

# landakademie

2.24: April - September | Avril - Septembre



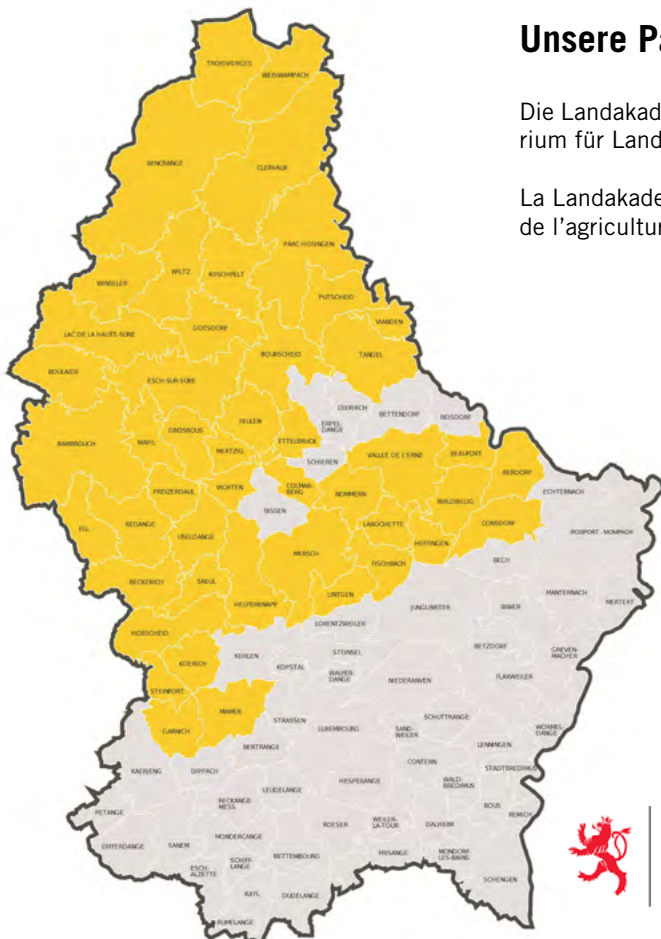
**WEIDEBILDUNG  
AN DER REGION**  
[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

Weiterbildungskatalog  
Catalogue de formations

# Landakademie

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

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



## Unsere Partnergemeinden - Nos Communes partenaires

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

La Landakademie est soutenue par ses communes partenaires et par le Ministère de l'agriculture, de la viticulture et du développement rural.

**Foto auf dem Cover:**  
Fotograf: Anabela de Melo  
Kontakt: demelobella@icloud.com  
Dieses Foto wurde in Colmar-Berg aufgenommen.

**Photo sur la couverture:**  
Photographe: Anabela de Melo  
Contact: demelobella@icloud.com  
Cette photo a été prise à Colmar-Berg.



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

## Bei der Landakademie mitwirken

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

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

**Kursanmeldung:** Die Kursanmeldung erfolgt online unter [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) oder direkt bei den Anbietern. Die Kontaktdaten unserer Anbieter befinden sich auf den letzten Seiten dieser Broschüre.

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

## Participer à la Landakademie

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

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

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

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

# Inhaltsverzeichnis • Sommaire



Kurse im Überblick  
Aperçu des Cours

4



Allgemeinbildung  
Culture Générale

8



Schule&Beruf  
Ecole&Profession

9



Computer&Internet  
Bureautique&Internet

10



Essen&Trinken  
Boire&Manger

12



Kinder&Eltern  
Enfants&Parents

14



Kultur&Freizeit  
Culture&Loisirs

22



Mensch&Gesundheit  
Homme&Santé

28



Natur&Umwelt  
Environnement

42



Sport&Bewegung  
Sport&Mouvement

46



Sprachen  
Langues

62



Unsere Partner  
Nos Partenaires

64

# Kurse im Überblick

## Aperçu des Cours

### Allgemeinbildung - Culture générale

Bilder- und Filmvortrag- Willkommen in der Welt der Haie	8
1. Hilfe für Haustiere	8
Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers	8
Do it yourself Pet Grooming	8
Handling Training für die Pflege meines Hundes	8

### Schule & Beruf - Ecole & Profession

Mathénohëllef	9
Textrealisierung und -überarbeitung	9
Werde professioneller Tierfriseur	9
Outdoor Teambuilding	9
Natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher	9

### Computer & Internet - Bureautique & Internet

Neien Smartphone?? - Mir hëllefden eech bei der Installatioun!	10
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei,.. Individuelle Hilfe	10
Computersprechstunde	10
Sicherheit im Internet	10
MyGuichet - Einführung	10
Workshop - MyGuichet.lu & Guichet.lu	10
Wandertouren mit Hilfe von Geoportail planen	11
Access	11
Excel 1	11
Powerpoint	11
Word	11

### Essen & Trinken - Boire & Manger

À table comme à la maison	12
Atelier pratique: Légumes lacto-fermentés	12
Grüne Gaumenfreuden: Vegetarischer Kochkurs für Anfänger	12
Sommergenuss mit Holunderblüten	12
Wild & Feurig: Kochabenteuer mit Wildkräutern am offenen Feuer	12
Zesumme Kachen	12
Oenologie	13
Picknickkorb/-rucksack gefüllt mit regionalen Produkten	13
Vegan kochen	13

### Kinder & Eltern - Enfants & Parents

#### Baby - Bébé

Babylesen - Ee Cours fir Elteren mat Neigebuerener an Puppelcher vun 0-6Méint	14
Keng Angscht virun Tréinen. Wat Puppelcher mam kräischen ons soen wëllen	14
Schlafberatung für Babys und Kleinkinder - individuell und bindungsorientiert	14
Bindung durch Berührung (Schmetterlingsmassage)	14
Babymassage	14
Babymassagen	14
Baby Gymnastik	15
Mutter & Kind - Schwangere Frauen	15
Baby Schwimmen	15
Babyschwimmen Swim & Smile	15

#### Eltern - Parents

Et gött een net als Eltere gebuer	15
On ne naît pas parents	15
You are not born a parent	15
Stressbewältegung am Familjenalldag	15
Triple P (pratiques parentales positives)	15
Parents et enfants-une équipe d'enfer-Quelques éléments de la parentalité positive	16
Schlof Këndche schlof...wann d'Kanner den Elteren hire Schlof klauen	16
Regard sur les besoins émotionnels de l'enfant	16
D'Pubertéit-eng Aventure	16
Mon corps et moi - en route pour l'adolescence	16
Le cannabis - C'est quoi?	16

#### Kinder - Enfants

##### Kreativität - Créativité

Ceramics for Kids	17
D'Molspill - Summerstage	17
Klangraum: Musek, Spaass a Bastelen	17
Mi Ma Mach Musik Singen, Tanzen, Musizieren mit den Allerkleinsten in der Eltern-Kind-Gruppe	17
Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher	17
Workshops - Krea(k)tiv am Schiefermusée	17
<b>Lernen &amp; Entdecken - Apprendre &amp; Découvrir</b>	
Auf den Spuren der Bestäuber	18
Familienaktivität: Vom Weizen bis zum Brot	18



(Re)connexion avec la nature: pour une meilleure santé et vitalité	30	Creative Healing für den Bewegungsapparat	36
Achtsamkeits- und Kräuterwanderung	30	Jin Shin Jyutsu	36
“Balance am Besch” um Burfelt	30	Taijiquan Cours zu Sëll	37
Pen to brain - Entspannung duerch meditatiivt Zeechnen	30	Taiji (Tai Chi)	37
Pen To Brain - relaxing afternoon (Entspannung duerch meditatiivt Molen)	30	Qi Gong für Fortgeschrittene und Anfänger	37
Klangreise	30	Kundalini Yoga & Meditation Kursabo	37
Sophrologie et bols tibétains	30	Kundalini Yoga Essentials 2-Tages-Workshop	37
Klangschalen Meditatioun	30	Yin Yoga & Sound Healing	37
Bains de gong	30	Soundwellness Yoga	37
<b>Massagetechniken - Techniques de Massages</b>		Lach Yoga	37
Découverte du Massage Tao	31	Klassisches Yoga	38
Kindermassagen	31	Yoga pour tous (Hatha-Yoga)	38
Shiatsu - Eine medizinische Massage-Technik aus China	31	Yoga	38
Shiatsu	31	Yoga Anfänger/Mittelstufe	38
<b>Thérapie &amp; Fürsorge - Thérapie &amp; Assistance</b>		Yoga (Mittelstufe/ Fortgeschrittene)	39
Non-spiritual Woman Circle	31	Yoga/Entspannung in Kleingruppen	39
Conseil socio-familial	31	Yoga für Senioren in Kleingruppen	39
Coaching individuel	31	Yoga - Einzelstunden	39
Life Coaching	31	Hatha Yoga	39
Mental Coaching bei Stress, Burn-Out und Ängsten	31	Hatha Yoga - Sich selbst bewusst sein durch Yoga	39
Kinder-und Jugendcoaching	32	Retreat mit Yin-Yoga, Kochen und Wandern	39
Kanner an Erwuessenen Coaching	32	Yoga (Hatha, Vinyasa)	39
Traumaisensibles Coaching	32	Yin-Yoga	39
Inside-Outside-Coaching-Retreat	32	<b>Wohlfühlprodukte - Produits bien-être</b>	
Potenzial & Embodiment Coaching	32	Wildkräutererlebnis - Naturkosmetik	40
Resilienztraining fir Erwuessener	32	Naturkosmetik	40
Den richtigen Punkt treffen! Körperanwendungen für die Selbsthilfe	32	Summer Beauty: natürliche Schönheit für Haut und Haar mit ätherischen Ölen und co	40
Bioresonanz	32	Perfume Workshop	40
Neu-Holistische Frauen- & Männer-Heil-Kreise & Einzel-Angebote	33		
Holistische Therapie-Naturheilkunde	33	<b>Natur &amp; Umwelt - Environnement</b>	
Equilios Methode	33	Besuch beim Imker und Honig-Verkostung	42
Hypnoseherapie bei Dir Zuhause	33	Hilfe für die Tiere - so gestalte ich meinen Garten um	42
Hypnose für Kinder	33	Nachtschwärmer – die faszinierende Welt der nachtaktiven Insekten	42
Gewichtmanagment	33	Sensen-Workshop	42
Therapie und Coaching mit Hypnose und NLP	33	Naturateliers	42
Hypnose-Coaching	33	Wassertiere in der Our erforschen	42
Hypnose-Coaching	34	Naturkundliche Kanutour auf dem Obersauerstausee	43
Hypno-Onkologie (mentale Unterstützung bei Krebserkrankungen)	34	Online-Wildnispädagogik-Ausbildung	43
Chakra- und Aurareading	34	Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge	43
Gepflegte Füße und Raindrop yourself	34	Zertifikatslehrgang Kräuterpädagogie - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse	43
Kuschelparty in Nommern	34	lessbar Stad	43
Nada Akupunktur in Begleitung von Klangschalen erleben	34	Brennnessel die Wunderpflanze	43
Thérapie psychocorporelle - sophrologie	34	Randschelter Kraiderhex	43
Energetische Blockadenlösung	34	Naturapotheke – auf Kräuter-Exkursion für Groß und Klein	43
Human-Design-Reading	34	Fliegenpilz und Goldröhrling – wer die Wahl hat, hat die Qual	43
Medizinrad	35	Kräuterwanderung - Kleine Wunder am Wegesrand	43
schamanische und energetische Blockadenlösung	35	Kräuterwanderung - Kleine Wunder am Wegesrand	44
Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout	35	Randonnée aux herbes sauvages – Petites merveilles au bord du chemin	44
Coaching thérapeutique, coaching de famille, hypnothérapie, constellations familiales, éducation positive	35	Wildkräutererlebnis – Aromenvielfalt der Natur	44
Ohrenkerzenbehandlung	35	Wildpflanzeninput - Kurz und Knapp	44
Fussreflexzonenherapie mit Farbtherapie	35	Saisonale Wildpflanzenwanderung	44
Therapeutische Frauenbehandlung	35	Wëllkraider a Feier	44
Reittherapie, Reitpädagogik , erlebnisorientiertes Reiten, Lernen mit Pferden	35	Wëllkraiderwanderung	44
<b>Training Körper &amp; Geist - Training Corps &amp; Esprit</b>			
Denk Dich fit	36	<b>Sport &amp; Bewegung - Sport &amp; Mouvement</b>	
Wissen sofort Behalten - Workshop	36	<b>Indoorsport - Sports d'Intérieur</b>	
Gehirnjogging	36	<i>Gymnastik &amp; Stretching - Gymnastique &amp; Stretching</i>	
Die Feldenkrais-Methode - Workshop	36	Réckegym/Gym Douce	46
Die Feldenkrais-Methode - Tagesseminar	36	Rückenschule/Renforcement du dos	46
Energetische Wirbelsäulendehnung	36	Ecole du Dos	46

Rückenfit	46	Line-Dance	54
Entraînement du dos	46	Country Line Dance	54
Rücken Relax durch BALLance	46	Bauchdanz / dance orientale	55
Wirbelsäulengymnastik	47	Bailafit	55
Rückbildungsgymnastik für junge Mütter	47	Danz-Gymnastique (Danse et Gymnastique)	55
Gymnastik ab 50	47	Danza Gym	55
Gym de santé	47	Zumba	55
Fit mat an ouni Stull	47	Zumba Strong	55
Hockergymnastik	47	Zumba Gold	55
Senioren Fit	47	Zumba®Gold & Dancefitness	55
Pezzi Ball	47	<b>Outdoorsport - Sports d'Extérieur</b>	
Stretching	47	Beachvolleyball - Schnupperkurs	56
Stretching - Dehnung und Straffung	48	Yoga Trail - Wanderyoga	56
<i>Leichtes Training - Training Doux</i>		Bogenschießen - Schnupperkurs	56
Pétanque - Schnupperkurs	48	Golf für Anfänger	56
Faszientraining	48	Tour à vélo	56
Fit for Fun	48	Laufen	56
Step	48	Trail	56
Force & Souplesse	48	Nordic Walking	56
Wellnessworkout	48	Geführte Rangerwanderung	57
Méthode Pilates	48	Geführte Wanderung	57
Pilates	48	Kleng Wanderunge	57
Pilates	49	Fitness für Mensch und Tier	57
Pilates - Training für Körper und Geist	49	Wanderungen (6-7km)	57
Pilates (débutants & avancés)	49	Leichte Spaziergänge	57
Pilates	49	Wanderungen (6km)	57
Yoga meets Pilates	49	Wanderungen (10km)	57
<i>Intensives Training - Training Intensif</i>		<b>Wassersport - Sports Nautiques</b>	
Klettern - Schnupperkurs	50	Swim Adultes "Beginners"	58
Bauch Beine Po	50	Anfängerschwimmen für Erwachsene	58
Bauch Spezial	50	Cours de natation pour adultes (débutants)	58
Bodyshape	50	Schwimmkurs für Erwachsene	58
Body Shape 1+2	50	Perfektionskurs Erwachsene	58
Full Body Workout	50	Brevet de sauvetage	58
Fatburner	50	Cours de Plongée "Débutants"	58
Fatburner/Perfect Sculpt	51	Schwangerschaftsgymnastik	58
Bodyworkout	51	Wassergymnastik	59
BodyFit	51	AquaGym	59
Bodyshape	51	Aquagym pour tous	59
bodyfit	51	Aquagym	59
Fit	51	Aquagym Seniors	59
Boxe Muay Thai	51	AquaBack Gelenktraining im Wasser	59
Coaching	51	Aquabike	59
Personal Training	52	Cours Aquabike	59
Personal Training & Ernährungsberatung	52	Aqua-Fitness	60
Crosstraining	52	Aqua Jogging	60
Core (Rumpfmuskulatur-Training)	52	Aqua-Power	60
Core Training	52	Hydropower	60
Jumping Fitness	52		
Krav Maga - Selfdefence	52		
Functional Training	52		
Functional Training	53		
HIIT (Hochintensives Intervalltraining)	53	<b>Sprachen - Langues</b>	
Hiit & Sculpt	53	Onlinekurs: Deutsch	62
Langhantel	53	Onlinekurs: Englisch	62
Power Plate	53	English Conversation	62
Spinning	53	Onlinekurs: Französisch	62
Indoor Cycling	53	Konversationstraining Französisch	62
TopRide	53	Italiano: corso di conversazione	62
TRX	54	Onlinekurs-Italienisch	63
TRX Suspension Training	54	Luxemburgischkurs A1.1 / Cours de luxembourgeois A1.1	63
<i>Tanz - Danse</i>		Babelcafé	63
Tanzkurs- Standart- und lateinamerikanische Tänze	54	Buenos dias, muchas gracias oder cómo estás?	63
- Fortgeschrittene 3		- Spanisch - Onlinekurs	
Tanz Dich Frei - Einzelcoaching für Frauen	54	Español-Nivel intermedio avanzado	63
Danse espagnole: Sevillanas y Rumbas	54		

# Allgemeinbildung Culture Générale

07.05.24

dienstags 19:00-20:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

## Bilder- und Filmvortrag- Willkommen in der Welt der Haie

Myriam Rehlinger, Biologin und Taucherin, wird uns in einem Bilder und Filmvortrag ihre Erfahrungen und Kenntnisse über die Biologie und die Verhaltensweisen von Haien berichten. Der Erlös geht an den "Shark Education Club".

mit Myriam Rehlinger  
Preis: 15€

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

permanent buchbar

10:00-12:00 & 13:00-15:00 Uhr  
Online

## 1. Hilfe für Haustiere

Gidd 1.Helfer an rett Déierenliewen! Léiert Wichteges iwert den Kíirper an Nout-fállsituatiouenen Noufall-ABC un enger Hond's-Trainings-Popp. Verbänn un liewenden Hénn Theorie Online; Praxis: Norden & Süden, méi Infos online. Praxiskurse in Gruppen im Süden oder Norden (Heinerscheid) möglich. 10:00-13:00 Uhr Gruppe morgens Oder 14:00-17:00 Uhr Gruppe mittags.

mit Stephanie Flammang  
Preis: 145€

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Heinerscheid

## Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers

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

mit Stephanie Flammang  
Preis je nach Zeitaufwand

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Salon Fellness in Heinerscheid

## Do it yourself Pet Grooming

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

mit Stephanie Flammang  
Preis je nach Zeitaufwand

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Heinerscheid

## Handling Training für die Pflege meines Hundes

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

mit Stephanie Flammang  
Preis je nach Zeitaufwand

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







# Schule & Beruf Ecole & Profession

permanent buchbar  
online

## Mathénohëllef

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

mam Séverine  
Präis: 25€

Organisator: Séverine  
Umellen iwwer: 661 747 450

permanent buchbar  
in Mamer

## Textrealisierung und -überarbeitung

Du hast Schwierigkeiten dabei, dich selbst oder eine Sache zu verkaufen? Ob Bewerbungskontext, bedeutsames Gespräch, kurzer oder langer Text - mit meiner Hilfe kommt das Beste und Wichtigste beim Empfänger so an, wie es ankommen soll.

mit Nadine Sarah Oettel  
Preis auf Anfrage

Organisator: Nadine Sarah Oettel  
Anmelden über: 661 539 909

permanent buchbar  
Salon Fellness in Heinerscheid

## Werde professioneller Tierfriseur

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

mit Stephanie Flammang  
Preis je nach Zeitaufwand

Organisator: Salon Fellness  
Anmelden über: 621 48 57 57

permanent Offer  
op Rendez-vous  
Mobil

## Outdoor Teambuilding

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

mam Kris Clees  
Präis je no Dauer an Aktivitéit

Organisator: Natur - Bewegung -  
Entwécklung Sàrl-s  
Umellen iwwer: [www.nbe.lu](http://www.nbe.lu)

permanent Offer  
op Rendez-vous  
Mobil

## Natur- an erlebnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher

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

mam Kris Clees  
Präis je no Dauer an Aktivitéit

Organisator: Natur - Bewegung -  
Entwécklung Sàrl-s  
Umellen iwwer: [www.nbe.lu](http://www.nbe.lu)





# Computer & Internet Bureautique & Internet

permanent buchbar

op Rendez-vous

Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Neien Smartphone?? - Mir hëllefен eech bei der Installatioun!

