmelden über: www.darudo.com



03.01.22-03.04.22
dienstags 18:45-19:45 Uhr
Centre aquatique Krounebiertg in Mersch

Spinning für Anfänger

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Schnupperkurs: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Anna Organisations: Centre aquatique Krounebiertg
Preis: 95€/Trimester + 10€ Kautions Anmelden über: 32 88 23-1

03.01.22-03.04.22
mittwochs 12:15-13:15 Uhr
Centre aquatique Krounebiertg in Mersch

Spinning

Spinning ist ein Sport der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. In den Ferien finden keine Kurse statt. 12€/Schnupperkurs.

mit Tanja Thies Organisations: Centre aquatique Krounebiertg
Preis: 95€/Trimester + 10€ Kautions Anmelden über: 32 88 23-1

03.01.22-04.04.22
donnerstags 19:15- 20:15 Uhr
Centre aquatique Krounebiertg in Mersch

Spinning

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 12€. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Tanja Organisations: Centre aquatique Krounebiertg
Preis: 95€/Trimester + 10€ Kautions Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
montags 19:15-20:15, donnerstags 19:15-20:15 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Spinning

Indoor Cycling ist ein gruppensdynamisches und unheimlich motivierendes Fahrradprogramm. Mit den motivierenden Anweisungen des Trainers durchfährst du simuliert unterschiedliches Gelände.

Preis: 129€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
montags, dienstags und donnerstags
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

TopRide

Beim TopRide fährst du Fahrrad zum Rhythmus von kraftvoller Musik. Schwitze und verbrenne ohne Ende Kalorien und erlebe grenzenlose Endorphinausschüttung, die dich süchtig machen wird. Montags 12:00-13:00, 19:00-20:00 Uhr, dienstags 18:00-19:00 Uhr und donnerstags 18:30-19:30 Uhr. Schnupperkurs kostenlos.

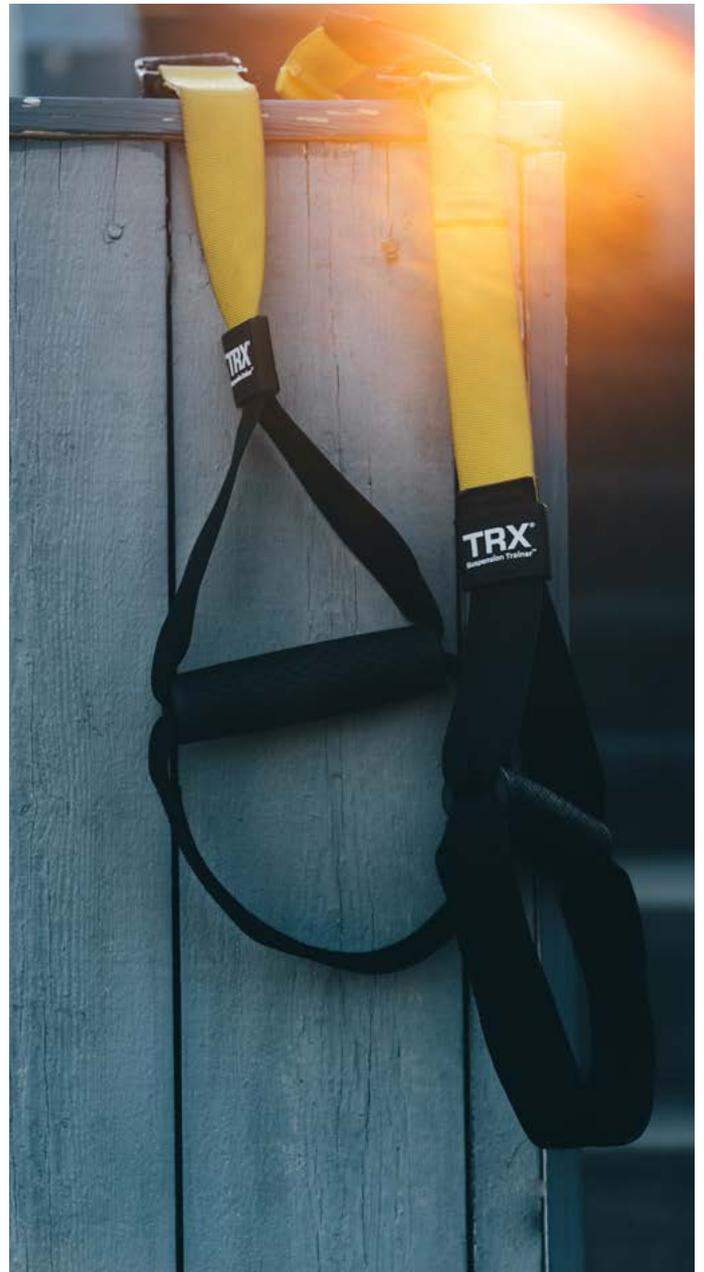
Preis: 120€/10 Einheiten Organisations: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar
freitags 18:00-19:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

StepFit

Kraft-Ausdauer vom Feinsten, aber ohne Choreographie. Mit einem Step als Trainingsgerät werden Übungen in einem schnellen Tempo und viel Power so genutzt, dass Sie schnell zu Resultaten kommen. Hoher Spaßfaktor. Schnupperkurs kostenlos.

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



permanent buchbar
dienstags 18:35-19:20 Uhr
Aquanatour in Hosingen

TRX

Hoch effektives Ganzkörper-Workout mit eigenem Körpergewicht! Bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden.

Preis: 129€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

03.01.22-03.04.22
mittwochs 18:00-19:00, 19:00-20:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiertg in Mersch

TRX Fortgeschrittene / Anfänger

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 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 95€/Trimester + 10€ Kautioin Organisorator: Centre aquatique Krounebiertg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
dienstags 19:00-20:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Cross TRX

Ein anspruchsvolles Training bei dem mit Hilfe vom eigenen Körpergewicht Kraft, Ausdauer, Koordination sowie Körperbeherrschung harmonisch aber schweißtreibend angestrebt werden. Schnupperkurs kostenlos.