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

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

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

20.06.24

donnerstags 19:00-21:00 Uhr  
in Wahlhausen

## Sicherheit im Internet

Erfahren Sie, wie Sie sich vor Phishing-Mails schützen, unbedenkliche Websites erkennen, beim online Einkaufen Gefahren minimieren, sichere Passwörter erstellen und Ihre Privatsphäre in sozialen Medien wahren.

mit Reiffers Steve, Schroeder Ken  
Preis: 15€

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

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

02.05.24

donnerstags 9:00-11:00 Uhr  
Club Atertdall in Redange

## MyGuichet - Einführung

In dieser Einführung erfahren Sie, wozu myguichet.lu genutzt werden kann, wie die Plattform funktioniert und was Sie für den Zugang benötigen.

mit Carole Miny  
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung

Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

## Computersprechstunde

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

Preis: 10€/Stunde

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

23.05.24

donnerstags 9:00-12:00 Uhr  
in Troisvierges

## Workshop - MyGuichet.lu & Guichet.lu

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

mit Reiffers Steve, Schroeder Ken  
Preis: 15€

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

**20.06.24 & 27.06.24**  
mittwochs und donnerstags 9:30-11:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

## Wandertouren mit Hilfe von Geoportail planen

Der Kurs macht Sie mit dem Geoportail vertraut und erklärt die Suchtechniken, eingeschlossen solche zu Mobilität und Gastronomie, die bei einer erfolgreichen Wanderung nicht fehlen dürfen. Theoretischer Kurs & praktische Einheit im Gelände.

mit Christiane Gnad  
Preis: 45€/2 Einheiten

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

**23.04.24-18.06.24**  
dienstags 18:30-20:30 Uhr  
in Hupperdange

## Access

Grundlagen des Datenbanksystems Access, das sich hervorragend für Berichte und Präsentationen eignet. Sie lernen den praktischen Umgang mit einer existierenden Datenbank, planen und erstellen dann Ihre eigene Datenbank. Anmeldung bis zum 13.04.2024

mit Mirko Brüls  
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

**mehrere Termine**  
in Winrange oder Niederfeulen

## Excel 1

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. Anmeldung bis zum 13.04.2024 bzw. 15.04.2024.

Winrange: 23.04.24-18.06.24, dienstags 19:00-21:00 Uhr mit Armand Haas  
Niederfeulen: 25.04.24-27.06.24, donnerstags 19:00-21:00 Uhr mit Bas Breedijk

Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

**25.04.24-27.06.24**  
donnerstags 19:00-21:00 Uhr  
in Eischen

## Powerpoint

Möchten Sie Vorträge oder die Präsentation von Fakten oder Statistiken lebendiger gestalten? In diesem Kurs erfahren Sie das Wichtigste über die Präsentation für die Ausgabe am Bildschirm und am Drucker. Anmeldung bis zum 15.04.2024

mit Christiane Gnad  
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28

**22.04.24-24.06.24**  
montags 19:00-21:00 Uhr  
in Wiltz

## Word

Im Basiskurs Word lernen Sie, mit dem Programm Word umzugehen. Textteile kopieren bzw. verschieben, Schriften ändern, Grafiken einbauen und Tabellen erstellen, sowie den Umgang mit Dateien und Ordnern. Anmeldung bis zum 12.04.2024.

mit Bas Breedijk  
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie  
Anmelden über: 89 95 68-28





# Essen & Trinken Boire & Manger

**18.04, 23.05 & 20.06.24**  
les jeudis 9:45-14:45 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

## À table comme à la maison

Jacques Boulanger transmet son savoir afin que les personnes qui suivent ses cours puissent faire de bons plats très goûteux. Pour les menus et les prix veuillez consulter la page web de la Landakademie ou [www.clubhausambrill.lu](http://www.clubhausambrill.lu). Prix: atelier du 18.04: 79€, atelier du 23.05: 73€, atelier du 20.06: 77€.

avec Jacques Boulanger

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

**25.05.24**  
samstags 10:00 Uhr  
in Siebenaler

## Sommergenuss mit Holunderblüten

Der Schwarze Holunder ist ein besonderes Wildkraut, das wir gemeinsam neu entdecken. Wir machen leckeren Kuchen, süßen Sirup, Sahne und Tee aus Holunderblüten. Lassen Sie sich von der Einfachheit und Faszination des Holunders begeistern.

mit Christine Quandt  
Preis: 48€

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

**23.04.24**  
mardi 17:30-20:00 hrs  
Centre Culturel Capellen

## Atelier pratique: Légumes lacto-fermentés

Au travers cet atelier: Découverte des nombreux bienfaits de la lacto-fermentation, conseils et astuces pour réaliser de délicieux bocaux, réalisation sur place de 2 bocaux de légumes de saison par pers. à emporter chez vous.

avec Nancy Grandjean  
Prix: 80€

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

**25.05.24**  
samstags 10:00 Uhr  
in Vichten

## Wild & Feurig: Kochabenteuer mit Wildkräutern am offenen Feuer

In der morgendlichen Wanderung erkunden wir die Welt der essbaren Wildkräuter und vertiefen unser Wissen über sie. Nach der 'Feuer ohne Hilfsmittel' Challenge, verwandeln wir die Kräuter in köstliche Gaumenfreuden. Natur entdecken und schmecken. Weitere Informationen: [www.wellmuert.lu](http://www.wellmuert.lu)

Preis: 65€

Organisator: Wëll Muert  
Anmelden über: [info@wellmuert.lu](mailto:info@wellmuert.lu)

**15.04, 22.04. oder 29.04.24**  
montags 18:30-21:30 Uhr  
Ecole du Goût Brandenburg

## Grüne Gaumenfreuden: Vegetarischer Kochkurs für Anfänger

Der Kurs ist ideal für Anfänger, die ihre ersten Schritte in die vegetarische Küche machen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Neugierde und Freude am Kochen! Sie erhalten praktische Tipps zur Auswahl der Zutaten und erlernen Kochtechniken, die Ihnen auch zuhause helfen werden, vegetarische Gerichte einfach und lecker in Ihrem Alltag einzubringen.

Preis: 67€

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

**03.05.24-16.08.24**  
freitags 9:30 Uhr  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

## Zesumme Kachen

Begabt oder nicht, begeistert oder nur neugierig – zusammen mit Ihnen werden wir typische Gerichte vorbereiten. Dies alles in gemütlicher Atmosphäre und natürlich werden auch die Gerichte zusammen genossen.

Preis: Beteiligung an Lebensmittelkosten

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

**25.04.24-06.06.24**  
les jeudis 18:00-20:00 hrs  
Centre Culturel Capellen

## Oenologie

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

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

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

## permanent buchbar

auf Anfrage  
Touristcenter Heringer Millen im Müllerthal

## Picknickkorb/-rucksack gefüllt mit regionalen Produkten

Entdecke das schöne Müllerthal! Picknickkörbe für kurze Wanderungen oder Picknickrucksäcke für lange Wanderungen, prall gefüllt mit den besten Produkten der Region: je nach Variante vegetarisch, gourmet oder deluxe. Bestellung min. 24h im Voraus.

Preis: 20-25€ p./P.

Organisator: Touristcenter Heringer Millen  
Anmelden über: 87 89 88

**11.05.24**

samstags 10:00-15:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

## Vegan kochen

Die vegane Küche ist nicht nur besonders gesund, sondern sie ist auch einfach, vollwertig und abwechslungsreich. Zusammen werden wir einige leckere kleine Gerichte kochen und genießen und über Rezepte und Lebensmittelauswahl diskutieren.

mit Malou Lanners & Thomas Schütz  
Preis: 65€

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

**04.07.24**

donnerstags 19:00-21:00 Uhr  
Centre Culturel Troisvierges

## Regionale und gesunde Gerichte mit Ourdaller Produkten - Kochworkshop

In diesem Workshop wird Ihnen gezeigt wie man mit Ourdaller Produkten hervorragende und gesunde Gerichte, die zum Teil glutenfrei sind, zubereiten kann. Anmeldung: 998236 oder info@opderheed.lu

mit Marie-Paule Freichel & Lily Schlechter  
Preis: 15€ (inkl. Zutaten)

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





# Kinder & Eltern Enfants & Parents

## Baby - Bébé

06.05.24-13.05.24  
méindes 9:30-11:30 Auer  
ManuKultura zu 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 Schmit  
Präis: 80€/Persoun, 100€/ Koppel

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 720 603

27.05.24  
méindes 15:00-16:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Keng Angscht virun Tréinen. Wat Puppelcher mam kräischen ons soen wëllen

Hutt Dir Angscht virum exzessivem Kräische vun ärem Bébee? 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 kënt.

mam Viviane Kieffer Schmit  
Präis: 15€/Persoun, 20€/Koppel

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 720 603

permanent buchbar  
Online

### Schlafberatung für Babys und Kleinkinder - individuell und bindungsorientiert

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

Preis: Ab 115€

Organisator: Wellrested Sleepcoaching  
Anmelden über: 621 718 632

01.07.24-29.07.24  
montags 9:30-11:30 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### Bindung durch Berührung (Schmetterlingsmassage)

In diesem Kurs erlernen Eltern wie sie über schmetterlingsleichte Körperberührungen eine liebevolle Verbindung mit ihrem Baby aufbauen können. Für Säuglinge zwischen 4 Wochen und 6 Monaten. Ein Kurs für Eltern und ihren Babies zur Stärkung der Eltern-Kind-Bindung.

mit Viviane Kieffer Schmit  
Preis: 200€/5 Kurse von 2 Stunden

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 691 720 603

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

### Babymassage

Babymassage verdéift d'Elteren-Kand-Bindung, stimuliert Verdauung an Immunsystem an fördert e gutt Schlofverhaalen.

mam Micheline Schweicher  
Präis: 120€/4x1Stonn

Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740

18.04.24-23.05.24 oder 06.06.24-11.07.24  
donnerstags 10:00-10:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Babymassagen

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

Preis: 109€/5er Karte

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

15.04.24-15.07.24  
freitags 14:00-15:00 Uhr  
Centre aquatique Krounebiérg in Mersch

### Baby Gymnastik

Sanfte Gymnastik für Kinder von 2 bis 4 Jahren (in Begleitung eines Erwachsenen). Kombination von Spiel und Bewegung, Kontakt zu Gleichaltrigen, Verbesserung der motorischen Fähigkeiten. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€.

mit Mariana Organisateur: Centre aquatique Krounebiérg  
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kautioun Anmelden über: 32 88 23-1

15.04.24-15.07.24  
freitags 9:00-10:00 Uhr  
Centre aquatique Krounebiérg in Mersch

### Mutter & Kind - Schwangere Frauen

Bei diesem Ganzkörper-Kräftigungs-Workout ist dein Kind mit dabei und vielleicht hat es Spaß am mitturnen. Dein Kind wird in alle Übungen einbezogen, du kannst deine Muskeln kräftigen und ihr beide habt zusammen eine tolle, spannende Zeit (0-1 Jahr). Das Training verbessert die Körperhaltung, Beweglichkeit und Balance während der Schwangerschaft. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 13,50€.

mit Mariana Organisateur: Centre aquatique Krounebiérg  
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kautioun Anmelden über: 32 88 23-1

15.04.24-15.07.24  
dienstags  
Centre Aquatique Krounebiérg in Mersch

### Baby Schwimmen

Babyschwimmkurse zur gesunden körperlichen, motorischen, geistigen, seelischen und sozialen Entwicklung. Dienstags 8:30-9:00 (1-2 Jahre), 9:10-9:40 (3-6 Monate), 9:50-10:20 (7-12 Monate), 10:30-11:00 (3-12 Monate), 14:00-14:30 (3-4 Jahre), 14:30-15:00 (1-2 Jahre). Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€.

mit Diane Organisateur: Centre aquatique Krounebiérg  
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kautioun Anmelden über: 32 88 23-1

16.04.24-06.07.24  
dienstags 9:00-9:30, 9:30-10:00, 10:05-10:35, donnerstags 11:15-11:45, 11:45-12:15, samstags 9:40-10:10, 10:15-10:45, 10:50-11:20, 11:25-11:55 Uhr  
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). Weitere Informationen & Anmeldung: 00352-24519900. www.aquanatour.lu.

Preis: 179€/10er Karte, 159€ ab dem 3. Kurs Organisateur: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00



## Eltern - Parents

24.04.24  
mëttwochs 19:00-21:00 Auer  
CHdN; Maternité zu Ettelbruck

### Et gëtt een net als Eltere gebuer

Dëse Workshop, wëll déi futur Elteren fir d'Erzéiung sensibiliséieren, mee hinnen och eng Plattform bidden, fir sech am Grupp zu dësem Thema auszetauschen.

mam Nora Van Daele Organisateur: Eltereschoul  
Präis: Gratis Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

22.05.24  
mercredi 18:00-20:00 hrs  
online

### On ne naît pas parents

Discuter avec les futurs parents en groupe des sujets suivants : Éduquer un enfant—une condition pour bien grandir. Le rôle du père et de la mère. Le couple parental—un nouveau défi. La vie en famille—gérer le quotidien.

Prix: gratuit Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

10.06.24  
thursday 19:00-20:30 PM  
online

### You are not born a parent

The bond that parents form with their child marks the beginning of their upbringing. Raising a child—a necessity for growing up well. The parental couple—a new challenge. Family life—managing every day routines

Price: free Organisation: Eltereschoul  
Sign up: eltereschoul@kannerschlass.lu

11.06.24  
donneschdes 18:00-20:00 Auer  
online

### Stressbewältegung am Familljenalldag

Wat sinn eis Reaktiounen wa mir gestresst sinn a wat brauche mir an deem Moment fir méi sännvoll ze reagieren? Hëllef kënne Methoden aus der Achtsamkeet...

mam Nathalie Schaeffer Organisateur: Eltereschoul  
Präis: Gratis Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

05.06, 12.06, 19.06 & 26.06.24  
les jeudis 18:00-20:30 hrs  
online

### Triple P (pratiques parentales positives)

Triple P est une méthode efficace et pratique, qui met l'accent sur les aspects positifs de l'éducation des enfants. Il repose sur des liens d'appui solides, une bonne communication et une attention positive, pour aider les enfants à s'épanouir. Cours pour parents d'enfants de 2-10 ans.

avec Patrice Moes-Gretsch Organisateur: Eltereschoul  
Prix: 40€ Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu



14.05.24

mardi 18:00-20:00 hrs  
online

### Parents et enfants-une équipe d'enfer-Quelques éléments de la parentalité positive

Comment se construit une relation solide et de confiance entre parents et enfants? Quelques outils de la parentalité positive et bienveillante pour accompagner votre enfant à devenir un jeune responsable et confiant en ses compétences.

avec D. Wolsfeld, P. Moes-Gretsch  
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

18.06.24

dënschdes 18:00-20:00 Auer  
online

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

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

mam Tania Hemmer  
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul  
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

13.05.24

lundi 19:00-21:00 hrs  
online

### Regard sur les besoins émotionnels de l'enfant

Qu'est-ce qu'un enfant essaie d'exprimer avec un comportement dérangeant? Quel besoin fondamental essaie-t-il de satisfaire? Une grande partie de l'activité sera réservée à l'échange entre les participants.

avec Del Guerzo Silvia  
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

18.04.24

donneschdes 18:00-20:00 Auer  
online

### D'Pubertéit-eng Aventure

Pubertéit- Wat kënnst op d'Elteren duer? Wat fir eng Ressource brauche mir fir dës Aventure gutt ze iwwerstoen? Eltere gesi wéi si verschidde Stolpersteng evitéiere kënnen.

mam D. Wolsfeld, N. Van Daele  
Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul  
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

25.06.24

mardi 18:00-20:00 hrs  
online

### Mon corps et moi - en route pour l'adolescence

Les parents découvriront des pistes pour parler de notre corps, de ses changements au cours de la puberté. Un vocabulaire simple, qui permet déjà aux enfants d'avoir une base sur laquelle entamer le voyage vers l'adolescence.

avec Fabienne Dias Michaux  
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

20.06.24

jeudi 18:00-20:00 hrs  
online

### Le cannabis - C'est quoi?

Quelle est la différence entre l'herbe et le shit? Le cannabis est-il dangereux, une drogue d'initiation? Le cannabis rend-il dépendant? Conseils pour aborder le sujet avec son enfant. Avec le Centre National de Prévention des Addictions.

Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul  
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu





## Kinder - Enfants

### Kreativität - Créativité

26.04, 31.05, 21.06, 12.07, 09.08 & 13.09.24  
fridays 17:00-18:30 PM  
ManuKultura in Useldange

#### Ceramics for Kids

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

with Sandra Faia Pereira

Organisateur: ManuKultura

Prix: 30€/2-hour class (max 1,5 kg per piece of clay included)

Sign-up: 23 63 00 51 28

29.07.24-02.08.24

méindes bis freides 9:30-11:00 Auer  
Kreativatelier zu Ettelbruck

#### D'Molspill - Summerstage

D'Molspill - e Spill mat Pinsel a Faarf. Während enger Woch kënnen Kleng a Grouss hirer Kreativitéit fräie Laf an onbegrenzt grouss Biller entstoe loossen. E grouss Palettendesch mat 18 Faarwen léisst keng (Faarf-)wësch onerfëllt. E Molatelier fir Kanner a Jugendlecher vu 7 - 30 Joer.

mam Myriam Otto  
Präis: 125€

Organisator: Kreativatelier  
Umellen iwwer: 621 691 590

28.04.24-16.06.24

sonndes 9:00-10:15 oder 10:30-11:45 Auer  
Kreativatelier zu Ettelbruck

#### Klangraum: Musek, Spaass a Bastelen

Gemeinsam entdecke Kleng a Grouss Geräicher, Kläng an hir eege Stëmm iwwer Lidder, Geschichten, Fingerspiller an Dänz passend zum Fréijoer. Et gëtt gelauschert, gestaunt a selwer matgemaach a mir bastelen och eng Klengegkeet als Erënnerung. E Musekworkshop fir Kanner vun 2 - 4 Joer.

mam Myriam Otto  
Preis: 150€/6 Workshoppen  
(1Kand + 1Erwuessenen)

Organisator: Kreativatelier  
Umellen iwwer: 621 691 590

07.05.24-18.06.24

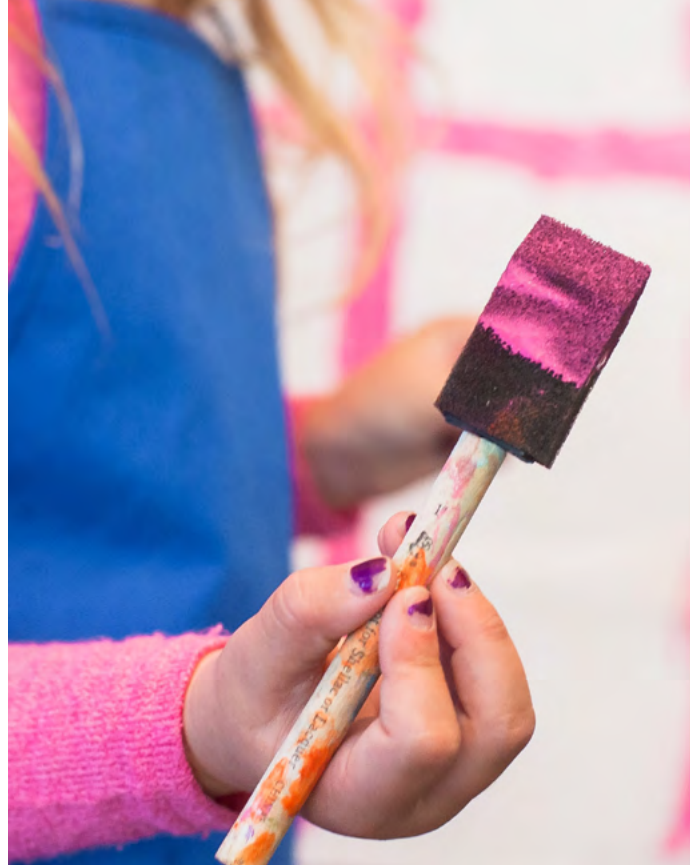
dënschdes 9:15-10:30 Auer  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

#### Klangraum: Musek, Spaass a Bastelen

Gemeinsam an enger gemittlecher entspaanter Atmosphär entdecke Kleng a Grouss Geräicher, Kläng an hir eege Stëmm iwwer Lidder, Geschichten, Fingerspiller an Dänz passend zum Fréijoer. E Musekworkshop fir Kanner vun 2-4 Joer.

mam Myriam Otto  
Präis: 150€/6 cours  
(1Kand + 1Erwuessenen)

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



19.04.24-12.07.24

freitags 9:15 oder 10:15  
ManuKultura in Useldange

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

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

mit Barbara  
Preis: Kind: 94€/Trimester, 63€/Geschwisterkind

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 691 29 93 54

30.05, 25.07 & 22.08.24

doneschdes 14:00-16:30 Auer  
ManuKultura in Useldange

#### Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher

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

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

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 191 068

#### permanent buchbar

op Rendez-Vous  
Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

#### Workshops - Krea(k)tiv am Schiefermuseum

Am Schiefermuseum verziere mir Schiferplacken duerch gravéieren, airbrushen oder punkten. A verschiddegen Ateliere fir Kanner, Jugendlecher a Famille entdeckt dir d'Grouwen, de Beruff vum Leeképpert an de Schifersteen op eng kreativ Aart a Weis.

Präis op [www.ardoise.lu](http://www.ardoise.lu)

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

## Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

29.05.24

mittwochs 14:00-17:00 Uhr  
in Kaundorf

### Auf den Spuren der Bestäuber

In einer wunderschönen Landschaft mit einer reichen Flora entdecken wir gemeinsam mit den Kindern die interessante Welt der Bestäuberinsekten. Die Kinder lernen spielerisch die Bestäubung durch Insekten und die Vielfalt der Bestäuber kennen.

Preis: Kostenlos

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

08.06.24

samstags 14:00-17:00 Uhr  
Knapphaff in Knaphoscheid

### Familienaktivität: Vom Weizen bis zum Brot

Wolltet ihr als Familie schon immer wissen, wie Mehl hergestellt wird? Besucht mit uns den Bauernhof und lernt den Weg vom Weizen auf dem Feld bis zum gebackenen Brot kennen. Die ganze Familie kann aktiv bei der Verarbeitung der Körner mithelfen.

Preis: 10€

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

20.04.24

samstags 14:00-17:00 Uhr  
Knapphaff in Knaphoscheid

### Vom Weizen bis zum Brot

Du wolltest schon immer wissen wie Mehl hergestellt wird? Dann besuche mit uns gemeinsam den pädagogischen Bauernhof "Um Knapphaff" und lerne den Weg vom Weizen auf dem Feld bis hin zum Brotbacken kennen. Für Kinder von 6-12 Jahren.

Preis: 10€

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

27.04.24 oder 15.06.24

samstags 14:00-17:00 Uhr  
Hanshaff in Bockholtz (Goesdorf)

### Von der Kuh bis zur Butter

Du wolltest schon immer wissen wie Butter hergestellt wird? Dann besuche mit uns gemeinsam den pädagogischen Bauernhof "Um Hanshaff" und lerne den Weg der Milch kennen. Für Kinder von 6-12 Jahre.

Preis: 10€

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

04.06.24

dienstags 14:30-17:00 Uhr  
Insektenpfad, Parkplatz vor der Helzer Klaus

### Faszinierende Insektenwelt

Lerne die besonderen Eigenschaften und Fähigkeiten der Insekten kennen und stelle dein Wissen bei einer Rallye auf dem Insektenlehrpfad unter Beweis!

Preis: 5€/Kind

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

06.06.24

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

### Wildbienen - Erlebnisrallye

Bei einer spannenden Rallye mit vielen Aufgaben und Aktionen kannst du dein Wissen unter Beweis stellen und dabei noch einiges über die nützlichen Insekten erfahren.

Preis: 5€/Kind

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

### permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Aquatower in Berdorf

### Weltwassertag

Weltwassertag, am 22. März und darüber hinaus! Zusammen mit dem Natur- & Geopark Möllerdall, 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: 79 01 87 37

### permanent buchbar

9:30-16:00 Uhr  
natur&emwelt 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&emwelt  
Anmelden über: 26 90 81 27 1

### permanent buchbar

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

### Geburtsdag am Schiefermusée

Dir sichts eng aussergewöhnlech Attraktioun fir e Kannergeburtsdag ze feiern? Am Schiefermusée kann d'Geburtsdagskand zesumme mat 10 vu senge Frënn feiern, Grouwen entdecken, selwer Hand uleeën a kreativ ginn. En Kuch gëtt et och (optional)!

Präis op Ufro

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

07.05, 28.05, 11.06, 09.07, 23.07 & 10.09.24

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

### Entspannungszeit für Kinder

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

mit Marina Clement  
Preis: 25€

Organisator: Ourrou  
Anmelden über: 661 709 167

## permanent Offer

op Rendez-vous  
zu Beckerich

### Kanner Coaching

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

Preis: 90€/Stonn

Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740

## Sport

15.04.24-15.07.24

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Ballet/Jazz

Ballet/Jazz kombiniert mit moderner Musik. Schnupperkurs 13,50€/60min, 20€/90min.

**Dienstags** 14:00-15:00 (Anfänger, 4-6 Jahre), 15:00-16:30 (Mittelstufe, 6-10 Jahre), 16:30-18:00 (Oberstufe, ab 10 Jahre).

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

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

Preis: 105€/Trim/60min,  
157,50€/Trim/90min  
+ 10€ Kautioun

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

04.05, 01.06 & 06.07.24

samschdes 15:00-16:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Kanneryoga

An dësem Kanneryoga Workshop leiers du op spilleresch Manéier déi verschidden Asanas (Kierperstellungen) vum Yoga kënnen a mir sangen a meditieren och zesummen. Yoga erméiglecht de Kierper, Geescht a Séil an Harmonie ze bréngen. Fir Kanner téscht 6-12 Joër.

mam Sarah Cattani  
Preis: 20€/Cours

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: sarahjohnyoga@gmail.com

16.04.24-25.06.24

dienstags  
AquaNat'Our in Hosingen

### Kinderyoga

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

Kinder **3-6 Jahre** dienstags 15:15-16:00 Uhr

Kinder **7-11 Jahre** dienstags 16:00-16:45 Uhr

Preis: 149€/10er Karte

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



## permanent buchbar

Krav Maga Nord in Mertzig oder Wemperhardt

### Krav Maga - Selfdefence für Kinder

Krav Maga: Ein Selbstverteidigungssystem das auch für Kinder leicht und schnell zu erlernen ist. Neben der Selbstverteidigung führt es zur Verbesserung der Fitness, zur Bildung von Selbstvertrauen und mentaler Stärke.

**In Mertzig:** Dienstags 15:30-16:30 Uhr (7-12 J.), samstags 11:30-12:15 Uhr (4-6 J.) & 12:30-13:30 Uhr (7-12 J.).

**In Wemperhardt:** Donnerstags 15:30-16:30 Uhr (7-12 J.), samstags 11:30-12:15 Uhr (4-6 J.) & 12:30-13:30 Uhr (7-12 J.).

Preis: 15€/Probetraining

Organisator: Krav Maga Nord  
Anmelden über: 621 155 840

15.04.24-15.07.24

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

### Kinderschwimmkurs

Die Kinderkurse sind 3-teilig und dauern jeweils 1 Trimester. Dienstags und donnerstags: Anfänger (ab 5 Jahre) 15:00-15:45, Mittelstufe 16:00-16:45, Fortgeschrittene (ab 6 Jahre) 17:00-17:45. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€.

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kautioun

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

15.04.24-29.06.24

mardis et mercredis  
Piscine à Redange

### Accoutumance à l'eau pour enfants

Accoutumance à l'eau pour enfants. Mardi: 16h00 enfants de 1 et 2 ans, 17h00 enfants de 3 et 4 ans. Mercredi: 16h00 enfants de 1 et 2 ans, 17h00 enfants de 3 et 4 ans.

Prix: 120€/Trimestre + 10€ Caution

Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"  
Inscription au: 23 62 003 237

15.04.24-29.06.24

les lundis et mercredis 17:00-17:45, les mardis et jeudis 15:00-15:45, les samedis 8:30-9:15, 9:15-10:00, 10:00-10:45 hrs  
Piscine à Redange

### Cours de natation enfants débutants

Cours de natation pour enfants débutants.

Prix: 120€/Trimestre + 10€ Caution

Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"  
Inscription au: 23 62 003 237

15.04.24-29.06.24

Piscine à Redange

## Cours de natation avancé enfants

Cours de natation avancé enfants. Lundi 17h00, mardi 15h00, mercredi 17h00, jeudi 15h00, samedi 8h30/9h15/10h15.

Prix: 120€/Trimestre + 10€ Caution

Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"  
Inscription au: 23 62 003 237

### permanent buchbar

dienstags, mittwochs, donnerstags und samstags

Oa6 in Oberfeulen

## Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder

Babyschwimmunterricht und Schwimmunterricht für Kinder zu Oberfeulen im Oa6. Information & Anmeldung: [www.schwammschoul.lu](http://www.schwammschoul.lu), Olivier Buschmann - [info@schwammschoul.lu](mailto:info@schwammschoul.lu)

mit Olivier Buschmann

Organisator: Oa6 S.A.

Preis: 300€/10x30 Minuten,  
380€/10x45 Minuten

Anmelden über: [www.schwammschoul.lu](http://www.schwammschoul.lu)

28.09.23-29.06.24

les jeudis 16:30-19:00, les samedis 9:00-12:00 hrs

Piscine couverte à Winrange

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

Cours d'initiation et de perfectionnement pour enfants dès 4 ans, les enfants sont encadrés par des moniteurs professionnels. Plus d'informations: PLÜMER Romain: [romain.pluemer@gmail.com](mailto:romain.pluemer@gmail.com); Tel.: +352 691 580 221

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

16.04.24-25.06.24

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: 149€/10er Karte

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

16.04.24-06.07.24

dienstags 8:30-9:00, mittwochs 16:45-17:15, 17:15-18:00, 18:00-18:45, samstags 8:15-9:00, 9:05-9:35, 12:00-12:30 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

## Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre

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

Preis: 179€/10er Karte, 159€ ab dem 3. Kurs

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



16.04.24-21.05.24 oder 28.05.24-27.06.24

dienstags und donnerstags 15:00-15:45, 16:00-16:45 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

## Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre

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

Preis: 149€/10er Karte

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

16.07.-26.07., 29.07.-09.08. oder 12.08.-23.08.24

montags bis freitags 9:30-10:15 oder 10:30-10:15 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

## Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre Crashkurs

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

Preis: 149€/10er Karte

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

## Tiere - Animaux

### 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

Termin nach Vereinbarung

Alschenter 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: 57€/Einzelunterricht

Organisator: Alschenter 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: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar

donnerstags bis samstags

Bricher Paerdsstall in Brouch (Boevange-sur-Attert)

### Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden

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

mit Denis Mazzone  
Preis auf Anfrage

Organisator: Bricher Päerdsstall  
Anmelden über: 691 611 425

permanent buchbar

nach Vereinbarung

Alschenter Ponyhof in Alscheid

### Fit fir d Schoul - Lerntaining 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

Termin nach Vereinbarung

Ponyhof Alscheid in Alscheid

### Kindergeburtstag auf dem Ponyhof

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

mit Liette de Roy-Weber  
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff  
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar

14:00-17:00 Uhr

Tipi in Hollenfels

### Geburtstag feiern einmal anders - im Indianertipi, im Pferdестall, 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

## Schulklassen - Classes d'École

05.06.24 oder 07.06.24

vormittags

in Ihrer Maison Relais / Schule

### Wildbienenwissen und Nisthilfebau ausschließlich für Schulklassen

Lernt die Lebensräume unserer heimischen Wildbienen, deren Lebensweise und besonderen Nutzen für uns Menschen kennen und baut eine kleine Wildbienenstille für euren Schulgarten.

Preis: Kostenvoranschlag

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

permanent buchbar

op Rendez-vous

Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

### Een Dag am Schiefermuseum - fir Schoulen

Lieweg Geschicht - Geschicht erliwen Erliet e spannenden Dag am Schiefermuseum mat engem individuell zesummegehallten, pedagogesche Programm fir är Schüler (6-18 Joer).

Präis op Ufro

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

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





# Kultur & Freizeit Culture & Loisirs

## Geselligkeit - Convivialité

**mehrere Termine**  
freitags 12:00 Uhr

### Gemeinsames Mittagessen

Wir treffen uns mittags zu einem gemeinsamen Essen in einem Restaurant in unserer Region. Kommt gerne mit!

17.05.24 & 24.05.24: Restaurant Trail-Inn Berndorf  
19.07.24 & 26.07.24: Restaurant Konströffer Millen

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

**mehrere Termine**  
donnerstags 12:00-16:00 Uhr

### Gemeinsamer Mittagstisch

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

25.04.24 im Restaurant Lamy in Troisvierges  
23.05.24 im Restaurant "Reiff" in Fischbach (Heinerscheid)  
27.06.24 im Restaurant "Kentucky" in Lentzweiler  
01.08.24 im Restaurant "Reiff" in Fischbach (Heinerscheid)

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

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

### Kegelabende

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

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

**alle 3 Wochen**  
freitags 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!  
(alle 3 Wochen) Termine bitte im Club Haus nachfragen.

Preis je nach Verzehr + Miete der Organisorator: Club Haus op der Heed  
Kegelbahn Anmelden über: 99 82 36

**14.05, 25.06, 09.07 & 06.08.24**  
dienstags 15:00-17:00 Uhr  
Seniorie St. Joseph Consdorf

### Rummikubmëtteg Consdorf

Über den Sommer treffen wir uns einmal im Monat in der Seniorie in Consdorf und spielen Rummikub auf der großen Sonnenterasse. Kommt vorbei und spielt mit!

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

**permanent buchbar**  
jeden 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.

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



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

### Konter a Matt Treff

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

## Handwerk - Artisanat

04.05.-05.05., 08.06.-09.06. oder 06.07.-07.07.24  
samstags und sonntags 10:00-16:30 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung

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 Prokot

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

Preis: 195€ (inkl. Mittagessen,  
Kaffee und Kuchen)

## Kreativität - Créativité

### Basteln & Erschaffen Bricoler & Créer

09.06, 07.07 & 14.07.24  
les dimanches 9:00-12:00 hrs  
ManuKultura à Useldange

### Atelier créatif: tissage de perles Miyuki, création d'un bracelet

Lors de cet atelier, je désire partager avec vous une des techniques simples du tissage de perles. Pour débiter, nous réaliserons un motif simple en perles qui sera ensuite utilisé pour créer un bracelet.

avec Morgane Royaux  
Prix: 25€/cours

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 23 63 00 51 28

25.04.24  
jeudi 12:30-17:30 hrs  
ManuKultura à Useldange

### Atelier relooking petit mobilier

Atelier créatif éco-responsable. Quand tout se transforme et que rien ne se perd. Pendant cet atelier vous allez apprendre à relooker votre propre petit meuble en utilisant des peintures non-toxiques et éco-labellisés sans ponçage.

avec Anick Boltz  
Prix: 135€

Organisateur: ManuKultura  
Inscription: vintagehomemore@gmail.com

01.06.24-02.06.24  
samstags und sonntags 10:00-16:00 Uhr  
Palsbau in Noertrange

### Bau einer Schamanentrommel

Im 2-tägigen Workshop erschaffst du deine eigene Trommel, erfährst faszinierende Hintergrundgeschichten und begibst dich auf eine spirituelle Reise mit deinem einzigartigen Instrument. Ein Zusammenspiel von Handwerk und Spiritualität erwartet dich. Preis inklusive veganem Mittagessen, Tee und Snacks, die Materialkosten für deine Trommel sind hiermit ebenfalls gedeckt.

mit Ulrike Nuavi Rüb  
Preis: 670€

Organisator: Ananda Hypnosis Sàrls  
Anmelden über: 621 582 329

16.04.24-14.09.24  
tuesdays or saturdays  
ManuKultura in Useldange

### Ceramics Workshop

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

16.04.24-10.09.24 tuesdays 14:00-16:00 PM  
27.04.24-14.09.24 saturdays 10:00-12:00 AM

with Sandra Faia Pereira  
Price: 30€/2-hour class (max 1,5 kg  
per piece of clay included)

Organisateur: ManuKultura  
Sign-up: 23 63 00 51 28

permanent buchbar  
ab 17:00 Uhr

Konschthaus - A Frantzen in Heiderscheid

### Töpfereitreffen für alle: Freie Gestaltung

Ganz gleich ob Anfänger, Fortgeschritten oder Profi - Ob allein, zu zweit oder in größerer Runde. In unserem "Keramik Treffen" kann man in ganz gemütlicher Atmosphäre eigene Kunstwerke aus Keramik erschaffen.

Preis: 15€

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

06.05.24 & 01.07.24  
montags 14:00-15:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Floristik

Zwei Termine, zwei verschiedene Themen, welches floristische Kunstwerk Sie in Angriff nehmen werden, können wir Ihnen erst kurz vor dem Kurs mitteilen. Mitbringen: eine Gartenschere, ein Messer.

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

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

23.05.24  
donnerstags 13:00-17:00 Uhr  
Naturparkzentrum in Esch-sur-Sûre

### Generationenworkshop: Upcycling von Textilien

Haben Sie Kleidung oder Stoffe, die Sie nicht mehr nutzen? In diesem Workshop können Sie diese umfunktionieren. Ob Fahnen, Taschen, Tischsets, Kissen, Beutel, Schürzen, oder Sonstiges, Ursula Huppertz hilft Ihnen Ihre Ideen umzusetzen.

mit Ursula Huppertz  
Preis: 10€/Kind, 20€/Erwachsener

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



**06.07.24**

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

### Makramee

Makramee, eine textile Kunstform, bei der Knoten geknüpft werden, um dekorative Muster zu schaffen. Es hat sich zu einem beliebten Handwerk entwickelt, das für Wandbehänge, Pflanzenaufhängungen und andere dekorative Objekte verwendet wird.

mit Simone Johann  
Preis: 60€

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

**20.04.24**

samstags 9:00-16:00 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### Weidenflechten

Aus Weiden flechten wir gemeinsam an diesem Tag einen kleinen runden Schwingenkorb. Auch Anfänger können mit ein bisschen Geschick ihren eigenen Korb fertigen.

mit Gabriele Jacqué  
Preis: 90€ inkl. Material

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 23 63 00 51 28

## Bücher & Papier Livres & Papier

**21.04.24**

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

### OULiPOns-nous!!!

Prendre un dimanche pour soi, commencer un carnet créatif de mots coupés, de phrases cachées, de proverbes choisis, de souvenirs customisés ... Vivre ensemble un 'Ouvroir de Littérature Potentielle'.

avec A'Musée  
Prix: 20€

Organisateur: ManuKultura  
Inscription au: 23 63 00 51 28

**23.04, 21.05, 18.06. & 16.07.24**

dienstags 16:00-17:30 Uhr  
Veräinsbau Consdorf

### Literatur-Treffen

Einmal im Monat versammeln sich hier in einer entspannten Runde Menschen, die Freude am Lesen haben, um über ein gemeinsam ausgewähltes Buch zu diskutieren. Sind Sie ein Leseliebhaber und schätzen den Austausch? Dann kommen Sie vorbei!