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

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

TRX & Wellness Workout

Körperbeherrschung, Gleichgewicht, Kraft und Spaß. Das Ganze in einer sanften und professioneller Begleitung stärkt den gesamten Körper und ist für jung und alt ein wohltuendes Workout. Schnupperkurs kostenlos.

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

permanent buchbar
donnerstags 17:30-18:30 Uhr
Le 5ème élément Fitness 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: 120€/10 Einheiten Organisorator: Le 5ème élément fitness
Anmelden über: 26 90 00



Tanz - Danse

September 21 bis Juni 22
donnerstags 19:00-20:00 Uhr
in Grosbous

Bailafit

Bailafit mit Momo: Ein Mix von Zumba und Latino.

Preis: 130€/Saison

Organisorator: DTV Groussbus 91
Anmelden über: 621 275 028

permanent buchbar
freitags 19:00-20:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Dance4Fun

Der Kurs ist eine Mischung aus einfachen Tanzelementen (geeignet für Anfänger), Fitness Moves (Squats, Kicks, Push ups, Jumping Jacks) und Ausdauer wie laufen, hocken, sprinten, das ganze unterstützt durch fetzige Dance Beats. Schnupperkurs: kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

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

04.01.22-22.03.22
dienstags 10:45-11:15 Uhr
Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Tanz-Gymnastik

Ein anregender Kurs, begleitet von Musik, der die Mobilität und Ausdauer älterer Menschen fördert. Mit Hilfe eines Pilates-Rings werden Motorik, Koordination und Gleichgewicht trainiert. Anmeldung erforderlich. Kein Kurs am 01.03.

mit Peggy Octave
Preis: 105€

Organisorator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

September 21 bis Juni 22
donnerstags 20:00-21:00 Uhr
in Grosbous

Zumba

Zumba mit Sandy Heinz. Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht.

mit Sandy Heinz
Preis: 130€/Saison

Organisorator: DTV Groussbus 91
Anmelden über: 621 275 028

03.01.22-03.04.22
donnerstags 18:00-19:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiertg 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: 12€.

mit Malou
Preis: 95€/Trimester + 10€ Kautioin

Organisorator: Centre aquatique Krounebiertg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar

freitags 18:00-18:55 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Zumba

Zumba umfasst Elemente aus dem Aerobic, einige Elemente aus Standard- sowie sehr viele Elemente aus lateinamerikanischen Tänzen. Alle Altersklassen willkommen!

Preis: 129€/10er Karte

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

plusieurs rendez-vous

les lundis ou mardis 19:00-20:00 hrs
à Larochette/Steinheim

Zumba

Les cours de Zumba s'adressent à toutes personnes désireuses de rester en forme grâce à une pratique physique accessible. Les cours auront lieu soit en présentiel, soit à distance en fonction de l'évolution des conditions sanitaires. Centre sportif Filano à Larochette: les lundis 19:00-20:00 hrs du 03.01. au 11.07. Centre culturel Fraïhof à Steinheim: les mardis 19:00-20:00 hrs du 04.01. au 12.07.

avec Mireille Bier
Prix: 150€

Organisator: M.E.C. asbl
Inscription au: 26 72 00 35

06.01.22-24.03.22

les jeudis 8:45-9:45 hrs
Centre Culturel à Capellen

Zumba Gold

La Zumba offre un équilibre optimal entre l'entraînement d'endurance et le renforcement musculaire, et l'enchaînement des pas et des mouvements est facile à apprendre.

avec Maria Vázquez
Prix: 96€/8 séances

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

14.01.22-25.03.22

freitags 16:00-17:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Zumba Gold

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

mit Mike Medernach
Preis: 110€/10 Einheiten

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

04.01.22-22.03.22

dienstags 9:30-10:30 Uhr
Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Zumba®Gold & Dancefitness

Zumba® Gold ist eine Art Tanz-Fitness, die leicht zu erlernen ist. Gemeinsam mit Ihrer Gruppe verbringen Sie zu den Klängen fröhlicher, lateinamerikanischer Musik eine dynamische und unterhaltsame Zeit. Anmeldung erforderlich. Kein Kurs am 01.03.

mit Peggy Octave
Preis: 120€

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

Outdoorsport - Sports d'Extérieur

05.01.22-09.02.22

mittwochs 18:00-18:50 Uhr
Ice Park Beaufort in Beaufort

Eislaufkurse für Erwachsene im Ice Park Beaufort

Eislaufkurse für Erwachsene im Ice Park Beaufort.

mit M. Arnold-Post
Preis: 75€ ohne Schlittschuhverleih,
85€ mit Schlittschuhverleih

Organisator: Syndicat d'Initiative et
du Tourisme Beaufort
Anmelden über: 83 60 99-300

27.03.22

sonntags 9:00 Uhr
in Vichten

Wanderung auf den Spuren der Römer

Während der Wanderung über Feld und Wald suchen wir nach Zeugen der Römersiedlung.

mit ASIVEMA asbl
Preis: Kostenlos

Organisator: ASIVEMA
Anmelden über: 621 276 344

27.02.22

sonntags 9:00-12:00 Uhr
Colpach-Bas Schloss

Wanderung mit geführter Besichtigung von Schloss und Park Colpach-Bas

Geführte Besichtigung von Schloss und Park. Wanderung in der näheren Umgebung.

mit ASIVEMA
Preis: Kostenlos

Organisator: ASIVEMA
Anmelden über: 621 276 344

alle 2 Wochen

dienstags
in Redange

Leichte Wanderung (3-4km)

Das leichte Wandern bietet sich jenen Wanderfreunden an, die regelmässig an die frische Luft wollen, und eher etwas gemütlicher unterwegs sind.

mit Noémie Wealer
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70

alle 2 Wochen

montags
Club Atertdall in Redange

Kleine Wanderung (5-7km)

Neben der großen Wanderung können Sie auch gerne von einer kleinen Wanderung profitieren. Hierbei sind ein paar festgelegte Rundgänge vorgesehen, die wir dann in regelmäßigen Abständen gemeinsam erkunden.

mit Noémie Wealer
Preis: Kostenlos, ggf. Transportkosten

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70

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) Wichtig sind angepasste Schuhe und Kleidung.