Preis: Kostenlos

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

## Fotografie - Photographie

**13.06.24 & 20.06.24**

donnerstags 19:00-21:00 Uhr  
in Hosingen

### Drohnenfotografie

An zwei Abenden erläutert Drohnenfotograf Claude Windeshausen die neuen Möglichkeiten, klärt auf, was es mit dem Drohnenführerschein auf sich hat und zeigt ungewöhnte Perspektiven der heimischen Landschaften.

mit Claude Windeshausen  
Preis: 60€

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

**01.06.24**

samstags 9:00-12:00 Uhr  
in Kaundorf

### Fotoworkshop "Makrofotografie - Insekten"

Lernen Sie mit der naturbegeisterten Fotografin Caroline Martin einfache Tipps und Techniken, um Ihre Fotos besser zu gestalten.

mit Caroline Martin  
Preis: Kostenlos

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

## Malerei - Peinture

**02.05.24-04.07.24**

les jeudis 14:00-16:00 hrs  
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

### Atelier Peinture

Des connaissances spécifiques ne sont pas nécessaires. Vous découvrez les bases de la peinture acrylique ou de dessin fusain. Vous pouvez reproduire une œuvre, exprimer votre côté créatif en créant une nouvelle pièce et expérimenter.

avec Patricia Rocha  
Prix: 10€ participation au matériel  
par cours

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

**28.05.24**

dienstags 16:00-20:00 Uhr  
Stella Bodywork in Nommern

### Luxembourg meets colours? (Frauen/Women)

Taucht in die Welt der Farben und des kreativen Körpermalens ein, während wir gemeinsam eine Entdeckungsreise in unser Inneres unternehmen, begleitet von unserem inneren Kind. Bist du dabei?

mit Stella Bodywork & Dee Evans  
Preis: 240€

Organisator: Stellabodywork  
Anmelden über: 691 469 990





18.04.24-04.07.24 oder 25.04.24-11.07.24

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

## Mol-Coursen

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

mam Claudine Maillet  
Preis: 90€/6 Coursen

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 691 191 068

04.05. & 06.07.24

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

## Molen um Samschdeg fir Leit mat Mol-Erfahrung

An dësem flotten Stage vun engem Dag kënt Dir lech mat der Ënnerstëtzung vum C. Maillet kënschtlersch weiterentwëckelen. Materiallëscht kritt Dir op Nofro.

mam Claudine Maillet  
Präis: 70€ (ouni Material)

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 691 191 068

25.05.24

samstags 10:00-14:00 Uhr  
Heringer Millen im Müllerthal

## Wandern und Malen/Randocroquis Heringer Millen

Unter professioneller Anleitung und intensivem Betrachten zeichnen und aquarellieren wir an Ort und Stelle die Natur. Thema : Pflanzen in den Felsen.

mit Samantha Stankiewicz  
Preis: 25€ / 10€ Jahresbeitrag Asivema

Organisator: ASIVEMA  
Anmelden über: 621 276 344

01.06.24

samstags 10:00-14:00 Uhr  
in Vianden

## Rando Croquis

Während einer leichten Wanderung sammeln Sie Eindrücke von Natur und Landschaft. Mithilfe von Skizzen werden diese auf Papier festgehalten. Samantha begleitet und unterstützt Sie bei der künstlerischen Gestaltung.

mit Stankiewicz Samantha  
Preis: 30€

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

05.05.24 & 26.05.24

sonndes 10:00-12:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

## Zentangle® Kurs

Dëse Cours ass eng Aféierung an d'Zentangle® Method. Zesumme wäerte mir duerch d'Mole vu strukturéierte Musteren, an aacht einfache Schrëtt schéi Kon-schtwierker kreéieren.

mam Lena Mergen  
Präis: 50€ /Cours (inklusive Material)

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 621 66 19 13

16.07, 23.07, 30.07 & 06.08.24

dënschdes 18:15-19:45 Auer  
Kreativatelier zu Ettelbruck

## „Géint de Stréch“ - d'Loscht um Zeechnen entdecken

Alles ass méiglech an näischt ass falsch. D'Kreativitéit an de spontanen Ausdruck stinn am Virdergrond vun dësem Zeechecours; déi ënnerschiddlechst Methode ginn als Inspiratiounquell fir déi fräi a kreativ unbegrenzte Gestaltung genotzt.

mam Myriam Otto  
Präis: 120€/4 Workshops

Organisator: Kreativatelier  
Umellen iwwer: 621 691 590

## permanent buchbar

samschdes 9:30-11:00 Auer  
Kreativatelier zu Ettelbruck

## D'Molspill: e Molatelier fir Kleng a Grouss vun 3-99 Joer

D'Molspill - e Spill mat Pinsel a Faarf fir Kleng a Grouss vun 3-99 Joer. De "Malort Lëtzebuerg" bitt jidderengem d'Méiglechkeet senger Kreativitéit fräie Laf a Biller unbegrenzt wuessen ze loossen. D'Coursë gi pro Trimester facturéiert.

mam Myriam Otto  
Präis: 25€/90Min., 18€/60Min.

Organisator: Kreativatelier  
Anmelden über: 621 691 590

## offre permanente

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

## Cours de dessin et de peinture

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

avec Guy Bintz

Organisateur: articulum  
Inscription au: 47 20 12

## permanent buchbar

montags 9:00-11:00 Uhr  
Club Atertdall in Redange

## Zeichnen oder Pastell

Zeichnen oder Pastelmalerei... Jeder ist willkommen – Anfänger sowie Fortgeschrittene. In jedem steckt die Fähigkeit sich bildlich zu verwirklichen. Bitte Ihre Zeichen- und/oder Pastellutensilien mitbringen.

mit Pascale Seyler  
Preis: 132€/12 Kurse

Organisator: Club Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70

## permanent buchbar

Onlinekurs

## Art journaling & intuitives Zeichnen

Kursinhalt: wöchentliche Zeichenübungen und Übungen zum "Loslassen", Onlinekurs mit Rückmeldung über E-mail; Kontakt: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu. Jeder kann zeichnen - einfach loslegen!

mit Christiane Schmalen  
Preis: 65€

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

## Nähen & Stricken Couture & Tricotage

17.04, 15.05, 29.05, 05.06, 19.06 & 03.07.24  
mëttwochs 9:30-11:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### De Fuedem deen eis verbënnt

Bei enger Taass Téi, kréire mir Upcycling Kreatiounen fir d'Gemeinschaft. Den éischte Cours ass den 17.04 an duerno zweemol de Mount bis den 03.07.2024.

mam Shirley Dewilde  
Präis: Gratis

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: 621 48 96 85

20.04.24 & 27.04.24  
samstags 9:00-12:30 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Wie funktioniert meine Nähmaschine?

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

mit Ursula Scheuern Huppertz  
Preis: 80€/2 Einheiten

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

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

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

### Stricktreffen mit Beratung

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

Preis: Kostenlos

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



## Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

### Der Alltag der Frau um 1900

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

mit Angela Bissen  
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei  
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar

nach Vereinbarung  
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

### Brot backen wie damals

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

mit Angela Bissen  
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei  
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar

nach Vereinbarung  
Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

### Schulunterricht wie früher

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

mit Angela Bissen  
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei  
Anmelden über: 691 119 090

23.07.24

dienstags 13:30-17:30 Uhr  
Pädagogischer Bauernhof "Om Béchel" in Asselborn

### Eselwanderung

Bei der Eseltour handelt es sich um eine +6 Kilometer lange Tour, die von uns geführt wird. Die Esel werden zu Beginn gestriegelt und anschließend geht es auf eine +3stündige Wegstrecke, die durch unser Dorf sowie durch den Wald führt.

mit Pascale Hoffmann  
Preis: 30€/Person (Kinder bis 5  
Jahre gratis)

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

08.06.24 oder 29.06.24

samstags 10:00-13:00 Uhr  
in der Gemeinde Wincrange

### Krimi-Wanderung mit oder ohne Hund

Bei der Krimi-Wanderung werden Indizien gesammelt, Zeugen befragt, Hinweisen nachgegangen, Rätsel gelöst und vieles mehr, bis der Täter überführt ist. Dies wird im Team mit/ohne die Zusammenarbeit Ihres „Diensthundes“ bewerkstelligt.

mit Patricia Berchem  
Preis: 30€/P. ohne Hund / 35€/P. mit Hund

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

**02.05.24**  
donnerstags 9:30 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Visitt vum Siden op der Bleesbréck

Die Aufgabe des 34. Verbandes SIDEN beruht auf der Ableitung und Reinigung der Abwässer aus den Mitgliedsgemeinden. Sie haben die Möglichkeit die Einrichtungen des Siden mit uns zu besichtigen.

Preis: Kostenlos

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

**18.07.24-29.08.24**  
donnerstags 14:30-16:30 Uhr  
Tuchfabrik in Esch-sur-Sûre

### Geführte Besichtigung Tuchfabrik und Esch-Sauer

Entdecken Sie das pittoreske Städtchen Esch-Sauer mit seiner Burgruine, seinen Sagen und Legenden. Erfahren Sie in der Tuchfabrik / Naturparkzentrum wie seit Jahrhunderten aus Schafswolle Tuch hergestellt wird.

Preis: 2€

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

**permanent buchbar**  
jeden Sonntag 10:30-12:30, 14:30-16:30 Uhr  
Musée de l'Ardoise in Haut-Martelange

### Geführte Besichtigung "Unter Tage"

Entdecken Sie das Schiefermuseum und sein Besucherbergwerk zusammen mit einem Guide! Nach einer Einleitung zur Geschichte der Schiefergruben, geht es hinab ins Bergwerk bis zu -42m Tiefe, wo Sie den Schieferabbau kennenlernen werden. Preis: 12€/Senior&Student, 10€/Jugendliche(12-17), 8€/Kind(4-11).

Preis: 15€/Erwachsene

Organisator: Musée de l'Ardoise  
Anmelden über: 23 64 01 41

**permanent buchbar**  
entsprechend den Öffnungszeiten des Schiefermuseums  
Musée de l'Ardoise in Haut-Martelange

### Autonome Besichtigung des Besucherbergwerks "Johanna"

Zu Fuß, tauchen Sie bis -42m. Sie queren eine Brücke und kommen an von Menschen geschaffenen Wänden und Schätzen vorbei hervorgehoben durch Projektionen. Das Bergwerk, ein erstaunlicher Teil luxemburgisches Erbe, können Sie ohne Guide entdecken. Preis: 8€/Senior&Student, 6€/Jugendlicher(12-17), 4€/Kind(4-11).

Preis: 10€/Erwachsene

Organisator: Musée de l'Ardoise  
Anmelden über: 23 64 01 41

**jeden letzten Samstag im Monat**  
10:00-16:00 Uhr  
Transition Nord Treff in Wiltz

### Kreeslaf-Schaf

Der monatliche Kreeslaf-Schaf funktioniert nach dem Prinzip eines Kost-nix-Ladens. Wir freuen uns immer über motivierte Freiwillige, um uns bei der Warenannahme und dem Verräumen der Ware zu unterstützen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord  
Anmelden über: 621 813 178

**jeden ersten Dienstag im Monat**  
19:00 Uhr  
Transition Nord Treff in Wiltz

### Transition Nord

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord  
Anmelden über: 621 813 178

## Musik - Musique

**02.06.24**  
sonntags 10:00-16:00 Uhr  
Palsbau in Noertrange

### Einführung in die Magie der Schamanentrommel

Verbinde dich mit deiner Trommel und lerne, sie richtig zu nutzen. Lass dich von der erfahrenen Trommelbauerin und Schamanin Ulrike Nuavi Rüb in die Welt der Schamanentrommel einführen. Inklusive veganem Mittagessen, Tee und Snacks.

mit Ulrike Nuavi Rüb  
Preis: 195€

Organisator: Ananda Hypnosis Sàrls  
Anmelden über: 621 582 329

**29.04.24**  
lundi 18:30-20:00 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

### Histoire du Blues & du Rock - You can hear the whistle blow

Le chemin de fer apparaît dans bon nombre de chansons connues et moins connues de différent(e)s artistes. Cet exposé se fera en langue luxembourgeoise, avec, comme d'habitude, de nombreux documents audiovisuels.

avec Ben Boulanger  
Prix: 10€

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

**22.04.24 & 01.07.24**  
méindes 16:15-17:45 Auer  
ManuKultura zu Useldange

### Klangraum - Musek erliewen: "Véier Joreszäiten"

Mir maachen eis op eng klanglech Rees duerch déi 4 Joreszäiten an entdecken iwwer dem Antonio Vivaldi seng musikalesch Interpretatiounen d'Fréijoer an de Summer. Mir liesen Geschichte, sange Lidder a bastelen eng Klenggekeet fir als Erinnerung.

mam Myriam Otto  
Präis: 25€/Workshop

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: info@kreativatelier.lu

**08.05.24-10.07.24**  
mittwochs 18:30-19:45 Uhr  
Centre Culturel "A Schraupen" in Bockholtz (Hosingen)

### Djembé

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

mit Sada  
Preis: 113€/9 Einheiten

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



# Mensch & Gesundheit Homme & Santé

## Beratung & Information Consultation & Information

17.05.24

freitags 19:30 Uhr

Centre culturel & sportif in Heffingen

### Ganzheitliches Gedächtnistraining - Infoabend

Wie funktioniert unser Gedächtnis und wie können wir unser Gehirn trainieren? Alles, was Sie hierzu wissen sollten, erfahren Sie an diesem Infoabend, der auch praktische Übungen umfasst (Kursprache Lux.).

mit Elisabeth Bastian

Organisator: Santé & Bien-Être Hiefenech asbl

Preis: 5€ (SBE-Mitglieder gratis)

Anmelden über: 661 214 784

### permanent buchbar

samstags oder sonntags 10:00-13:00 Uhr nach telefonischer Absprache  
online über zoom

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

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

mit Tanja Schiertz

Organisator: feel your body Gesundheitszenter

Preis: 100€

Anmelden über: 621 191 101

### permanent buchbar

dienstags bis freitags 8:00-15:00 Uhr nach Vereinbarung  
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

Organisator: Joëlle Kasel

Preis: 190€ Farbpass inkl.

Anmelden über: 81 29 80

14.06.24-30.08.24

freitags 9:30-11:00 Uhr

Club Atertall in Redange

### Trauerbegleitung

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

mit Viviane Kandel

Preis: 15€/Treffen

Organisator: Club Atertall

Anmelden über: 27 55 33 70

## Entspannung - Relaxation

### permanent buchbar

dienstags 18:00-19:00 Uhr  
in Mamer

### Entspannungskurs

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

mit Dunja Grunow

Preis: 200€

Organisator: Dunja Grunow

Anmelden über: 621 507 077

### permanent buchbar

De Kierperatelier zu Beckerich

### Individuell ugepassten Entspannungsséancen

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

mam Nicole Schweicher

Präis: 90€

Organisator: De Kierperatelier

Anmelden über: 691 202 740

permanent buchbar

Terrmin 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 95€

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar

freitags 18:00-19:00 Uhr  
Oa6 in Oberfeulen

## Meditation & Achtsamkeit

Wie finden wir innere Ruhe und Verbundenheit? Ist Frieden und Glück möglich, unabhängig von äusseren Umständen? In diesem Kurs möchten wir uns diesen Fragen widmen und stilles Sitzen üben. Ein Teil unserer Zeit werden wir uns der mentalen Reise durch den Körper widmen. Der Kurs ist für Anfänger und erfahrene Meditierende. Bitte Kissen und Decke mitbringen, Stühle und Matten sind vorhanden.

mit Viviane Kandel  
Preis: 70€/5 Einheiten

Organisator: Viviane Kandel  
Anmelden über: 621 162 460

15.04.24-08.07.24

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

## Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit

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

mit Marianne Erasmus  
Preis: 136€/11 Einheiten

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

22.04.24-24.06.24

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

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

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

mit Berenice Boxler  
Preis: 390€

Organisator: being mindful  
Anmelden über: [info@being-mindful.lu](mailto:info@being-mindful.lu)

08.06.24

samstags 9:30-16:30 Uhr  
Centre Arend-Fixmer in Medernach

## Tag der Achtsamkeit

Ein Tag voller Achtsamkeit, um die Meditationspraxis zu vertiefen und in Stille ganz für sich selbst da zu sein und die eigenen Bedürfnisse kennenzulernen (ohne Mittagessen; bitte selbst etwas mitbringen).

mit Berenice Boxler  
Preis: 90€

Organisator: being mindful  
Anmelden über: 621 491 723

20.04.24

samschdes 10:00-12:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

## FEARless Workshop zum Thema Angst

Mir notze kraftvoll Tools aus dem Kundalini Yoga, Otemtechnik, Meditatioun, Energiearbeit, wou's du am Uschloss un de Cours, weider fir dech notze kanns fir deng Ängschten ze wandelen a mental a Balance ze kommen.

mam Jessica Hoffmann  
Präis: 69€

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: [info@jessyenia.lu](mailto:info@jessyenia.lu)

18.05.24

samschdes 10:00-12:30 Auer  
ManuKultura zu Useldange

## Raus aus dem Kopf - Workshop zur Stärkung deiner Intuition

An dësem Workshop beschäftege mir eis mat dengem Verstand an domat firwat, dass du souvill denks, fir dann de Kaméidi an dengem Kapp ëmmer méi lues ginn ze loossen an dech mat denger Intuitioun ze verbannen.

mit Jessica Hoffmann  
Präis: 69€

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: [info@jessyenia.lu](mailto:info@jessyenia.lu)

permanent buchbar

19:30 Auer  
shanti-relax in Ettelbruck

## Wellnessabend mit DIY & Meditation

Mir geneissen een Gesichts dampfbad, eng Gesichts mask, een klengen DIY ....., eng kleng Meditatioun an kucken einfach mol no eisem Wuelbefannen! Deng Plaatz därfs du dir réservieren am shop op der Internetsait [www.shanti-relax.lu](http://www.shanti-relax.lu)

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

Organisator: Shanti-Relax  
Anmelden über: [www.shanti-relax.lu](http://www.shanti-relax.lu)

27.04.24

samstags 10:00-16:00 Uhr  
shanti-relax in Ettelbruck

## Baumöle: geerdet im Alltag

Mensch und Natur wieder in Einklang bringen: Baumöle sind sehr erdend, unterstützen bei der Stressbewältigung und helfen durch ihre aufrichtende Eigenschaft die eigenen Kräfte zu reaktivieren. Dieser Workshop dient als Einführung und Inspiration, um Achtsamkeit weiter zu erforschen und in deinem täglichen Leben zu verankern mit der Essenz der Bäume. [www.shanti-relax.lu](http://www.shanti-relax.lu)

mit Martine Bram  
Preis: 120€

Organisator: Shanti-Relax  
Anmelden über: <https://shanti-relax.lu/events>

offre permanente

sur rendez-vous  
à Beaufort

## Respirez, lâchez prise, libérez-vous : session de respiration en forêt (individuelle)

Travail respiratoire en forêt. Séance individuelle de 90 minutes pour : gérer le stress & l'anxiété, apaiser les émotions, retrouver le bien-être.

avec Isabel Van De Voorde  
Prix: 90€/90 minutes

Organisateur: Natural Minds  
Inscription au: 691 315 175

13.04, 15.06, 10.08 & 26.10.24 ou sur rdv

les samedis 9:00-11:00 hrs  
à Beaufort

## (Re)connexion avec la nature: pour une meilleure santé et vitalité

Immersion en forêt : découverte scientifique et pratique des bienfaits de la nature sur notre santé mentale et notre vitalité. Compréhension de l'impact de la nature sur notre santé à travers nos 5 sens. Pratiques de réduction de stress.

avec Isabel Van De Voorde  
Prix: 25€/personne

Organisateur: Natural Minds  
Inscription au: 691 315 175

19.05.24

sonntags 9:00-12:00 Uhr  
in Lultzhausen

## Achtsamkeits- und Kräuterwanderung

Wir finden zur Natur und zu uns selbst durch bewusstes Atmen, Achtsamkeitsübungen und die kleinen Schätze unter unseren Füßen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Naturpark Öewersauer  
Anmelden über: info@naturpark-sure.lu

permanent buchbar

donnerstags 18:30 Uhr  
Parking Naturschutzzentrum Burfelt in Insborn

## "Balance am Besch" um Burfelt

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

mit Liliane Schmitz  
Preis: 25€/Einheit

Organisator: Liliane Schmitz  
Anmelden über: 621 461 063

19.04, 10.05 an/oder 17.05.24

freides 18:15-20:15 Auer  
ManuKultura zu Useldange

## Pen to brain - Entspannung duerch meditatiivt Zeechnen

An engem klenge Grupp leeden ech iech duerch eng sougenannten neurographesch Zeechnung, woubäi dir iwwer eng aussergewöhnlech Manéier e kuerze Moment de Kapp ausschalten an zur Rou komme kënnst. Keng Virkenntnisser néideg, ab 16 Joer.

mam Myriam Otto  
Präis: 50€/Workshop

Organisator: ManuKultura  
Umellen iwwer: info@kreativatelier.lu

27.04.24

sonndes 13:30-19:00 Auer  
Kreativatelier zu Ettelbruck

## Pen To Brain - relaxing afternoon (Entspannung duerch meditatiivt Molen)

Entspannung - eng Rariteit an eisem Alldag. An dësem besonnesche Workshop komme mir zur Rou andeems mir mat fléissende Linnen, Faarf an einfache Formen eist eegent Wierk schafen an op eng entspaante Manéier eng Auszäit vum Alldag huelen.

mam Myriam Otto  
Präis: 170€, Material, Kaffi a Kuch abegraff

Organisator: Kreativatelier  
Umellen iwwer: 621 691 590



16.05.24 & 04.07.24

donnerstags 19:00-20:30 Uhr  
Stella Bodywork in Nommern

## Klangreise

Lass dich vom Klang eines entspannten Urlaubs tragen. In dieser Klangreise bringen wir die Klänge des Meeres, das Gefühl am Strand mit einem Cocktail zu liegen und zu entspannen durch Klänge und Meditation nach Nommern.

mit Laura & Stella  
Preis: 45€/Termin

Organisator: Stellabodywork  
Anmelden über: 691 469 990

06.07.24

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

## Sophrologie et bols tibétains

Deux chemins pour explorer ses résonances: -Sophrologie : Ancrage, respiration et évacuations des tensions -Voyage sonore : Sons et vibrations grâce aux bols tibétains La combinaison des deux techniques visant l'harmonie.

avec Anne-Marie Jean & Ingrid  
Schaus  
Prix: 35€

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

24.04, 08.05, 22.05, 05.06, 19.06, 03.07, 17.07 & 31.07.24

mittwochs 19:30-21:00 Uhr  
Ourrou in Stolzenbourg

## Klangschalen Meditationoun

Komme in deine UR-Ruhe in Begleitung von Klangschalen. Sich Gutes tun, atmen und nur SEIN. Entdecke deine Ruhe & lerne äußere Stressfaktoren abzuschalten. Gönn dir diese Zeit im Ourrou, um die vielen Stunden danach entspannt zu bleiben.

mit Marina Clement  
Preis: 32€

Organisator: Ourrou  
Anmelden über: 661 709 167

offre permanente

les lundis 19:00-20:00 hrs

Mamerhaff, Salle Schapp (derrière le bâtiment principal)

## 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.

avec Valérie Schiel  
Prix: 25€/séance

Organisateur: Valérie Schiel  
Inscription au: 691 689 520

## Massagetechniken Techniques de Massages

26.04.24 ou 17.05.24  
vendredi 18:30-20:30 hrs  
Stella Bodywork à Nommern

### Découverte du Massage Tao

Venez découvrir au cours de cette soirée que nous organisons l'origine, la signification, et quelques mouvements de ce beau massage énergétique chinois vieux de plus de 4000 ans. Inscrivez-vous à notre soirée de présentation du massage Tao.

avec Philippe & Stella  
Prix: 30€

Organisateur: Stellabodywork  
Inscription au: 691 469 990

**permanent buchbar**  
donnerstags 8:15-11:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Kindermassagen

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

Preis: 89€/60 Min, 50€/30 Min

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

08.05, 17.06, 08.07. oder 12.08.24  
mittwochs bzw. montags 10:00, 11:15 oder 12:30 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Shiatsu - Eine medizinische Massage-Technik aus China

Shiatsu heißt übersetzt einfach Fingerdruck: Dabei geht es um Druck auf Meridiane im Körper. Shiatsu stellt ein größeres Energiegleichgewicht im Körper her. Dies kann unterschiedlichste Beschwerden zum Verschwinden bringen.

mit Eckhard Meier  
Preis: 85€/1 Stunde

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



## Therapie & Fürsorge Thérapie & Assistance

18.04.24 & 16.05.24  
thursdays 19:00-21:00 PM  
Stella Bodywork in Nommern

### Non-spiritual Woman Circle

Do you yearn to speak from the heart, listen to others, and replenish yourself? If so, the non-spiritual Women's Circle is the place to be.

with Cloe Beaumer  
Price: 50€ per date

Organisateur: Stellabodywork  
Sign-up: 691 469 990

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Conseil socio- familial in Deiffelt

### Conseil socio-familial

Ein einfacher Weg zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit! Emotionaler Stressabbau durch Kinesiologie hilft bei allen aktuellen und individuellen Themen von Kindern und Erwachsenen und bringt Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht! Als Access Consciousness Bars Practitioner kann ich auch Sitzungen anbieten (Entspannungstechnik).

mit Isabelle Nilles  
Preis: 75€/Sitzung

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

**offre permanente**  
à Beaufort

### Coaching individuel

Coaching individuel pour faire face au stress, préparer des changements dans votre carrière ou vie, renforcer la confiance en vous et vos compétences. Dans la nature, en cabinet ou en vidéoconférence.

avec Isabel Van De Voorde  
Prix en fonction de vos besoins et situation

Organisateur: Natural Minds  
Inscription au: 691 315 175

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Oa6 in Oberfeulen

### Life Coaching

Beruflicher Erfolg und privates Glück und Harmonie, wer wünscht sich das nicht? Die Frage ist: Können wir aktiv dazu etwas beitragen oder sind wir unseren Ängsten, Konflikten, Gefühlen und Reaktionen hilflos ausgeliefert? Im Einzelgespräch üben wir unser Selbstvertrauen zu stärken, anders mit negativem Stress umzugehen und unser Gleichgewicht zu finden.

mit Viviane Kandel  
Preis: 60€/Stunde

Organisator: Viviane Kandel  
Anmelden über: 621 162 460

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
in Colmar-Berg

### Mental Coaching bei Stress, Burn-Out und Ängsten

Find Yourself bietet ganzheitliche Beratungen und Coaching mit dem Schwerpunkt Stress, Burn-Out und Ängsten an, sowie ein besseres Leben mit Schmerzen.

Preis: 85€/50 min

Organisator: Find Yourself  
Anmelden über: 621 710 969

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Colmar-Berg

## Kinder- und Jugendcoaching

Das Coaching hilft dem Kind und Jugendlichen ihre Belastungen zu verarbeiten, Stress und Blockaden aufzulösen, Motivation zu entwickeln, ihr Selbstbewusstsein zu stärken und so die täglichen Anforderungen erfolgreich zu meistern.

Preis: 75€/50 Minuten

Organisator: Find Yourself  
Anmelden über: 621 710 969

permanent Offer

op Rendez-vous  
zu Beckerich

## Kanner an Erwuessenen Coaching

Mir ënnerstëtzen Iech op Ärem Wee am Liewen weiderzekommen. Mir hëllefem Ängschten, Blockaden an aal Glaawenssätz opzeléisen an Stress ze reduzéieren.

Preis: 90€/Stonn

Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Huldange

## Traumasesibles Coaching

NI Neurosystemische Integration® ganzheitlich-integrative Traumaarbeit. Mit dem Wissen aus Neurobiologie, Systemik und Psychotraumatologie begleite ich dich bei deiner heilsamen Veränderung.

Preis: 90€

Organisator: Nadja Heck  
Anmelden über: 671 154 101



permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Inner Change by Nicole Steinfort in Winseler

## Inside-Outside-Coaching-Retreat

Stress? Burnout? Beziehungsprobleme? Mobbing? Verbringe 3 Tage (mit oder ohne Übernachtung) in meinem Chalet. Ich begleite und unterstütze dich auf deinem Weg zur inneren Ruhe mit und in der Natur.

Preis: 333€ (ohne Übernachtung)

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

permanent buchbar

in Mamer

## Potenzial & Embodiment Coaching

Ganzheitliches Life Coaching unter Einbeziehung des Körpers mit dem Ziel, dein volles Potenzial zu entfalten.

mit Nadine Sarah Oettel  
Preis auf Anfrage

Organisator: Nadine Sarah Oettel  
Anmelden über: 661 539 909

permanent buchbar

in Beckerich

## Resilienztraining fir Erwuessener

Onsen Resilienztraining stärkt d'psychesch Gesondheet a ka präventiv viru méiglechen weideren gesondheetleche Belaaschtungen schützen. Di individuelle Widerstandsfäegkeet gëtt gestärkt an Dir kënt Iech besser géint Stress ze iveren.

mam Nicole Schweicher  
Präis: 95€/Stonn

Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740

01.06.24

samstags 9:30 Uhr  
Centre Ecologique in Hosingen

## Den richtigen Punkt treffen! Körperanwendungen für die Selbsthilfe

Bei diesem Workshop lernen Sie mittels sehr einfachen, aber wirksamen Techniken sich selbst (und anderen) zu helfen, um Belastungen und Schmerzen zu lindern und effektiv Stress abzubauen. Sie lernen auch Ihre Gesundheit zu stärken.

mit Sven Majerus  
Preis: 68€

Organisator: Meng Gesondheet  
Anmelden über: 621 743 892

permanent Offer

op Rendez-vous  
zu Beckerich

## Bioresonanz

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

Präis: 180€/2 Stonnen

Organisator: De Kierperatelier  
Umellen iwwer: 691 202 740



17.04.24-20.06.24  
Eden-Natur in Heffingen

## Neu-Holistische Frauen- & Männer-Heil-Kreise & Einzel-Angebote

Neue holistische Methodiken der Selbst-Heilung. Gruppen-Heil-Kreise: Je ein Männer- & ein Frauen-Treff ab 17.4. - 20.6., alle 2 Wochen real & wöchentlich mittwochs online. Einzelangebote: FengShui, Begleitung bei Schuld, Angst, Trauma. [www.mechels-heilung.eu](http://www.mechels-heilung.eu). Alle Preise auf unserer Webseite.

mit Vicky Greischer, Immanuel Schuermann

Organisator: Eden-Institut  
Anmelden über: 0049 155 667 779 59

---

**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung  
in Heinerscheid

### Holistische Therapie-Naturheilkunde

Körperliche Beschwerden beeinflussen Ihre Lebensqualität? Linderung durch Reaktivierung der körperlichen Selbstheilungskräfte mit Hilfe diverser Techniken der Naturheilkunde.

mit Serge Zenner

Preis: 135€/Erstgespräch inklusive Analyse,  
90€/Folgesitzung

Organisator: Equilibrium Lifestyle-  
coaching by Serge Zenner  
Anmelden über: 621 723 086

---

**permanent buchbar**

in Heinerscheid

### Equilios Methode

Bei Burnout, Depressionen, Stress, Müdigkeit, Schlafstörungen, Hyperaktivität, Hyperemotivität, Schilddrüsenproblemen, Zyklusbeschwerden, Verdauungsproblemen...Balancierung des endokrinen Systems durch ein biokompatibles Magnetfeld.

mit Serge Zenner

Preis: 70€/Einheit, 600€/10 Einheiten

Organisator: Equilibrium Lifestyle-  
coaching by Serge Zenner  
Anmelden über: 621 723 086

---

**permanent buchbar**

### Hypnose-therapie bei Dir Zuhause

Genieße individuell zugeschnittene Sitzungen in deiner vertrauten Umgebung und eigenen vier Wänden. Ich reise zu dir, um dir einen komfortablen und personalisierten Weg zur Selbstverbesserung zu bieten.

Preis: 14€/Stunde

Organisator: MK Hypnose & Coaching  
Anmelden über: 621 620 282

---

**permanent buchbar**

in Heffingen

### Hypnose für Kinder

Gerade für Hypnose sind Kinder besonders geeignet da sie eine große Vorstellungskraft haben. Kinder fällt es leicht in diese Fantasiewelt einzutauchen. Dadurch lassen sie ihre Belastungen und Probleme schnell los.

Preis: 140€/Stunde

Organisator: MK Hypnose & Coaching  
Anmelden über: 621 620 282



---

**permanent buchbar**

in Heffingen

### Gewichtmanagement

Bist Du bereit auf Dein Wunschgewicht, ohne auf etwas zu verzichten oder Dich an einen Diätplan zu halten? Das hypnotische Magenband ist eine Methode, die Deinen Weg zur Traumfigur zu erleichtern.

Preis: 140€/Stunde

Organisator: MK Hypnose & Coaching  
Anmelden über: 621 620 282

---

**permanent buchbar**

in Berlé

### Therapie und Coaching mit Hypnose und NLP

Mit verschiedenen Ansätzen aus der Hypnose-therapie und dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP), gestalte ich für dich eine individuelle Sitzung um dir auf deinem Weg weiterzuhelfen und dich zu deinem Ziel zu begleiten. Mehr Infos: [ananda.lu](http://ananda.lu)

Preis: 170-340€, je nach gebuchter  
Formel

Organisator: Ananda Hypnosis Sàrls  
Anmelden über: 621 582 329

---

**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung

Hypnose Nei Liewensfread in Tuntange

### Hypnose-Coaching

Erlerne, durch Hypnose schnell und langfristig deine Lebensfreude wiederzufinden. z. Bsp. bei: Ängsten, Stress, Schlafproblemen, mangelnder Selbstwert, Gewichtsreduktion, Persönlichkeitsentwicklung, Konzentration, Entscheidungsfindung, innere Zufriedenheit.

Preis: 125€/90min Erstsitzung,  
100€/60min Folgesitzung

Organisator: Hypnos Nei Liewensfread  
Anmelden über: 621 312 564

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

## Hypnose-Coaching

-Mind-Soul and Body in Balance- Cabinet Neie Wee bietet individuelles Hypnose-Coaching bei Burnout, Depression, Stressmanagement und damit verbundenen Themen wie Trauer, Ängsten, Innere Unruhe, Stärkung des Selbstwerts  
Infos: [www.cabinet-krausch.lu](http://www.cabinet-krausch.lu)

mit Karin Krausch  
Preis: 155€/Stunde

Organisator: Cabinet Neie Wee  
Anmelden über: 621 217 446

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

## Hypno-Onkologie (mentale Unterstützung bei Krebserkrankungen)

Als zert.Hypnosetherapeutin biete ich Ihnen mentale Begleitung bei Krebserkrankungen, OP's, Schmerzen mittels fundierten Ausbildungen in Hypno-Onkologie, Hypno-Medicare und Hypno-Cell. Infos: <https://www.cabinet-krausch.lu/angebote/hypnosebeikrebs/>

mit Karin Krausch  
Preis: 155€/Stunde

Organisator: Cabinet Neie Wee  
Anmelden über: 621 217 446

**nach Vereinbarung**  
in Berlé

## Chakra- und Aurareading

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

Preis: 125€/120 Minuten (danach 30€ für jede angefangene halbe Stunde)

Organisator: Ananda Hypnosis Sàrls  
Anmelden über: 621 582 329

**13.07.24**  
samschdes 10:00-16:00 Auer  
shanti-relax zu Ettelbruck

## Gepflegte Füße und Raindrop yourself

Mir genéissen een pflegend Foussbad, een Fousspeeling, DIY Fussbalsam vir mat heem... Tips und Tricks bei „schwierigen Feiss“. Den Kierper iwwert deng Féiss éinnerstétzen mat rengen äthereschen Ueleger.

mam Martine Bram  
Präis: 120€

Organisator: Shanti-Relax  
Umellen iwwer: [www.shanti-relax.lu](http://www.shanti-relax.lu)

**14.04.24 & 26.05.24**  
sonntags 15:00-18:00 Uhr  
Stella Bodywork in Nommern

## Kuschelparty in Nommern

Die Kuschelparty ist ein Raum, in dem ausschließlich absichtslos berührt wird. Regeln sorgen für Sicherheit. Inhalt: Verbindung zu sich selbst & anderen, Wahrnehmen der eigenen Grenzen, erste Berührungen bis hin zum freien Kuschneln.

mit Stellabodywork  
Preis: 35€ pro Termin

Organisator: Stellabodywork  
Anmelden über: 691 469 990



**20.04.24**  
samstags 19:30-21:00 Uhr  
Ourrou in Stolzembourg

## Nada Akupunktur in Begleitung von Klangschalen erleben

Das Nada-Protokoll ist eine standardisierte Akupunktur von 5 Ohrpunkten auf beiden Ohren. Die Kombination von der Nada Akupunktur in Begleitung von Klangschalen dient der Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit. Abschlussrunde mit Tee.

mit Marina Clement & Lynn Mersch  
Preis: 48€

Organisator: Ourrou  
Anmelden über: 661 709 167

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

## Thérapie psychocorporelle - sophrologie

Accompagnement: changement de la carrière, problèmes relationnels, la maladie chronique, le deuil, management du stress, les problèmes de sommeil, préparation aux examens, les changements dans la vie. Tel: 621693023, [office@sophrocoach.lu](mailto:office@sophrocoach.lu)

avec Alexandra Barancova  
Prix: 70€/adultes 50€/enfants et étudiants jusqu'à 26 ans

Organisateur: Alexandra Barancova  
Inscription au: 621 693 023

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

## Energetische Blockadenlösung

Schlafstörungen? Ängste? Stress? Sorgen? Ein Thema beschäftigt Sie seit geraumer Zeit? Sie haben das Gefühl im Hamsterrad festzustecken? Eine energetische Blockadenlösung wirkt unterstützend. Auch vor Ort bei ihnen zu Hause buchbar.

Preis: 66€

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

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

## Human-Design-Reading

WER bist du wirklich? Anhand deiner Geburtsdaten erstelle ich dein HD-Chart. Lerne deine Einzigartigkeit und wahren Talente kennen. Für mehr Selbstvertrauen, Klarheit und Harmonie mit dir selbst und in deinen Beziehungen.

mit Nicole Steinfort  
Preis: 111€ pro Reading

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

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

### Medizinrad

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

mit Nicole Steinfort                      Organisator: Inner Change by Nicole Steinfort  
Preis: 99€ pro Coachingeinheit                      Anmelden über: 69 195 0072

**permanent buchbar**

Termin nach Vereinbarung  
in Colmar-Berg

### schamanische und energetische Blockadenlösung

Ganzheitlicher Ansatz (Körper, Geist und Seele) zur Harmonisierung des Energiesystems und Auffinden und Lösen von Blockaden.

Preis auf Anfrage                                      Organisator: Find Yourself  
Anmelden über: 621 710 969

**permanent buchbar**  
donnerstags 18:00-19:00 Uhr  
Pfarrsaal Groussbus / 1. Stockwerk

### Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depression und Burnout

Unsere Gruppe dient dem Zweck des Austausches der eigenen Erfahrungen unter Betroffenen. Es findet keine Beratung statt. Bei psychischen, physischen und anderen Erkrankungen ist der Psychiater/Psychologe bzw. der Hausarzt aufzusuchen.

mit Viviane Kandel                                      Organisator: Viviane Kandel  
Preis: Kostenlos                                      Anmelden über: 621 162 460

**offre permanente**  
sur rendez-vous  
à Koerich

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

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

avec Hajnalka Szenner                                      Organisateur: Hajnalka Szenner  
Prix: 85€/séances familiales                                      Inscripton au: 661 188 322  
75€/séances individuelles

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

### Ohrenkerzenbehandlung

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

mit Joëlle Kasel                                      Organisator: Joëlle Kasel  
Preis: 60€                                      Anmelden über: 81 29 80

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

### Fussreflexzonen-therapie mit Farbtherapie

Die verschiedenen Organe sind im Fuß wiederzufinden, somit wird der ganze Organismus stimuliert, und die Selbstheilungskräfte im Körper angeregt. Ziel ist eine körperliche und seelische Entspannung.