Preis: Kostenlos

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

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

Wanderungen (10km)

Schließen Sie sich unserer begeisterten Wandergruppe an. Mittwochs von 14-17 Uhr geht es raus in die Natur (8-10 km, mittlerer Schwierigkeitsgrad).

Preis: Kostenlos

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

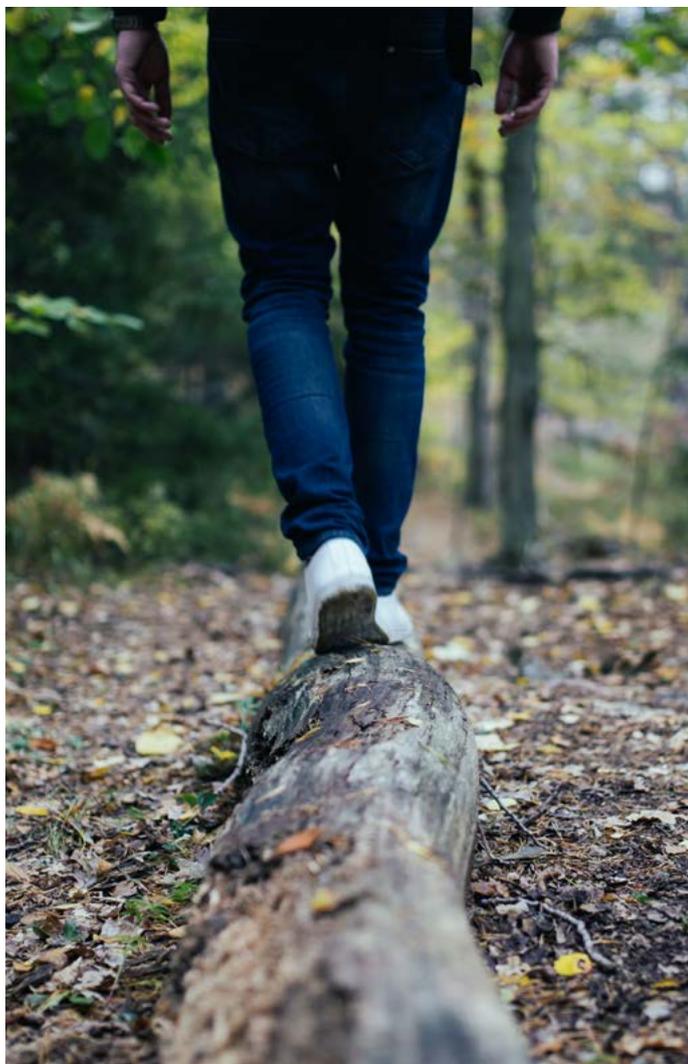
offre permanente
à Esch-sur-Sûre

Marche Nordique avec le Club Uewersauer

Ceux qui aiment faire de l'exercice et se promener sont les bienvenus. Il n'y a pas de pression de puissance ou de vitesse minimale. La marche nordique se pratique en toute saison et dans la nature.

Prix: gratuit

Organisateur: Club Uewersauer
Inscription au: 27 40 27 80



Wassersport - Sports Nautiques

permanent buchbar

mittwochs 20:00-20:45 Uhr
Schwimmbad in Steinfort

Anfängerschwimmen für Erwachsene

Anfängerschwimmkurs für Erwachsene. Dieser Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer abgehalten. Das Schwimmbad ist für den Publikumsbetrieb geschlossen! Keine Kurse während den Schulferien.

mit Christophe Wahl
Preis: 74,50€/Trimester

Organisator: Sportzentrum Steinfort
Anmelden über: 39 93 13-400

offre permanente

les mardis 18:30-19:15, 19:15-20:00 hrs
Piscine couverte à Troisvierges

Cours de natation pour adultes, débutants et perfectionnement

Cours de natation pour adultes, apprentissage et perfectionnement. Prix adaptable en cas d'entrée à une date ultérieure. Les cours suivent le rythme scolaire. Dépendant de l'évaluation du covid-19.

Prix: 200€

Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

03.01.22.03.04.22

montags 17:00-17:45, 17:45-18:30 Uhr
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Schwimmkurs für Erwachsene

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird. Montags 17:00-17:45 Uhr Anfänger, 17:45-18:30 Uhr Fortgeschrittene. Schnupperkurs: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Diane
Preis: 95€/Trimester + 10€ Kaution

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

permanent buchbar

dienstags 18:00-18:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Schwimmkurs Perfektion, Erwachsene

Perfektionskurs für Erwachsene richtet sich an diejenigen, die schwimmen können, aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen möchten.

Preis: 169€/10er Karte

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

permanent buchbar

montags 17:00-17:45, 18:00-18:45 Uhr, donnerstags 9:30-10:15 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

AquaBack Gelenktraining im Wasser

Gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser. Geeignet für Menschen mit Rücken- und Gelenksbeschwerden oder Übergewicht.

Preis: 129€/10er Karte

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

03.01.22-03.04.22
montags bis samstags
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Aquabike

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend. MO-DO 20:00-20:45 Uhr, FR 19:00-20:00 Uhr, SA 10:00-10:45 Uhr. Schnupperkurs: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 95€/Trimester + 10€ Kautions Organisations: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

offre permanente
les mardis et samedis
Piscine couverte à Troisvierges

Cours Aquabike

Cours Aquabike, les cours ont lieu le mardi de 19:00-20:00, 20:00-21:00 et samedi de 8:00-9:00 et 10:00-11:00 hrs. Info: LEBRUN Ben: +32 497 99 00 44; PLÜMER Romain: +352 691 580 221

Prix: 100€/10 cours Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

permanent buchbar
donnerstags 19:00-19:45 Uhr
Aquanatour in Hosingen

Hydropower

Herz-Kreislauf-Training zur Fettverbrennung, geeignet für alle Schwimmer. Der Kurs ist sehr abwechslungsreich und beinhaltet schwimmen, Übungen aus dem Aquagym, Übungen außerhalb des Wassers, Übungen mit Geräten,...