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

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

### Therapeutische Frauenbehandlung

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

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

**permanent buchbar**  
Termin nach Vereinbarung  
Alschenter Ponyhof in Alscheid

### Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten, Lernen mit Pferden

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

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



## Training Körper & Geist Training Corps & Esprit

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

### Denk Dich fit

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

mit Tom Diederich  
Preis: 5€/Kurseinheit

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

**08.06.24**  
samstags 10:00-16:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Wissen sofort Behalten - Workshop

In diesem Workshop erleben Sie, wie Sie das fotografische Gedächtnis aktivieren, das in jedem Menschen schlummert - in Rekordzeit können Sie eine Erinnerungsquote von 90% und mehr erreichen.

mit Monika Biewer  
Preis: 70€

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

**15.04.24-08.08.24**  
donnerstags 9:00-10:30 Uhr  
Club Atertdall in Redange

### Gehirnjogging

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

mit Noémie Wealer  
Preis: 3€/Kurs

Organisator: Club Atertdall  
Anmelden über: 27 55 33 70



**23.04, 21.05, 18.06. oder 16.07.24**  
dienstags 19:00-21:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Die Feldenkrais-Methode - Workshop

Wollen Sie etwas für Ihr Wohlbefinden/Beweglichkeit tun? Wollen Sie etwas gegen 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

**15.06.24**  
samstags 10:00-15:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Die Feldenkrais-Methode - Tagesseminar

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

mit Liette Wirth  
Preis: 48€

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

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

### Energetische Wirbelsäulendehnung

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 85€

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

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

### Creative Healing für den Bewegungsapparat

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

mit Joëlle Kasel  
Preis: 85€/Stunde

Organisator: Joëlle Kasel  
Anmelden über: 81 29 80

**04.05.24**  
samstags 14:30-17:30 Uhr  
Centre Culturel Capellen

### Jin Shin Jyutsu

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

mit Jean-Marie Huberty  
Preis: 53€

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



**permanent buchbar**  
 méindes 20:00-21:00 Auer  
 Festsall Saeul

### Taijiquan Cours zu Sëll

Taijiquan (oft just Taiji oder Tai-Chi genannt) ass eng chineesesch Kampf- a Bewegungskonst déi sech duerch lues a fléissend Bewegungen auszeechent. De Kierper gëtt duerch dës Praxis flexibel a staark, de Geescht konzentréiert an entspaant.

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

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

**15.04.24-08.07.24**  
 méindes 9:30-10:30 Ufänger, 10:30-11:30 Fortgeschrittene  
 Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

### Taiji (Tai Chi)

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

mam Volker Bänsch  
 Präis: 190€/10 unités

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

**08.05.24-10.07.24**  
 mittwochs 14:30-15:30 (Fortgeschrittene), 15:45-16:45 (Anfänger)  
 Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Qi Gong für Fortgeschrittene und Anfänger

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

mit Joëlle Rischette  
 Preis: 128€/8 Kurseinheiten

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

**16.04.24-23.07.24**  
 dienstags 18:30-20:00 Uhr  
 ManuKultura in Useldange

### Kundalini Yoga & Meditation Kursabo

Kundalini Yoga&Meditation ist das Yoga des Bewusstseins und unterstützt dich dabei, deinen Energiefluss zu erhöhen. Jede Stunde bietet dir die Möglichkeit, dir eine kleine Auszeit für dich zu gönnen und Kraft zu tanken. Keine Vorkenntnisse nötig. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Jessica Hoffmann  
 Preis: 299€/13 Kurse

Organisator: ManuKultura  
 Anmelden über: info@jessyxenia.lu

**08.06.24-09.06.24**  
 samschdes a sonndes 10:00-17:00 Auer  
 ManuKultura in Useldange

### Kundalini Yoga Essentials 2-Tages-Workshop

Tauch an an d'Welt vum Kundalini Yoga, léier an erfuer d'Basics vun dësem kraftvollen Yogastil an der Déift. An dësem Workshop, ënnerichten ech 2 Deeg laang Basics vum Kundalini Yoga, fir dass du se fir dech am Alldag notze kanns. Ab 13 Joer.

mam Jessica Hoffmann  
 Präis: 333€

Organisator: ManuKultura  
 Umellen iwwer: info@jessyxenia.lu

**01.06.24**  
 samstags 15:00-18:00 Uhr  
 Centre Culturel im Schloss in Clervaux

### Yin Yoga & Sound Healing

Tauchen Sie ein in die Welt der Klänge und Energie mit LaVi Sound and Yoga. Erfahren Sie Entspannung, Transformation und Heilung von Körper, Geist und Seele. Unterstützt von der Gemeinde Clerf, Mitglied des internationalen Cittaslow-Netzwerks.

mit Laura Klocke, Vincent Clenet  
 Preis: 50€/Gesamt-Workshop, 30€/Yin Yoga, 20€/Sound Journey

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

**21.04.24**  
 sonntags 10:00-11:30 Uhr  
 Centre Culturel im Schloss Clervaux

### Soundwellness Yoga

Machen Sie mit bei unserer besonderen Yoga Session mit meditativer Live-Musik. Harald Juengst begleitet die Yogaübungen mit seiner Handpan. Unterstützt von der Gemeinde Clerf, Mitglied des internationalen Cittaslow-Netzwerks.

mit Harald Juengst, Gette  
 Preis: 15€

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

**17.05, 14.06, 12.07 & 20.09.24**  
 freitags 18:30-20:00 Uhr  
 Ourrou in Stolzenbourg

### Lach Yoga

Mach was für deine Gesundheit und stärke dein Immunsystem mit Lachyoga. Lachen ist Gesund!

mit Marina Clement  
 Preis: 22€

Organisator: Ourrou  
 Anmelden über: 661 709 167

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

### Klassisches Yoga

Yoga vermittelt eine ganzheitliche Sicht des Lebens und schafft eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele. Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness. Anmeldung erforderlich.

Judo-Saal in Wincrange mit Perla Ghidale Preis: 172€/9 Einheiten	24.04.24-26.06.24 mittwochs 18:00-19:30 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 145€/11 Einheiten	18.04.24-11.07.24 donnerstags 9:30-10:45 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 145€/11 Einheiten	16.04.24-09.07.24 dienstags 9:30-10:45 Uhr
Judo-Saal in Wincrange mit Clarinda Da Rocha Preis: 162€/11 Einheiten	16.04.24-09.07.24 dienstags 19:00-20:00 Uhr

**offre permanente**  
 les mercredis 19:00-20:30 hrs  
 Bibliothèque Tony Bourq à Troisvierges

### Yoga pour tous (Hatha-Yoga)

Le yoga est un système pour le développement global de l'être humain. Infos: WARMERDAM Nancy ; Tel.: 691 631 027; Email: warmerdam.nancy@yahoo.de

Prix: 15€/Cours  
 Organisateur: Commission des sports Troisvierges  
 Inscription au: 691 631 027

**19.04.24-28.06.24**  
 freitags 9:00-10:00 Uhr  
 Centre Culturel Capellen

### Yoga

In diesem Kurs verbinden wir kräftigende Yogaübungen mit der Dynamik des Atems und der Bewegung. Atemübungen und Entspannung runden die Yogastunde ab. Bitte mitbringen: Yogamatte, Yogablock und Yogagurt, Decke, Kissen. (Kein Kurs während der Schulferien, sowie am 21.06.)

mit Manuela Schrade  
 Preis: 117€/9 Einheiten  
 Organisator: Club Haus am Brill  
 Anmelden über: 30 00 01

**15.04.24-15.07.24**  
 montags 19:00-20:30 Uhr  
 Centre aquatique Krounebiert in Mersch

### Yoga

Yoga erlaubt Einklang zwischen Körper und Geist zu erlangen. Yoga ist ein aktivierendes Workout, das den Körper vitalisiert und dehnt und dem Geist innere Ruhe schenkt. Schnupperkurs: 20€/1h30. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Chrescht Cornette  
 Preis: 157,50€/Trimester  
 zzgl. 10€ Kautions  
 Organisator: Centre aquatique Krounebiert  
 Anmelden über: 32 88 23-1



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

### Yoga

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

Preis: 184€/10er Karte  
 Organisator: AquaNat'Our  
 Anmelden über: 24 51 99 00

**offre permanente**  
 lundi 19:00-20:30, mercredi 19:00-20:30, vendredi 9:30-11:00 hrs  
 Centre culturel & sportif à Heffingen

### Yoga

Toutes les approches et variantes du yoga, adaptées au fil des saisons et aux capacités de chacun: techniques de respiration (Pranayama), postures ou flow (Asanas) et relaxations/méditations guidées (en Savasana).

avec Aude Meyers-Danaux  
 Prix: 180€/trimestre  
 (150€ pour membres SBE)  
 Organisateur: Santé & Bien-Être Hiefenech asbl  
 Inscription au: 661 740 401

**permanent buchbar**  
 montags 19:15-20:45 Uhr  
 Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

### Yoga

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

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

**permanent buchbar**  
 donnerstags 19:00-20:00 Uhr  
 Mamerhaff/Familylab Luxembourg in Mamer

### Yoga Anfänger/Mittelstufe

Einfache Yogaübungen helfen dir beweglich zu bleiben, Stress abzubauen und deine Ressourcen aufzufüllen.

mit Dunja Grunow  
 Preis: 220€/Trimester  
 Organisator: Dunja Grunow  
 Anmelden über: 621 507 077

**permanent buchbar**  
donnerstags 18:00-19:00 Uhr  
Mamerhaff / Familylab Luxembourg in Mamer

### Yoga (Mittelstufe/ Fortgeschrittene)

In diesem Kurs ergänzen sich Körper- und Yogaübungen sowie Prinzipien aus der Körpertherapie und werden zu einem ganzheitlichen Trainingskonzept verbunden.

mit Dunja Grunow  
Preis: 220€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

**permanent buchbar**  
montags 17:00-18:00, mittwochs 18:00-19:00, 19:00-20:00 Uhr  
in Mamer

### Yoga/Entspannung in Kleingruppen

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

mit Dunja Grunow  
Preis: 300€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

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

### Yoga für Senioren in Kleingruppen

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

mit Dunja Grunow  
Preis: 270€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow  
Anmelden über: 621 507 077

**permanent buchbar**  
op Rendez-vous  
zu Heinerscheid

### Yoga - Einzelstunden

Einzelstunden Yoga - Yoga kennenlernen - Yoga-Routine opbauen Yoga am Einzeltraining erméiglecht et Eech, Yoga an ärem Rhythmus ze erliewen. D'Stonnen gin fir eng vollwertig Yoga Erfahrung genau op är Bedürfnisser zougeschnidden.

Präis: 45€/Stonn bei mir doheem  
oder am Emkrees vun <10km,  
60€/Stonn mat Faahrt >10km

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

**offre permanente**  
les lundis 17:00-18:15 hrs  
Stade Am Pétz 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

**7.08-11.08, 14.08-18.08 oder 21.08-25.08.24**  
ca. 15:00 bis 15:00 Uhr  
in Ernzén

### Retreat mit Yin-Yoga, Kochen und Wandern

5 Tage/ 4 Nächte zum Aufladen der inneren Batterien mit Yin-Yoga, Rückengymnastik, Wandern, gemeinsames Kochen und 1 Klangschalenmassage in idyllischer Natur. Für weitere Informationen bitte persönlich per mail melden.

mit Tanja Schiertz  
Preis: 550€

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

**02.05.24-04.07.24**  
donnerstags 18:30-19:30 Uhr  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Yoga (Hatha, Vinyasa)

Entdecken Sie die verschiedenen Meditations-, Entspannungs-, und Atemtechniken, die Ihnen helfen, Emotionen und Stress zu bewältigen und Ihre Konzentration zu verbessern.

mit Clarinda da Rocha  
Preis: 100€/8 Kurse

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

**permanent buchbar**  
mittwochs 19:30-20:45 Uhr  
in Ernzén oder online über zoom

### Yin-Yoga

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

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

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

## Wohlfühlprodukte Produits bien-être

**09.06.24**

sonntags 9:00-16:00 Uhr  
Brandenbourg (Tandel) in Brandenbourg

### Wildkräutererlebnis - Naturkosmetik

Der Tag beginnt mit einer Wanderung bei der Sie die Wildkräuter näher gebracht bekommen. Am Nachmittag wird bei einem Workshop unter anderem Tinkturen, Öle und Salben hergestellt. Anmeldung und alle Termine unter [www.nbe.lu/agenda](http://www.nbe.lu/agenda)

mit Manon Bissen, Wildpflanzen-  
pädagogin  
Preis: 95€ p. P.

Organisator: Natur · Bewegung ·  
Entwécklung Sàrl-s  
Anmelden über: [www.nbe.lu](http://www.nbe.lu)

**08.06.24**

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

### Naturkosmetik

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

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

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

**25.05.24**

samstags 10:00-16:00 Uhr  
shanti-relax in Ettelbruck

### Summer Beauty: natürliche Schönheit für Haut und Haar mit ätherischen Ölen und co

Wir bereiten unsere Haut und unsere Haare auf den Sommer vor: Schönheitsrezepte mit ätherischen Ölen, kühlende Körperpeelings, insektenabweisende Düfte, natürlicher Sonnenschutz, etc. im DIY Workshop herstellen. [www.shanti-relax.lu](http://www.shanti-relax.lu)

mit Martine Bram  
Preis: 120€

Organisator: Shanti-Relax  
Anmelden über: <https://shanti-relax.lu/events>

**01.06.24**

samstags 10:00-16:00 Uhr  
shanti-relax in Ettelbruck

### Perfume Workshop

Vom alten Ägypten bis in die heutige Zeit, umgeben wir uns gerne mit schönen Düften. Wir erkunden die Geschichte vom Parfum und erstellen unser eigenes Parfum auf der Basis von hochwertigen, reinen ätherischen Ölen. [www.shanti-relax.lu](http://www.shanti-relax.lu)

mit Martine Bram  
Preis: 120€

Organisator: Shanti-Relax  
Anmelden über: <https://shanti-relax.lu/events>





# Partner werden

Sie können sich jederzeit unter [www.landakademie.lu](http://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.

Einziges **Voraussetzung ist, dass die von Ihnen angebotenen Kurse in einer unserer 46 Partnergemeinden stattfinden:**

Aerenzdall, Beaufort, Beckerich, Berdorf, Boulaide, Bourscheid, Clervaux, Colmar-Berg, Consdorf, Ell, Esch-sur-Sûre, Ettelbruck, Feulen, Fischbach, Garnich, Goesdorf, Grosbous-Wahl, Heffingen, Helperknapp, Hobscheid, Hosingen, Kiischpelt, Koerich, Lac de la Haute-Sûre, Larochette, Lintgen, Mamer, Mersch, Mertzig, Nommern, Préizerdau, Putscheid, Rambrouch, Redange/Attert, Saeul, Steinfort, Tandel, Troisvierges, Useldange, Vianden, Vichten, Waldbillig, Weiswampach, Wiltz, Winckrange 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.



## Tarife für die Nutzung der Datenbank

### Erstellen eines Kursanbieterprofils

Leistungen (kostenlos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anbieterprofil mit Logo</li> <li>- Dateien zum Download im Anhang, z.B. Wegbeschreibung, Programm, Fotos</li> <li>- Subdomain-Name im Format <a href="http://www.landakademie/anbieter/ihr-name">www.landakademie/anbieter/ihr-name</a></li> <li>- Passwortgeschützter Zugang zu allen Daten</li> <li>- Technischer Support per Telefon und E-Mail</li> </ul>
---------------------------	--

### Einstellen von Kursen in die Kursdatenbank

Gestaffelt nach Anzahl der Kurse	<ul style="list-style-type: none"> <li>bis 5 Kurse</li> <li>6 bis 20 Kurse</li> <li>21 bis 50 Kurse</li> <li>&gt; 50 Kurse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>50€/Jahr</li> <li>100€/Jahr</li> <li>150€/Jahr</li> <li>200€/Jahr</li> </ul>
Leistungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anbieterprofil (siehe oben)</li> <li>- Kurseinstellung per Formular oder per Schnittstelle</li> <li>- Publikation der Kurse in der Landakademie Broschüre</li> <li>- Übermittlung von Anfragen zu ihren Kursen</li> <li>- Dateien zum Download im Anhang zu jedem Kurs, z.B. Unterrichtsmaterial, Arbeitsergebnisse</li> <li>- Download aller ihrer eingestellten Kurse als XML-Datei zur Weiterverarbeitung als Kursverwaltung</li> <li>- Technischer Support per Telefon und E-Mail</li> </ul>	

### Dozentendatenbank

Leistungen (kostenlos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dozentenprofil</li> <li>- Foto zum Profil</li> <li>- Passwortgeschützter Zugang zu allen Daten</li> <li>- Technischer Support per Telefon und per E-Mail</li> </ul>
---------------------------	--

### Tagungsraumdatenbank

Leistungen (kostenlos)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Passwortgeschützter Zugang</li> <li>- Raumeinstellung per Formular inkl. aller Beschreibungsmerkmale</li> <li>- Dateien zum Download im Anhang zu jedem Raum, z.B. Wegbeschreibung, Mietvertrag usw.</li> <li>- Übermittlung von Belegungsanfragen per E-Mail</li> <li>- Technischer Support per Telefon und per E-Mail</li> </ul>
---------------------------	---

### Werbung auf Startseite - [www.landakademie.lu](http://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



# Natur & Umwelt Environnement

**19.07.24**  
freitags 14:00-17:00 Uhr  
in Boxhorn

## Besuch beim Imker und Honig-Verkostung

Wollen Sie einem Imker über die Schulter schauen und mehr über das spannende Leben der Bienen, sowie über die Herstellung von Honig erfahren? Die Teilnehmer sollten keine Bienenallergie haben.

mit Claude Simon  
Preis: Kostenlos

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

**08.06.24 oder 09.06.24**  
samstags 9:30-16:30 oder sonntags 9:30-16:30 Uhr  
im Naturparkzentrum in Esch-Sauer

## Sensen-Workshop

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

Preis: 50€

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

**20.04.24**  
samstags 10:00-12:00 Uhr  
Kalborner Mühle

## Hilfe für die Tiere - so gestalte ich meinen Garten um

Wir treffen uns an der Kalborner Mühle und lernen dort an verschiedenen Stationen, was man in seinem Garten alles verändern kann, damit dieser möglichst vielen verschiedenen Tieren ein Zuhause und Nahrung bietet.

mit Tanja Eybe  
Preis: Kostenlos

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

**08.06.24**  
samstags 21:00-23:00 Uhr  
in Esch-sur-Sûre

## Nachtschwärmer – die faszinierende Welt der nachtaktiven Insekten

In der Abenddämmerung begeben wir uns mit einem Insekten-Experten (Entomologen) auf eine spannende Entdeckungsreise in die Welt der nachtaktiven Insekten.

Preis: Kostenlos

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

**permanent buchbar**  
9:30-16:30 Uhr  
Robbesscheier in Munshausen

## Naturateliers

Entdecken Sie unsere Aktivitäten, die jeden Tag geöffnet sind. Begleitet von einem Animateur, haben Sie die Wahl zwischen einem Dutzend Animationen, um die Natur und das typische ländliche Know-how des Luxemburger Nordens neu zu entdecken.

Preis: 19€/Halbtags, 23€/Ganztags

Organisator: Robbesscheier  
Anmelden über: 92 17 45-1

**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

30.05, 27.06, 25.07 oder 29.08.24

donnerstags 17:00-20:00 Uhr  
Jugendherberge Lultzhausen

## Naturkundliche Kanutour auf dem Obersauerstausee

Naturkundliche Exkursion mal anders! Auf einer entspannten Kanutour wollen wir uns die verschiedenen Lebensräumen im und um den Obersauerstausee samt ihren Bewohnern ansehen und uns auch mit der Geschichte des Sees beschäftigen.

Preis: Kostenlos

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

ab dem 14. Dezember

1-2 mal die Woche 20:00-21:00 Uhr  
online über Zoom

## Online-Wildnispädagogik-Ausbildung

Informationen zu Inhalten, Themen, Ausbilder.. bitte per Anfrage an [info@otium.lu](mailto:info@otium.lu)

Preis auf Anfrage

Organisator: Otium Sàrl  
Anmelden über: [info@otium.lu](mailto:info@otium.lu)

permanent buchbar

samstags und sonntags 9:00-17:00 Uhr

An Hennessen Crèche et Foyer de Jour in Liefrange

## Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge

Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge: Wirkung der Natur auf den Menschen - Grundlagen, Methoden und Praxis. 7 mal 2 Tage (SA&SO). Teilnahmegebühr: 1.495,80€ zzgl. gesetzlicher deutscher 19 % MWST = 1.780€. Mehr Informationen unter [www.gundermannschule.com](http://www.gundermannschule.com)

mit Karin Greiner  
Preis: 1780€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule  
Anmelden über: +49 2157 128520

permanent buchbar

samstags und sonntags 9:00-17:00 Uhr

An Hennessen Crèche et Foyer de Jour in Liefrange oder online

## 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](http://www.gundermannschule.com)

mit Karin Greiner  
Preis: 2.560€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule  
Anmelden über: +49 2157 128520

permanent buchbar

dienstags 14:00-17:00 Uhr

Transition Nord Treff in Wiltz

## lessbar Stad

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord  
Anmelden über: 621 813 178

11.05.24 oder 25.05.24

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

## Brennnessel die Wunderpflanze

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

mit Valie Weber  
Preis: 65€

Organisator: Casa Recuperata  
Anmelden über: 691 609 555

15.04.24-31.08.24

Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

## Randschelter Kraiderhex

Entdecken sie mit der Kräuterhexe die Kräuter in Garten und Natur. Anschließend werden Kräuter-Karamell Bonbons hergestellt. Schlagen sie mit der Kräuterhexe ihre eigene Butter und können diese mit Kräutern verfeinern.

mit Angela Bissen  
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei  
Anmelden über: 691 119 090

07.07.24

sonntags 9:00-14:00 Uhr

Centre écologique in Hosingen

## Naturapotheke – auf Kräuter-Exkursion für Groß und Klein

Diplom-Pädagoge Christoph Postler kennt sich mit Heilpflanzen aus. Wer selbst in puncto Naturapotheke oder Naturkosmetik aktiv werden will, sollte diese Kräuter-Exkursion nicht missen. Bitte Parkplatz beim Schwimmbad Aqua Nat'Our benutzen.

mit Christoph Postler  
Preis: 5€/Kind, 10€/Erwachsene  
+ 10€ Materialkosten

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

01.09.24

sonntags 9:00-12:00 Uhr

Centre écologique in Hosingen

## „Fliegenpilz und Goldröhrling – wer die Wahl hat, hat die Qual“

Diplom-Pädagoge Christoph Postler gibt Erklärungen über die verschiedenen Arten und macht uns auf die giftigen Exemplare und die kleinen aber feinen Unterschiede aufmerksam.

Preis: 5€/Kind, 10€/Erwachsene

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

20.04.24

samstags 9:00-12:00 oder 13:00-16:00 Uhr

Parkplatz bei der Schule in Rollingen

## Kräuterwanderung - Kleine Wunder am Wegesrand

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

mit Norbert Valmorbidia  
Preis: 36€ p. P.

Organisator: Natur - Bewegung -  
Entwicklung Sàrl-s  
Anmelden über: 691 120 450

26.05.24

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

## Kräuterwanderung - Kleine Wunder am Wegesrand

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

mit Christoph Postler  
Preis: 36€ p. P.

Organisator: Natur · Bewegung ·  
Entwicklung Sàrl-s  
Anmelden über: 691 120 450

04.05.24

samedi 9:00-12:00 ou 13:00-16:00 hrs  
Parking de l'école primaire à Rollingen

## Randonnée aux herbes sauvages – Petites merveilles au bord du chemin

Pendant cette randonnée d'environ 3,5 km, nous nous consacrons à différents aspects en rapport avec le thème des herbes sauvages. Inscription et l'agenda avec toutes nos activités sur [www.nbe.lu/agenda](http://www.nbe.lu/agenda)

avec Norbert Valmorbidia  
Prix: 36€ p.p.

Organisateur: Natur · Bewegung ·  
Entwicklung Sàrl-s  
Inscription au: [www.nbe.lu](http://www.nbe.lu)

18.05.24

samstags 9:00-16:00 Uhr  
Brandenburg (Tandel) in Brandenburg

## Wildkräutererlebnis – Aromenvielfalt der Natur

Der Tag beginnt mit einer Wanderung bei der Sie die Wildkräuter näher gebracht bekommen. Am Nachmittag wird bei einem Workshop unter anderem Wildkräutersalz, Öl und Essig hergestellt. Anmeldung und alle Termine unter [www.nbe.lu/agenda](http://www.nbe.lu/agenda)

mit Manon Bissen  
Preis: 95€ p. P.

Organisator: Natur · Bewegung ·  
Entwicklung Sàrl-s  
Anmelden über: 691 120 450



14.05.24

dienstags 18:30 Uhr  
in Saeul

## Wildpflanzeninput - Kurz und Knapp

Du hast nicht viel Zeit? Oder ausgiebige Wanderungen sind mühsam? Willst aber trotzdem in die faszinierende Welt der Wildpflanzen eintauchen? Wir bewegen uns nicht weit, sondern erkunden auf kleinstem Raum die Vielfalt wertvoller Wildpflanzen. Weitere Informationen: [www.wëllmuert.lu](http://www.wëllmuert.lu)

Preis: 15€

Organisator: Wëll Muert  
Anmelden über: [info@wëllmuert.lu](mailto:info@wëllmuert.lu)

21.04, 02.06, 04.08 & 29.09.24

sonntags 14:00-17:00 Uhr  
in Beckerich

## Saisonale Wildpflanzenwanderung

An vier Terminen wird dieselbe Wanderung entlang des gleichen Pfads angeboten, um die ständigen Veränderungen der Natur nicht zu verpassen. So können saisonale Kräuter, Hecken und Pflanzen genau beobachtet und kennengelernt werden. Weitere Informationen: [www.wëllmuert.lu](http://www.wëllmuert.lu)

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

Organisator: Wëll Muert  
Anmelden über: [info@wëllmuert.lu](mailto:info@wëllmuert.lu)

31.08.24

samstags 9:00-15:00 Uhr  
Casa Recuperata in Alscheid

## Wëllkraider a Feier

In diesem Workshop lernen sie die Wildkräuter die es in dieser Jahreszeit gibt kennen und wir werden diese gemeinsam zu einem leckeren Mittagessen draußen auf dem Feuer zubereiten.

mit Valie Weber  
Preis: 70€

Organisator: Casa Recuperata  
Anmelden über: 691 609 555

04.05, 08.06. oder 20.07.24

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

## Wëllkraiderwanderung

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

mit Valie Weber  
Preis: 30€

Organisator: Casa Recuperata  
Anmelden über: 691 609 555

# Dir sidd Formateur fir Sproochecoursen

an drun interesséiert als Chargé de Cours an der Erwuessenebildung ze schaffen?

## Da siche mir lech!

D'Landakademie bitt verschidde Sproochecoursen an Zesummenaarbecht mat senge Partnergemeinden an dem Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse un, a sicht reegelméisseg no Formateuren.

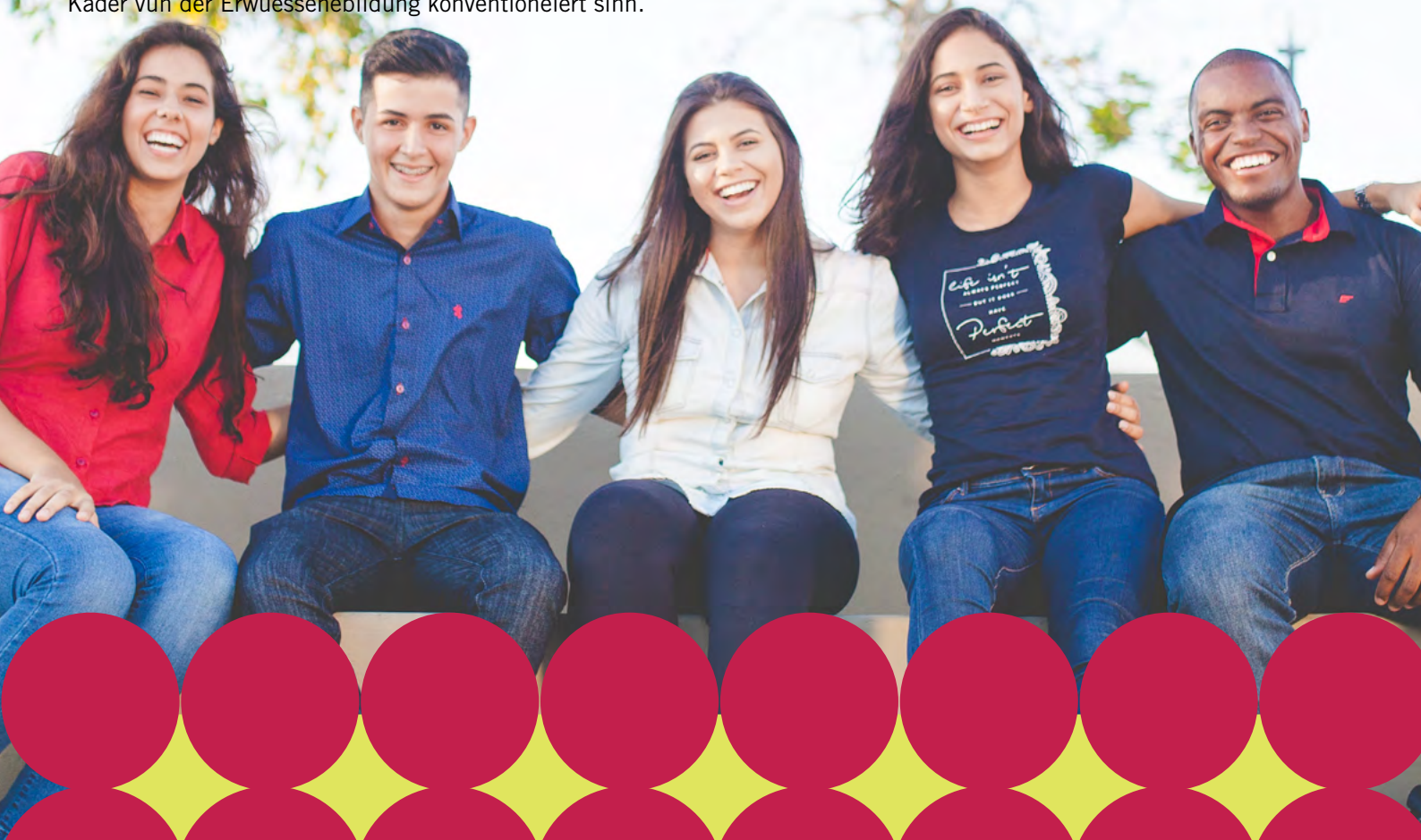
Wann Dir intresséiert sidd Coursen ze halen a mat der Landakademie zesummen ze schaffen, da schéckt eis w.e.g. Ären CV an eng Kopie vun Ärem Agreement un [info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu).\*

Fir weider Informatiounen kënnt Dir eis gäre kontaktéieren:



**Landakademie**  
2, am Fournicherwee  
L-9151 Eschdorf  
Tel.: 89 95 68-28  
Fax: 89 95 68-40  
[nicole@landakademie.lu](mailto:nicole@landakademie.lu)  
[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

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



# Sport & Bewegung Sport & Mouvement

## Indoorsport - Sports d'Intérieur

### Gymnastik & Stretching Gymnastique & Stretching

16.04-09.07.24 oder 16.07-27.08.24

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: 56€/7 Coursen, 12€/1 Cours

Organisator: ManuKultura  
Anmelden über: 23 63 00 51 28

15.04.24-15.07.24

dienstags 12:20-13:20 Uhr  
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

#### Rückenschule/Renforcement du dos

Die Rückenschule ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm für die Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive.

mit Marinela  
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution

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

#### offre permanente

rendez-vous sur demande

Le 5ème élément Fitness Center à Wemperhardt

#### Ecole du Dos

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

Prix: 150€/10 unités

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

#### permanent buchbar

dienstags 9:15-10:00, mittwochs 19:00-19:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

#### Rückenfit

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

Preis: 154€/10er Karte

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

30.04.24-04.07.24

les mardis 16:00-17:00 hrs  
Nordstad Aktiv+ 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 Ludovic Barbot  
Prix: 112€/9 unités

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

#### permanent buchbar

dienstags 10:05-10:35, mittwochs 19:50-20:20 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

#### Rücken Relax durch BALLance

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

Preis: 154€/10er Karte

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

**permanent buchbar**  
dienstags 19:00-20:00, donnerstags 9:00-10:00 Uhr  
in Erzen oder online über zoom

### Wirbelsäulengymnastik

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

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

---

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

### Rückbildungsgymnastik für junge Mütter

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

Preis: 184€/10er Karte                      Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

---

**16.04.24-03.07.24**  
dienstags 14:00-15:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Gymnastik ab 50

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

mit Mariette de Dood                      Organisator: Club Haus op der Heed  
Preis: 99€/11 Einheiten                      Anmelden über: 99 82 36

---

**02.05.24-04.07.24**  
les jeudis 15:00-16:00 hrs  
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

### Gym de santé

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

avec Clarinda da Rocha                      Organisateur: Nordstad Aktiv+  
Prix: 100€/8 unités                      Inscription au: 26 81 37 43

---

**permanent buchbar**  
donnerstags 9:00-10:00 Uhr  
Festsall Saeul

### Fit mat an ouni Stull

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

mit Yolande Knaff                      Organisator: Club Atertdall  
Preis: 119€/18 Kurse                      Anmelden über: 27 55 33 70

---

**permanent buchbar**  
freitags 11:15-12:15 Uhr  
in Mamer

### Hockergymnastik

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

mit Dunja Grunow                      Organisator: Dunja Grunow  
Preis: 200€                      Anmelden über: 621 507 077

---

**permanent buchbar**  
montags 10:15-11:00 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Senioren Fit

Seniorenfit enthält altersgerechte und gelenkschonende Übungen, welche die Beweglichkeit und das Gleichgewicht verbessern, wodurch Verletzungen und ein erhöhtes Sturzrisiko vorgebeugt werden.

Preis: 154€/10er Karte                      Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

---

**permanent buchbar**  
freitags 9:30-10:30 Uhr  
Sporthalle in Beckerich

### Pezzi Ball

Ganzkörpertraining mit Hilfe eines Balles von 65 cm Durchmesser, Rückengymnastik, Gleichgewicht, Stretching, Kraft- und Dehnungsübungen.

mit Dhana                      Organisator: Gym Schweechedal a.s.b.l.  
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten                      Anmelden über: 691 786 207 (Hilde)

---

**22.04.24-08.07.24**  
montags 20:00-21:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Stretching

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

mit Benoit Cravatte                      Organisator: Club Haus op der Heed  
Preis: 150€/10 Einheiten                      Anmelden über: 99 82 36

---

**permanent buchbar**  
mittwochs 19:00-20:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

### Stretching

Stretching ist eine Übungsform bei der Muskeln unter Zugspannung gesetzt werden um eine verbesserte Beweglichkeit und Gelenkigkeit zu erreichen. Das allgemeine Verletzungsrisiko sinkt und eine bessere muskuläre und psychische Erholung steigt. Schnupperkurs kostenlos.

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

---

02.05.24-04.07.24  
donnerstags 19:30-20:30 Uhr  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

## Stretching - Dehnung und Straffung

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

mit Clarinda da Rocha  
Preis: 100€/8 Kurseinheiten

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



## Leichtes Training - Training Doux

18.06.24  
dönschdes 14:00-17:00 Auer  
zu Clervaux

## Pétanque - Schnupperkurs

D'Amicale des Boulistes de Clervaux invitieert lech op een Schnuppernomöttig an de Bongert. Op der Piste hutt dir d'Gelegenheet mat hinnen zesummen Boules ze spillen. Si erklären Spillregeln an weisen d'Techniken.

Präis: Gratis

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

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

## Faszientraining

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

Preis: 154€/10er Karte

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

15.04.24-08.07.24  
méindes 19:30-20:30 Auer  
Centre polyvalent Habscht

## Fit for Fun

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

mam Mylène Voss, Marion Le Clerc  
Präis: 72€/11 Séances

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

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

## Step

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

Preis: 154€/10er Karte

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

15.04.24-15.07.24  
dienstags 10:00-11:00, freitags 12:15-13:15 Uhr  
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

## Force & Souplesse

Stärke dein körperliches Wohlbefinden mit Hilfe von gezielten Übungen für Körper und Geist. Schnupperkurs: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Mariana  
Preis: 105€/Trimester zzgl. 10€  
Kaution

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

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

## Wellnessworkout

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

offre permanente  
les mercredis 18:00-19:00 hrs  
Fit 360 à Weidingen

## Méthode Pilates

La méthode Pilates c'est du renforcement musculaire ciblant les abdominaux et le dos en priorité afin de corriger sa posture et éviter les problèmes de dos. Accessible aux hommes et femmes de tout âge, du non sportif au plus athlétique!

avec Isabelle Lamy  
Prix: 18€ en abonnement trimestriel

Organisateur: Fit 360  
Inscription au: 0032 498806643

16.04.24-25.06.24  
dienstags 18:30-19:30 Uhr  
Chalet Scouts in Ettelbruck

## Pilates

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

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

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





## Intensives Training - Training Intensif

25.06.24

dienstags 18:30-20:30 Uhr  
Lycée Edward Steichen in Clervaux

### Klettern - Schnupperkurs

Dieser Schnupperkurs bietet unter Anleitung eine aufregende Einführung in die Welt des Kletterns. Egal ob Anfänger oder leicht Fortgeschrittene, der Kurs bietet eine Möglichkeit das Klettern kennenzulernen.

mit Hentz Claude, Schaack Tom  
Preis: Kostenlos

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

### permanent buchbar

donnerstags 9:00-10:00, freitags 18:00-19:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

### Bauch Beine Po

Bauch, Beine, Po (BBP) ist ein sinnvolles Training, um gezielt die Bauch-, Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur zu trainieren. Im Kurs werden Muskeln aufgebaut, der Körper definiert und die Kondition verbessert.

Preis: 150€/10x

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

15.04.24-15.07.24

montags 18:00-19:00 Uhr  
Centre aquatique Krounebiert 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: 13,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Corinna  
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution

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

16.04.24-25.06.24

dienstags 20:00-21:00 Uhr  
Judo-Saal in Wintrange

### Bauch, Beine, Po

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

mit Clarinda Da Rocha  
Preis: 162€/11 Einheiten

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

### permanent buchbar

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

### Bauch Spezial

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

Preis: 154€/10er Karte

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

### offre permanente

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

### Bodyshape

Adapté aux capacités de chacun dans un petit groupe: Renforcement musculaire avec des éléments cardio, en utilisant le poids du corps, des poids, élastiques...

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

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

### permanent buchbar

montags 18:45-19:45, 19:50-20:50 Uhr  
Sporthalle Beckerich

### Body Shape 1+2

Ganz Körper Muskulationstraining.

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

Organisator: Gym Schweechedaul a.s.b.l.  
Anmelden über: 691 828 118 (Mireille)

### permanent buchbar

dienstags 12:30-13:00 Uhr  
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

### Full Body Workout

30 min Training für ein intensives, Körper umfassendes Training.

Preis: 150€/10 Einheiten

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

### permanent buchbar

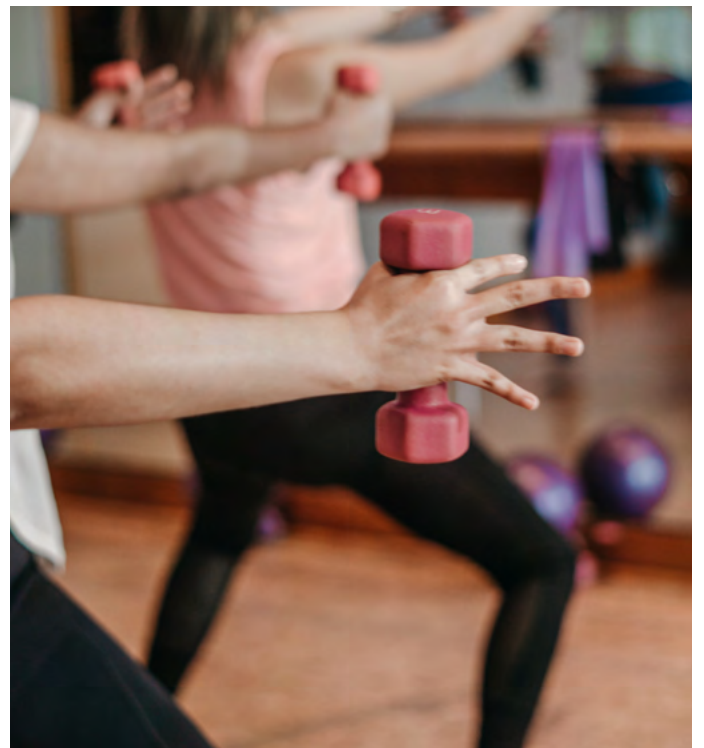
freitags 9:15-10:00, samstags 10:00-10:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Fatburner

Fatburner ist eine Kombination aus intensivem Kraft- und Cardiotraining. Dieser Kurs macht das Training besonders effektiv beim Kampf gegen die Kalorien.