Preis: 129€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

03.01.22-03.04.22
dienstags, mittwochs und donnerstags 19:00-19:45 Uhr
Centre aquatique Krouneberg 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: 12€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 95€/Trimester + 10€ Kautions Organisations: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

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

AquaGym

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

Preis: 129€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

offre permanente
mardi 9:00-10:00, jeudi 19:00-20:00, vendredi 18:00-19:00 hrs
Piscine couverte à Troisvierges

Aquagym pour tous

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau et procure une sensation de légèreté. C'est un sport qui peut être pratiqué sans limite d'âge, permettant de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules. Infos: Ben LEBRUN: +32 497 99 00 44; PLÜMER Romain: +352 691 580 221

Prix: 70€/10 séances Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

10.01.22-21.03.22
montags 18:00-19:00 Uhr
Schwimmbad in Troisvierges

Wassergymnastik

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

mit Peggy Ysebaert Organisations: Club Haus op der Heed
Preis: 70€/10 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

03.01.22-03.04.22
montags 19:00-19:45 Uhr
Centre aquatique Krouneberg 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: 12€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 95€/Trimester + 10€ Kautions Organisations: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
dienstags 19:00-19:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Aqua-Jogging

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining, wobei jeder Teilnehmer einen Aqua-Jogging-Gürtel als Auftriebshilfe bekommt. Bei diesem Kurs geht es um das Laufen im Tiefwasser. Für Nichtschwimmer ist der Kurs eher ungeeignet.

Preis: 129€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
mittwochs 18:50-19:35 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Schwangerschaftsgymnastik

Die Gymnastik im Wasser fördert die Kreislaufstabilisierung, die Beweglichkeit, die Koordinations- sowie Entspannungsfähigkeit. Im Fokus stehen hier die Stärkung von Rücken, Bauch und Beckenboden sowie Entspannungsübungen und Atemtechniken.

Preis: 79€/5er Karte Organisations: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

Sprachen Langues

Englisch - Anglais

06.01.22-17.03.22

donnerstags 14:00-15:30 Uhr

Treff Aal Schoul I Maison des Générations in Hobscheid

English Conversation course for beginners

Unser Anfängerkurs macht mit der Sprache vertraut und hilft im Alltag oder im Urlaub weiter. Gemeinsam gelernt wird mit vielen Aktivitäten und lebendigem Austausch untereinander. Here we go! Anmeldung erforderlich/ inscription obligatoire.

mit Brian Dunne
Preis: 95€

Organisator: Treff Aal Schoul Hobscheid
Anmelden über: 39 01 33 501

06.01.22-17.03.22

donnerstags 8:30-10:00 Uhr

Club Haus Am Brill in Capellen

Englisch- false beginners

Dieser Kurs ist für alle, die Basiskenntnisse in Englisch haben und ihre Englischkenntnisse erweitern möchten. Der kurs hat im September 2021 angefangen.

mit Paul Pouwer
Preis: 120€/10 Einheiten

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

10.01.22-21.03.22

mondays 8:30-10:00 AM

Club Haus Am Brill in Capellen

Englisch-False Beginners/Intermediate

The English courses are really now under way for this academic year. I hope you can continue to come to the lessons or join us if you are new. The lessons are communicative and we like to hear your ideas!

with Paul Pouwer
Price: 120€/10x

Organisation: Club Haus am Brill
Inscription: 30 00 01

10.01.22-21.03.22

mondays 10:30-12:00 AM

Club Haus Am Brill in Capellen

Englisch-Intermediate

For those who already have some knowledge of English and would like to improve and perfect it.

with Paul Pouwer
Price: 120€/10x

Organisation: Club Haus am Brill
Inscription: 30 00 01

Französisch - Français

10.01.22-26.05.22

les lundis 9:00-11:00 hrs

Centre culturel Fraïhof à Steinheim

Français débutant A.1.1

Pratique de la langue française pour les personnes n'ayant aucune connaissance de base.

avec Raphaele Cardon
Price: 200€

Organisateur: M.E.C. asbl
Inscription au: 26 72 00 35

mehrere Termine

Organisator: Landakademie

Anmelden über: nicole@landakademie.lu

Französischkurs / Cours de français A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 07.02. (Covid-Check-3G).

Troisvierges mit Deodata Clara Preis: 150€/25 Einheiten	25.02.22-10.06.22 dienstags und freitags 9:00-11:00 Uhr
Wiltz mit Kaboré Stanislas Preis: 180€/30 Einheiten	24.02.22-30.06.22 donnerstags 9:00-11:00 und 13:00-15:00 Uhr

Italienisch - Italien

05.01.22-23.03.22
mittwochs 15:30-17:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Italienisch für Anfänger

Die Sprache Dantes klingt wie Musik in unseren Ohren, und es gibt viele weitere gute Gründe, um Italienisch zu lernen. Der Kurs hat im September begonnen.

mit Stefania Cortese
Preis: 120€/10 Einheiten

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

05.01.22-16.03.22
mittwochs 9:00-10:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Italienisch - Corso intermedio

Il cammino intrapreso nel panorama della lingua e cultura italiana continua con un importante perfezionamento grammaticale che, unito alle nozioni già acquisite, permetterà di assimilare piacevolmente l'essenza e le sfumature della lingua di Dante.

mit Stefania Cortese
Preis: 120€/10x

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

05.01.22-16.03.22
les mercredis 11:00-12:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Corso di conversazione in italiano

Scopo di questo corso è intraprendere un piacevole cammino nel panorama della lingua e cultura italiana, è esprimere pensieri, emozioni e sentimenti nelle conversazioni, anche in vista di un eventuale soggiorno in Italia.

avec Stefania Cortese
Prix: 120€/10 séances

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

Luxemburgisch - Luxembourgais

chaque dernier vendredi du mois
à partir de 18:30 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: 691 125 082



mehrere Termine

Organisator: Landakademie
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourgais 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. Anmeldung bis zum 05.01. (Covid-Check-3G).

Wincrange mit Fernande Seil Preis: 150€/25 Einheiten	18.01.22-03.05.22 dienstags und donnerstags 18:00-20:00 Uhr
Online (Zoom) mit Alexandra da Silva Gouveia Preis: 150€/25 Einheiten	17.01.22-04.05.22 montags und mittwochs 18:00-20:00 Uhr

mehrere Termine

Organisator: Landakademie
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourgais A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 02.02. (Covid-Check-3G)

Redange mit Fernande Seil Preis: 150€/25 Einheiten	07.02.22-08.06.22 montags und mittwochs 18:00-20:00 Uhr
Troisvierges mit Malou Schaul-Boonen Preis: 150€/25 Einheiten	24.02.22-20.06.22 montags und donnerstags 9:00-11:00 Uhr
Wiltz mit Gaby Frantzen-Heger Preis: 180€/30 Einheiten	21.02.22-11.07.22 montags 9:00-11:30 und 12:00-13:30 Uhr

02.03.22-06.07.22
les mercredis 18:00-20:30 hrs
Lycée Edward Steichen à Clervaux

Luxembourgais - A2

Décrire votre environnement personnel et professionnel (personnes, lieux, études, travail). Échanger des informations et des idées simples. Raconter et comprendre un événement ou texte court et simple. Écrire des notes et lettres simples.

avec Yves Schintgen
Prix: 120€

Organisateur: Lycée Edward Steichen
Inscription au: 20 60 07 1

23.02.22-24.06.22
les mercredis 14:15-16:15 hrs
Centre culturel Fraïhof à Steinheim

Luxembourgais débutants A.2.1

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes ayant des connaissances de base.

avec Maggy Lamesch
Prix: 200€

Organisateur: M.E.C. asbl
Inscription au: 26 72 00 35

01.03.22-28.06.22
dienstags 09:00-11:00 und 11:30-13:30 Uhr
in Wiltz

Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourgeois A2.2

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über fundierte Kenntnisse in der luxemburgischen Sprache verfügen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben wirksam zu gebrauchen. Anmeldung bis zum 07.02. (Covid-Check-3G)

Preis: 180€/30 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: nicole@landakademie.lu

permanent buchbar
nach Terminabsprache
online (Skype)

Online - Luxemburgisch Kurs

In unserem Online Luxemburgisch Kurs können Sie über Skype, Luxemburgisch lernen. Lernen, wie Sie sich auf Luxemburgisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.

Preis: 5€/Besuch

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

05.01.22-16.03.22
mëttwochs 19:00-20:15 Auer
online

Lëtzebuergesch Online Konversationskurs

Dir hutt de Niveau B1 oder B2 erreicht an dir géingt gären am kleng Grupp iwuer aktuell Theme schwätzen an diskutieren... Dëst ass en Online-Cours.

mam Albertine Reiff
Präis: 100€/10 Unitéiten

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

Niederländisch - Néerlandais

permanent buchbar
online

Niederländisch lernen für Anfänger

Sie lernen vor allem Niederländisch für den Alltag (sich vorstellen, Telefonate führen, Einkäufe erledigen etc.) Selbstverständlich lernen Sie vor allem Niederländisch zu sprechen und einfache Anweisungen und Texte zu verstehen.

Preis: 5€/Teilnahme

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

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.

Preis: 5€/Teilnahme

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

03.01.22-28.03.22
les lundis 9:30-11:00 hrs
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

Espagnol pour débutants

Ce cours vous permettra d'apprendre les bases de l'espagnol. Vous serez à même de vous présenter et de vous exprimer en phrases simples en espagnol à la fin du cours.

avec Juan Garay

Prix: 150€/12 unités (matériel non-inclus)

Organisateur: Club Senior Nordstad

Inscription au: 26 81 37 43

12.01.22-23.03.22
les mercredis 9:00-10:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Espagnol-niveau débutant

Dans ce cours, l'introduction de la langue se fera d'une façon attractive, orientée vers la communication. à l'aide de matériaux intéressants et efficaces. Le cours a commencé en septembre 2021.

avec Guadalupe Royán

Prix: 120€/10x

Organisateur: Club Haus am Brill

Inscription au: 30 00 01

12.01.22-23.03.22
les mercredis 11:00-12:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Espagnol-niveau débutant avancé

Con apoyo de materiales amenos de texto y audiovisuales, irás avanzando en tu conocimiento de la lengua casi sin darte cuenta. Este curso comenzó en septiembre de 2021. Puede participar si tiene conocimientos previos del español.

avec Guadalupe Royán

Prix: 120€/10x

Organisateur: Club Haus am Brill

Inscription au: 30 00 01

12.01.22-23.03.22
les mercredis 16:00-17:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Espagnol-niveau intermédiaire

¿Ver cine en español? ¿Visitar España? En este curso, la consolidación del idioma se hará de forma divertida y amigable, con materiales interesantes y eficaces, y con metodología dinámica comunicativa.

avec Irina Hernandez

Prix: 120€/10 séances

Organisateur: Club Haus am Brill

Inscription au: 30 00 01

05.01.22-16.03.22
les mercredis 14:00-15:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Español lúdico gramatical

Este curso te ayudará a profundizar en determinados aspectos de la gramática de la lengua gracias a actividades lúdicas. Este curso comenzó en septiembre de 2021. Puede participar si tiene conocimientos previos del español.

avec Irina Hernandez

Prix: 120€/10x

Organisateur: Club Haus am Brill

Inscription au: 30 00 01

Produit du terroir

Lëtzebuenger Rëndflesch

Eng Passioun, e Genoss!



*La viande de qualité d'origine 100 % luxembourgeoise
garantie de la fourche à la fourchette!*

www.produitduterroir.lu





Unsere Partner Nos Partenaires

Kursanbieter in dieser Broschüre: Prestataires de cours dans cette brochure:

**Abenteurer- Erlebnis- an
Indianerwelten; Chu'mani asbl**
Tel.: 26 10 31 96
Email: christiane.betzen@education.lu
www.tipi.lu

Alpakatrekking Huewel
Tel.: 621 304 315
Email: freylinger-klein@hotmail.com
www.alpakatrekking.com

**Alscherter Ponyhaff, pedagogesche
Bauernhaff APFAPL**
Tel.: 691 895 938
Fax: 95 85 41
Email: ponyhaff@gmail.com

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: sandy.moulin@berdorf.lu
www.aquatower-berdorf.lu

ART-THERAPIE
Tel.: 621 151 820
Email: schandec@pt.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

Atelier Säitlech Verstoppt
Tel.: 26 61 05 38
Email: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu
www.facebook.com/saitlechverstoppt

Ayurvedahouse
Tel.: 621 140 674
Email: ayurveda@pt.lu
www.ayurveda.lu

Back to Balance yoga
Tel.: 621 812 251
Email: go@backtobalance.eu
www.backtobalance.eu

Beurlet Claudine
Tel.: 691 711 250
Email: claudinebeurlet@yahoo.fr

Bricher Päerdsstall
Tel.: 691 611 425
Fax: 26 61 06 73
Email: info@bricherpaerdsstall.lu
www.bricherpaerdsstall.lu

Cabinet Neie Wee - Karin Krausch
Tel.: 621 217 446
Email: info@cabinet-krausch.lu
www.cabinet-krausch.lu

Centre aquatique Krounebiertg
Tel.: 32 88 23-1
Fax: 32 88 23-22
Email: info@krounebiertg.lu
www.krounebiertg.lu

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

Club Haus am Brill
Tel.: 30 00 01
Fax: 30 00 01 30
Email: Clubsenior@mamer.lu
www.50-plus.lu

Club Haus op der Heed
Tel.: 99 82 36
Email: info@opderheed.lu
www.opderheed.lu

Club Senior Nordstad
Tel.: 26 81 37 43
Fax: 26 81 01 63
Email: nordstad@vital-an-aktiv.lu
www.vital-an-aktiv.lu

Club Uewersauer
Tel.: 27 40 27 80
Email: clubuewersauer@inter-actions.lu
www.clubuewersauer.lu

Commission des sports Troisvierges
Tel.: 691 580 221
Fax: 99 82 38
Email: romain.pluemer@gmail.com
www.troisvierges.lu

COMPUTERHELLEF DOHEEM
Tel.: 52 38 60
Fax: 26 51 25 74
Email: info@chdh.lu
www.chdh.lu

CONEX - Incubateur Inclusif
Tel.: 95 92 05 57
Email: conex@cooperations.lu

Conseil socio-familial
Tel.: 691 584 760
Email: halloisa@pt.lu
www.kinesiologie.coach

d'Millen asbl
Tel.: 691 510 370 /-371
Email: info@dmillen.lu
www.dmillen.lu

De Leederwon asbl
Tel.: 621 524 630
Email: asbl@leederwon.eu
www.leederwon.org

Diederich Petra
Tel.: +49 1512 6755 113
Email: diederich_petra@t-online.de
www.petra-diederich.de/

DTV Groussbus 91
Tel.: 621 275 028
Email: dtvgr91@gmail.com

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

Duerftreff beim Lis
Tel.: 691 719 013
Email: moien@beimlis.lu
www.beimlis.lu

Dunja Grunow
Tel.: 621 507 077
Email: info@dunja.lu
www.dunja.lu

DW
Tel.: 621 172 229
Email: weadani@yahoo.de

elisabeth
Tel.: 27 44 97 46 20
Email: elisabeth.formeiert@elisabeth.lu
www.jeunesseelisabeth.lu

Eltereschoul

Tel.: 621 343 271, 59 59 59-50,-53
Email: veronique.nilles@kannerschlass.lu
www.kannerschlass.lu/eltereschoul

Eppelbléi

Tel.: 691 722 884
Email: contact@eppelblei.lu
www.eppelblei.lu

Erliefniswelt vGmbH

Tel.: 691 735 932
Email: info@erliefniswelt.lu
www.erliefniswelt.lu

feel your body Gesundheitscenter

Tel.: 621 191 101
Email: tanja.feelyourbody@hotmail.com
www.feelyourbody.center

Ferme pédagogique Om Béchel

Tel.: 621 391 295
Email: iaesel@pt.lu

FF Franzen Formations s.a.r.l.s.

Tel.: 691 55 50 50
Email: f.f@pt.lu

Gabrielle Heintz

Tel.: 81 25 18
Email: gabrielle@vividfloatinggreen.com
www.VividFloatingGreen.com

GERO – Kompetenzzentrum fir den Alter

Tel.: 36 04 78 36
Fax: 36 02 64
Email: umeldung@gero.lu
www.gero.lu

Groupement des Sylviculteurs a.s.b.l.

Tel.: 89 95 65 10
Fax: 89 95 68 40
Email: secretariat@privatbesch.lu
www.privatbesch.lu

Gundermann Naturerlebnisschule

Tel.: +49 2157 128520
Fax: +49 2157 128521
Email: gundermannschule@aol.com
www.gundermannschule.com

Hajnalka Szenner

Tel.: 661 188 322
Email: hszenner@gmail.com

Harmonie corps et esprit - Helena Schroeder

Tel.: 621 541 801
Email: espische@gmail.com

ILTA Sàrl S - Institut Luxembourgeois de Thérapies Alternatives

Tel.: 691 416 967
Email: info@ilta.lu
www.ilta.lu

Jackie Samimi-Blasius

Tel.: 621 487 920
Email: jacqueline.blasius@education.lu

Joëlle Kasel

Tel.: 81 29 80
Fax: 81 29 80
Email: joellekasel@gmail.com

Kalon Consulting Sàrl

Tel.: 691 907 828
Email: info@kalon.lu
www.kalon.lu

Karate-Club Darudo asbl Rosport

Tel.: +49 6561 9496649
Email: karate@darudo.com
www.darudo.com

Krav Maga Nord

Tel.: 621 155 840
Email: kontakt@kravmaganord.lu
www.kravmaganord.lu

Landakademie

Tel.: 89 95 68-28
Email: nicole@landakademie.lu
www.landakademie.lu

Le 5ème élément fitness

Tel.: 26 90 00
Email: info@cinquieme-element.lu
www.cinquieme-element.eu

Liichtbewusstliewen

Tel.: 661 715 761
Email: liichtbewusst@mailbox.org

Liliane Schmitz

Tel.: 621 461 063
Email: liliane.schmitz@tango.lu
www.ppg.lu

Longhino-Koster Chantal

Tel.: 661 417 532
Email: schewi1971@hotmail.com

LovetoLight

Tel.: +49 178 9109561
Email: franzi.travels@gmail.com
www.lovetolight.org

Luxfeelgood

Tel.: 691 485 431
Fax: 48 54 31
Email: luxfeelgood4752@gmail.com

Lycée Edward Steichen

Tel.: 20 60 07 1
Fax: 20 60 07 777
Email: stephanie.bracquez@lesc.lu
www.lesc.lu

Manukultura

Tel.: 23 63 00 51 29
Email: manukultura@useldeng.lu

Michele Kremer

Tel.: 621 190 656
Email: michkremer@yahoo.com

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

Tel.: 26 72 00 35
Email: aurelia.pattou@mecasbl.lu
www.mecasbl.lu

Musée de l'Ardoise

Tel.: 23 64 01 41
Email: info@ardoise.lu
www.ardoise.lu

Musée Thillenvogtei

Tel.: 691 119 090
Email: thillenvogtei@gmail.com
www.thillenvogtei.lu

Nadja Heck

Tel.: 671 154 101
Email: info@nadjaheck.com
www.nadjaheck.com

Natur - Bewegung - Entwicklung Sàrl-s

Tel.: 691 120 450
Email: info@nbe.lu
www.nbe.lu

natur&emwelt / Fondation Hëllef fir d'Natur

Tel.: 26 90 81 27 1
Email: f.thielen@naturemwelt.lu
www.naturemwelt.lu

Naturcoach-Efeu

Tel.: 621 242 930
Email: folmerch@pt.lu

Naturzäit

Tel.: 621 402 807
Email: info@naturzeit.lu
www.naturzeit.lu

Oa6 S.A.

Tel.: 24 84 48 48
Email: info@oa6.lu
www.oa6.lu

PURA well-being sàrl

Tel.: 621 488 247
Email: info@pura-wellbeing.lu
www.pura-wellbeing.lu

Relationship Coaching

Tel.: 621 632 973
Email: jitka.coaching@gmail.com
www.jitkacoaching.org

Resonord

Tel.: 27 80 27
Email: evelyne.mertens@resonord.lu
www.resonord.lu

Robbesscheier

Tel.: 92 17 45-1
Fax: 92 93 47
Email: info@touristcenter.lu
www.robesscheier.lu

Salon Fellness

Tel.: 621 48 57 57
Email: fellness@pt.lu
www.fellness.lu

Shiatsu Marisa

Tel.: 691 835 265
Email: marisaschei@pt.lu

Solange Guégan

Tel.: 26 78 04 52
Email: solange.guegan@gmail.com
www.solangeguegan.weebly.com

Sportzentrum Steinfort

Tel.: 39 93 13-400
Fax: 39 93 13-940
Email: joel.waldbillig@steinfort.lu
www.piscine.steinfort.lu

Syndicat d'Initiative et du Tourisme Beaufort

Tel.: 83 60 99-300
Email: info@visitbeaufort.lu
www.icepark-beaufort.lu

Thérapie mit Pferden - Ilka Janon

Tel.: 621 451 779
Email: info@therapie-mit-pferden.eu
www.therapie-mit-pferden.eu

Touristcenter Heringer Millen

Tel.: 87 89 88
Fax: 26 78 40 45
Email: info@mullerthal-millen.lu
www.mullerthal-millen.lu

Transition Nord

Tel.: 661 170 469
Email: transitionnord@cell.lu
www.facebook.com/transition.nord

Treff Aal Schoul Hobscheid

Tel.: 39 01 33 501
Email: treff@hobscheid.lu
www.clubhaiser.lu/clubhaus-treff-aal-schoul

Valérie Schiel

Tel.: 691 689 520
Email: terra.incognita@pt.lu

Viviane Kandel

Tel.: 621 162 460
Email: vivianekandel58@gmail.com

Tarife für die Nutzung der Datenbank

Erstellen eines Kursanbieterprofils

Leistungen (kostenlos)	<ul style="list-style-type: none"> - Anbieterprofil mit Logo - Dateien zum Download im Anhang, z.B. Wegbeschreibung, Programm, Fotos - Subdomain-Name im Format www.landakademie/anbieter/ihr-name - Passwortgeschützter Zugang zu allen Daten - Technischer Support per Telefon und E-Mail
---------------------------	--

Einstellen von Kursen in die Kursdatenbank

Gestaffelt nach Anzahl der Kurse	bis 5 Kurse 6 bis 20 Kurse 21 bis 50 Kurse > 50 Kurse	50€/Jahr 100€/Jahr 150€/Jahr 200€/Jahr
Leistungen	<ul style="list-style-type: none"> - Anbieterprofil (siehe oben) - Kurseinstellung per Formular oder per Schnittstelle - Publikation der Kurse in der Landakademie Broschüre - Übermittlung von Anfragen zu ihren Kursen - Dateien zum Download im Anhang zu jedem Kurs, z.B. Unterrichtsmaterial, Arbeitsergebnisse - Download aller ihrer eingestellten Kurse als XML-Datei zur Weiterverarbeitung als Kursverwaltung - Technischer Support per Telefon und E-Mail 	

Dozentendatenbank

Leistungen (kostenlos)	<ul style="list-style-type: none"> - Dozentenprofil - Foto zum Profil - Passwortgeschützter Zugang zu allen Daten - Technischer Support per Telefon und per E-Mail
---------------------------	--

Tagungsraumdatenbank

Leistungen (kostenlos)	<ul style="list-style-type: none"> - Passwortgeschützter Zugang - Raumeinstellung per Formular inkl. aller Beschreibungsmerkmale - Dateien zum Download im Anhang zu jedem Raum, z.B. Wegbeschreibung, Mietvertrag usw. - Übermittlung von Belegungsanfragen per E-Mail - Technischer Support per Telefon und per E-Mail
---------------------------	---

Werbung auf Startseite - www.landakademie.lu

Kurswerbung auf Startseite oben links	- 5€/Woche
Anbieterwerbung/Sponsoring	- 150€/Vierteljahr, 500€/Jahr



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

Partner werden

Sie können sich jederzeit unter www.landakademie.lu als **Kursanbieter** 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 48 Partnergemeinden stattfinden:

Aerenzdall, Beaufort, Beckerich, Berdorf, Betzdorf, Boulaide, Bourscheid, Clervaux, Colmar-Berg, Consdorf, Eil, Esch-sur-Sûre, Ettelbruck, Feulen, Fischbach, Garnich, Goesdorf, Grosbous, Heffingen, Helperknapp, Hobscheid, Hosingen, Kiischpelt, Koerich, Lac de la Haute-Sûre, Larochette, Lintgen, Mamer, Mersch, Mertzig, Nomnern, Préziderdaul, Putscheid, Rambrouch, Redange/Attert, Rosport-Mompach, Saeul, Steinfort, Tandel, Troisvierges, Useldange, Vianden, Vichten, Wahl, Waldbillig, Weiswampach, Wiltz, Winrange und Winseler.

Ausnahmen sind Ausflüge mit Start- und Endpunkt in einer Partnergemeinde oder Onlinekurse.

Sie möchten Kurse abhalten, sie aber nicht selbst organisieren? Dann können Sie sich kostenfrei als **Dozent** registrieren. So haben Firmen, Vereine, private Kursanbieter etc. die Möglichkeit, Ihr Profil zu sehen und Sie ggf. zu kontaktieren.

Zudem haben Sie die Möglichkeit, Ihre **Räumlichkeiten** für Weiterbildungskurse zur Verfügung zu stellen. Auch diese können Sie kostenfrei auf unserer Website registrieren.

Devenir partenaire

Vous pouvez à tout moment vous enregistrer comme **prestataire de cours** 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 de nos 48 communes partenaires sont acceptés:

Aerenzdall, Beaufort, Beckerich, Berdorf, Betzdorf, Boulaide, Bourscheid, Clervaux, Colmar-Berg, Consdorf, Eil, Esch-sur-Sûre, Ettelbruck, Feulen, Fischbach, Garnich, Goesdorf, Grosbous, Heffingen, Helperknapp, Hobscheid, Hosingen, Kiischpelt, Koerich, Lac de la Haute-Sûre, Larochette, Lintgen, Mamer, Mersch, Mertzig, Nomnern, Préziderdaul, Putscheid, Rambrouch, Redange/Attert, Rosport-Mompach, Saeul, Steinfort, Tandel, Troisvierges, Useldange, Vianden, Vichten, Wahl, Waldbillig, Weiswampach, Wiltz, Winrange et Winseler.

Une exception constituent les excursions qui commencent et finissent dans une commune partenaire ou les cours en ligne.

Vous voulez diriger des cours sans les organiser vous-même? Vous pouvez vous enregistrer gratuitement comme **formateur**. Cela permet aux entreprises, associations, prestataires de cours privés etc. de voir votre profil et de vous contacter le cas échéant.

Vous avez en outre la possibilité d'enregistrer gratuitement vos **salles** pour des cours de formation continue.

Tarifs pour l'utilisation de la base de données

Création d'un compte offreur de formation

Prestations (gratuites)	<ul style="list-style-type: none"> - profil d'offreur de formation avec logo - fichiers téléchargeables dans l'annexe p.ex. itinéraire, programme, images, etc. - sous-domaine www.landakademie/offreurs/votre-nom - accès sur toutes vos données protégées par mot de passe - support technique par téléphone ou email
----------------------------	---

Inscription de cours dans la base de données

Échelonné selon nombre de cours	jusqu'à 5 cours 6 à 20 cours 21 à 50 cours > 50 cours	50€/an 100€/an 150€/an 200€/an
Prestations	<ul style="list-style-type: none"> - profil d'offreur de formation (cf. ci-dessus) - inscription de cours par formulaire ou par interface de transmission - publication des cours dans la brochure Landakademie - transmission des demandes d'inscription par email - fichiers téléchargeables dans l'annexe pour tous les cours p.ex. scripts, exercices etc. - téléchargement des listes de cours et listes des participants en format XML - support technique par téléphone ou email 	

Formateurs

Prestations (gratuites)	<ul style="list-style-type: none"> - profil de formateur - image sur votre profil - accès sur toutes vos données protégées par mot de passe - support technique par téléphone ou email
----------------------------	--

Offreurs de salles

Prestations (gratuites)	<ul style="list-style-type: none"> - accès sur toutes vos données protégées par mot de passe - inscription de salles par formulaire - fichiers téléchargeables dans l'annexe p.ex. directions, contrat de location etc. - transmission des demandes de location par email - support technique par téléphone ou email
----------------------------	---

Publicité page d'accueil - www.landakademie.lu

Promouvoir cours sur la page d'accueil	- 5€/semaine
Promouvoir entreprise	- 150€/3 mois, 500€/an



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

landakademie

2.22: April - September Avril - Septembre

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

63.000 Exemplare

Druck

Techprint

Die nächste Ausgabe der Landakademie

Die nächste Ausgabe des Landakademie-Weiterbildungskatalogs wird Anfang April erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote - die zwischen dem 18. April und dem 14. September stattfinden - darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **25. Februar 2022** 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 avril. Si vous souhaitez y publier vos offres de formations et de loisir - qui auront lieu entre le 18 avril et le 14 septembre - nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web www.landakademie.lu jusqu'au **25 février 2022**.

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

WANDEREN AM ÉISLEK

Schmuel Pied, schroff Fielsformatiounen,
iwwerwältgend Vuen & déif ageschnidden Däller:
All dat erlieft een op de Wanderweeër am Éislek!

📍 Éislek Pad Heinerscheid



www.visit-eislek.lu



Méi Informatiounen iwwert
d'Landakademie fannt Dir op
www.landakademie.lu
Pour plus d'informations
consultez notre site web
www.landakademie.lu



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



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

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