Preis: 154€/10er Karte

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



**15.04.24-15.07.24**  
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: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution      Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

---

**September bis Juli**  
montags 19:00-20:00 Uhr  
in Grosbous

### Bodyworkout

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

mit Christiane Weis      Organisator: DTV Groussbus 91  
Preis: 150€/Jahr      Anmelden über: 621 275 028

---

**permanent buchbar**  
montags 18:30-19:15, dienstags 8:15-9:00, freitags 17:30-18:15 Uhr  
Aquanatour in Hosingen

### BodyFit

Bodyfit sorgt für gut trainierte Muskeln und strafft den Körper. Im Bodyfit wird der ganze Körper mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po trainiert - mit und ohne Zusatzgeräte.

Preis: 154€/10er Karte      Organisator: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

---

**03.06.24-16.12.24**  
donnerstags 19:00-20:00 Uhr  
feel your body Gesundheitszenter in Ernzen

### Bodyshape

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

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

---

**permanent buchbar**  
méindes 18:30-19:30 Auer  
Sporthalle Reuler

### bodyfit

bodyfit - Gruppentraining. Kraaft- a Fitnessstraining mam eegene Kierpergewicht, Functional Training, Cardio... 1. Schnuppertraining gratis - All Méindes Owes von 18h30 bis 19h30 zu Reiler an der Sportshal.

Präis: 100€/10 Unitéiten (Memberen CSN),      Organisator: Tom De Bondt -  
120€/10 Unitéiten (Net-Member CSN)      yourbestlife.lu  
Umellen iwwer: 691 688 693

---



**16.04.24-25.06.24**  
dienstags 18:00-19:00 Uhr  
Judo-Saal in Winrange

### Fit

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      Organisator: Club Haus op der Heed  
Preis: 162€/11 Einheiten      Anmelden über: 99 82 36

---

**08.05.24-10.07.24**  
les mercredis 18:30-19:30 hrs  
Salle de sport à Bourscheid

### Boxe Muay Thai

Optimisez votre santé mentale et votre bien-être grâce à la boxe! Quel que soit votre niveau, développez vos qualités physiques tout en extériorisant les émotions débordantes sans coup directement porté au corps.

avec Ludovic Barbot      Organisateur: Nordstad Aktiv+  
Prix: 112€/9 séances      Inscription au: 26 81 37 43

---

**permanent buchbar**  
Termin nach Absprache  
Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

### Coaching

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

Preis: 60€/Stunde      Organisator: Le 5ème élément fitness  
Anmelden über: 26 90 00

---

## permanent buchbar

op Rendez-vous  
zu Heinerscheid

### Personal Training

Einzelttraining Fitness bei Euch doheem, dobaussen oder bei mir am Studio. Gewichtsreduzierung, Allgemeng Fitness verbessern, Muskelopbau, Faszientraining, Beweglechkeet verbessern, Muskelopbau no OP...

mam Tom De Bondt

Präis: 45 €/Stonn bei mir doheem oder am

Emkrees vun <10km,

60€/Stonn mat Faahrt > 10km

Organisator: Tom De Bondt -

yourbestlife.lu

Umellen iwwer: 691 688 693

## permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
in Heinerscheid

### Personal Training & Ernährungsberatung

Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen. Zur Verbesserung Ihrer persönlichen Fitness, Gewichtsreduzierung.....Durch eine individuelle Körperhaltungsanalyse, Personal Training und Ernährungsberatung zurück zu Ihrem Wohlbefinden.

Preis: 65€/Stunde

Organisator: Equilibrium Lifestyle-

coaching by Serge Zenner

Anmelden über: 621 723 086

## permanent buchbar

montags 19:30-20:30, donnerstags 18:15-19:15 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

### Crosstraining

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

Preis: 154€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

## permanent buchbar

freitags 8:15-9:00 Uhr

Aquanatour in Hosingen

### Core (Rumpfmuskulatur-Training)

Core ist ein gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskeln. Die Rumpfstabilität und die Körperhaltung werden verbessert.

Preis: 154€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

15.04.24-15.07.24

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: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kautio

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Anmelden über: 32 88 23-1



15.04.24-15.07.24

dienstags 19:15-20:15, mittwochs 12:15-13:15 Uhr

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

### Jumping Fitness

Das Springen auf dem Trampolin verbessert die Ausdauer und stärkt die Muskeln. Der Gleichgewichtssinn wird ebenso trainiert wie die Koordinationsfähigkeit und Beweglichkeit. Schnupperkurs: 13,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Mariana

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kautio

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Anmelden über: 32 88 23-1

## permanent buchbar

Krav Maga Nord in Mertzig oder Wemperhardt

### Krav Maga - Selfdefence

Krav Maga: Ein Selbstverteidigungssystem das auch für untrainierte Menschen leicht und schnell zu erlernen ist. Neben der Selbstverteidigung führt es zur Verbesserung der Fitness, zur Bildung von Selbstvertrauen sowie zum Abbau von Alltagsstress.

In Mertzig: Montags, mittwochs und donnerstags 18:30-19:30 Uhr

In Wemperhardt: Dienstags, mittwochs und freitags 18:30-19:30 Uhr

Preis: 15€/Probetraining

Organisator: Krav Maga Nord

Anmelden über: 621 155 840

## permanent buchbar

montags 12:30-13:00 oder 19:00-20:00, mittwochs 20:00-21:00 Uhr

Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

### Functional Training

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

Preis: 120€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness

Anmelden über: 26 90 00

15.04.24-15.07.24  
dienstags 9:00-10:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

## Functional Training

Functional Training besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind. Schnupperkurs: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Mariana Organisations: Centre aquatique Krouneberg  
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kautions Anmelden über: 32 88 23-1

---

## permanent buchbar yourbestlife zu Heinerscheid Functional Training

Functional Training: Verletzungsprävention durch Gleichgewichts- an Krafttraining mit aufwärmübungen Übungen, Kraftaufbau no Verletzungen oder OP, allgemeines Fitness verbessern...

mit Tom De Bondt Organisations: Tom De Bondt - yourbestlife.lu  
Preis: 45€/Stunde Anmelden über: 691 688 693

---

permanent buchbar  
montags 17:45-18:15, donnerstags 17:30-18:00 Uhr  
Aquanatour in Hosingen

## HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

HIIT bedeutet High Intensity Interval Training und ist eine Trainingsform, die durch hochintensive Intervalle mit kurzen Regenerationsphasen das Körperfett zum Schmelzen bringt.

Preis: 154€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

---

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

## Hiit & Sculpt

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

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



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

## Langhantel

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

Preis: 154€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

---

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

## Power Plate

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

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kautions Organisations: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

---

15.04.24-15.07.24  
donnerstags 19:15- 20:15 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

## Spinning

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kautions Organisations: Centre aquatique Krouneberg  
Anmelden über: 32 88 23-1

---

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

## Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein gruppendynamisches und sehr motivierendes Fahrradprogramm, bei dem mit Hilfe der Musik in unterschiedlichen Intensitäten gefahren wird.

Preis: 154€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our  
Anmelden über: 24 51 99 00

---

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

## TopRide

Beim TopRide fährst du Fahrrad zum Rhythmus von kraftvoller Musik. Schwitze und verbrenne ohne Ende Kalorien und erlebe grenzenlose Endorphin- Ausschüttung, die dich süchtig machen wird. Schnupperkurs kostenlos.

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

15.04.24-15.07.24

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

### TRX

Der Kurs ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Schnupperkurs 13,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Freund

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kautions

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Anmelden über: 32 88 23-1

### permanent buchbar

mittwochs 12:30-13:00 Uhr

Le 5ème élément Fitness Center in Wemperhardt

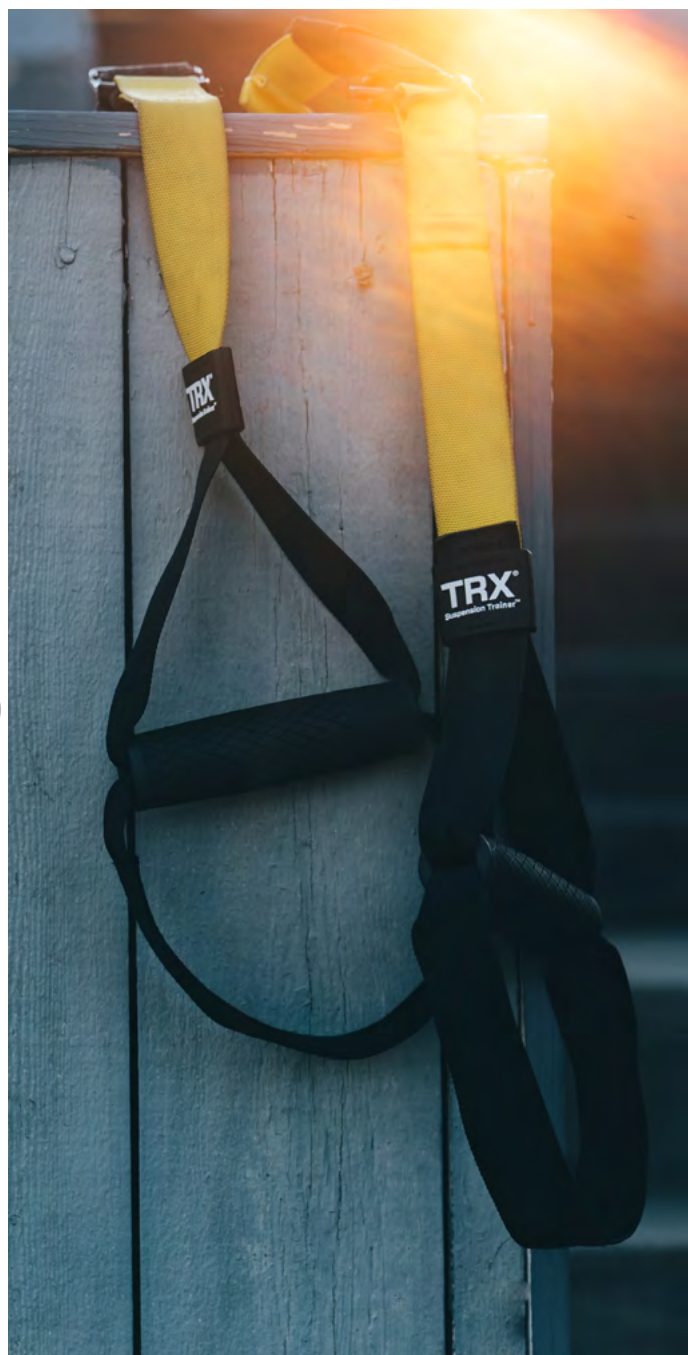
### TRX Suspension Training

TRX-Training sind hoch effektive Ganzkörperübungen, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness

Anmelden über: 26 90 00



## Tanz - Danse

18.04.24-13.06.24

donnerstags 20:00-21:30 Uhr  
ManuKultura in Useldange

### Tanzkurs- Standard- und lateinamerikanische Tänze - Fortgeschrittene 3

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

mit Vladka Perl

Preis: 135€/15 Lektionen

Organisator: ManuKultura

Anmelden über: 691 682 032

### permanent buchbar

in Mamer

### Tanz Dich Frei - Einzelcoaching für Frauen

“Jeder kann tanzen, denn jeder hat ein Herz und das Herz hat einen Rhythmus”. Für jede Frau, die sich nach einem bewertungsfreien Raum sehnt, in dem sie sich vollkommen authentisch zeigen und körperlich ausdrücken kann.

mit Nadine Sarah Oettel

Preis auf Anfrage

Organisator: Nadine Sarah Oettel

Anmelden über: 661 539 909

17.04.24-03.07.24

les mercredis 9:15-10:15 hrs  
Salle des Fêtes Holzem

### Danse espagnole: Sevillanas y Rumbas

Les Sévillanes et les Rumbas sont deux « palos » (branches) du flamenco, faciles à exécuter et parmi les plus amusants à apprendre. Ils peuvent être dansés en toute occasion, sans avoir besoin de trop de technique.

avec Victoria Villalba

Prix: 130€

Organisateur: Club Haus am Brill

Inscription au: 30 00 01

18.04.24-11.07.24

donnerstags 18:30-19:30 Uhr  
Vereinssaal Doennange

### Line-Dance

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

mit Alexandra Esnault

Preis: 83€/11 Einheiten

Organisator: Club Haus op der Heed

Anmelden über: 99 82 36

19.09.23-25.06.24

les mardis 19:00-20:00 (2e année), 20:00-21:00 (débutants) hrs  
Salle des fêtes à Wilwerdange

### Country Line Dance

Country Line Dance s'adresse à tout le monde quelque soit l'âge des danseurs. Il existe des chorégraphies de différents niveaux, avec rythmes et styles. La pression sanguine et le rythme cardiaque diminuent, les muscles travaillent tout en douceur et notre corps nous remercie. Infos + Inscriptions: PLÜMER Romain; romain.pluemer@gmail.com; Tél.: 691 580 221

Prix: 70€/10 cours

Organisateur: Commission des sports Troisvierges

Inscription au: 691 580 221

**17.04.24-10.07.24**  
mëttwochs 19:15-20:15 Auer  
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

## Bauchdanz / dance orientale

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

mam Nancy Theis                      Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid  
Präis: 110€/10 Coursen                      Umellen iwwe: 39 01 33 501

**September bis Juni**  
donnerstags 19:00-20:00 Uhr  
in Grosbous

## Bailafit

Bailafit mit Momo: Ein Mix von Zumba und Latino.

Preis: 150€/Jahr                      Organisateur: DTV Groussbus 91  
Anmelden über: 621 275 028

**permanent buchbar**  
mittwochs 19:00-20:00 Uhr  
Sporthalle Beckerich

## Baila Fit

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

mit Momo                      Organisateur: Gym Schweechedaul a.s.b.l.  
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten                      Anmelden über: 691 855 890 (Myriam)

**23.04.24-02.07.24**  
dënschdes 10:40-11:25 Auer  
Centre polyvalent Habscht

## Danz-Gymnastique (Danse et Gymnastique)

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

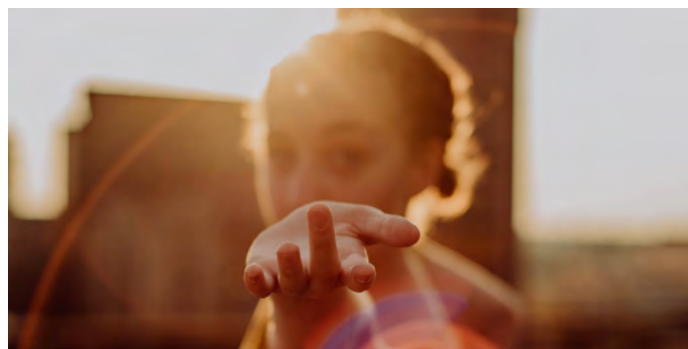
mam Peggy Octave                      Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid  
Präis: 70€/10 Coursen                      Umellen iwwe: 39 01 33 501

**September bis Juni**  
donnerstags 20:00-21:00 Uhr  
in Grosbous

## Danza Gym

Danza Gym mam Momo Choereographie auf verschiedene Tanzrichtungen ( Latino, Hiphop, Salsa..) und Fitness.

mit Hama Mejri Mohamed                      Organisateur: DTV Groussbus 91  
Preis: 150€/Jahr                      Anmelden über: 621 275 028



**15.04.24-29.07.24**  
méindes 19:00-20:00 Auer  
ManuKultura zu Useldange

## Zumba

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

mam Brigitte Martins                      Organisateur: ManuKultura  
Preis: 10€/Cours, 110€/14 Coursen                      Umellen iwwe: 621 49 73 66

**15.04.24-15.07.24**  
dienstags 18:15-19:15, donnerstags 18:00-19:00 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg 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: 13,50€.

mit Malou                      Organisateur: Centre aquatique Krouneberg  
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution                      Anmelden über: 32 88 23-1

**permanent buchbar**  
mittwochs 20:05-21:05 Uhr  
Sporthalle in Beckerich

## Zumba Strong

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

mit Momo                      Organisateur: Gym Schweechedaul a.s.b.l.  
Preis: 50€/Trimester, 40€/Studenten                      Anmelden über: 621 641 915 (Christiane)

## mehrere Termine

Festsaal Weiler (Putscheid) oder 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. Die genauen Daten erhalten sie bei der Anmeldung.

Festsaal Weiler (Putscheid): 18.04.-04.07.24, donnerstags 19:00-20:00 Uhr  
Club Haus op der Heed Hupperdange: 20.04.-06.07.24, samstags 9:15-10:15 Uhr

mit Mike Medernach                      Organisateur: Club Haus op der Heed  
Preis: 104€/9 Einheiten                      Anmelden über: 99 82 36

**23.04.24-02.07.24**  
dënschdes 9:30-10:30 Auer  
Centre polyvalent Habscht

## Zumba@Gold & Dancefitness

Danz-Fitness mat laténgesch amerikanescher Musek. Bleift fit an hutt Spaass. Keng Coursen während de Schoulvakazen.

mam Peggy Octave                      Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid  
Präis: 120€/10 Coursen                      Umellen iwwe: 39 01 33 501

## Outdoorsport - Sports d'Extérieur

06.07.24

samstags 14:00-16:00 Uhr  
Beachvolleyballplatz Putscheid

### Beachvolleyball - Schnupperkurs

Ein Schnupperkurs bietet eine Einführung in den beliebten Strandsport. Durch praktische Übungen und Spiele erhalten Sie einen ersten Einblick in das spaßige Beachvolleyballerlebnis.

Preis: Kostenlos

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

22.06.24

samstags 9:00-13:00 Uhr  
in Munshausen

### Yoga Trail - Wanderyoga

Während einer Wanderung werden Übungen aus dem Yoga zur Stärkung unserer Aufmerksamkeit praktiziert. Sie wandern in der Gruppe, aber in Stille, und erlauben sich somit, Körper, Seele und Umwelt bewusster zu erleben.

mit Schank Isabel  
Preis: 40€

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

13.06.24

donnerstags  
in Troisvierges

### Bogenschießen - Schnupperkurs

Entdecken Sie die faszinierende Kunst des Bogenschießens! Unter professioneller Anleitung lernen Sie, wie man einen Bogen hält, spannt und zielt.

mit Schlessler Charles  
Preis: Kostenlos

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

07.05-21.05, 04.06-18.06. oder 02.07-16.07.24

dienstags 18:00-20:00 Uhr  
Golf Club in Eselborn

### Golf für Anfänger

Golf bietet eine ideale Kombination aus Spielvergnügen, Erholung in der Natur, gepaart mit mentaler und physischer Herausforderung. Nutzen Sie die Gelegenheit einer Einführung in diese Sportart mit einem dipl. Golflehrer auf dem Golfplatz Eselborn.

mit Antoine Dumont  
Preis: 95€/3x inkl. Material und Bälle

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

06.05.24-19.08.24

les lundis  
Nordstad Aktiv+ à Ettelbruck

### Tour à vélo

Faites chauffer vos cuisses lors de balade à vélo et découvrez le pays et ses particularités! Si le tour sera long ou non dépendra de la météo.

Prix: gratuit

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

02.05.24-15.07.24

donnerstags 8:30-9:30 Uhr  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Laufen

Laufen ist einfach und unkompliziert zu erlernen. Damit Sie sich als Anfänger wohl fühlen, beginnen wir mit langsamen Laufen und Gehpausen, das Laufen wird etappenweise aufgebaut und das Tempo gesteigert. Objektiv : 5 Km

Preis: Kostenlos

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

30.05, 26.06, 24.07 & 28.08.24

Uhrzeit ändert je nach Trail  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Trail

Für anspruchsvollere Wanderer bieten wir 1x pro Monat eine längere Wanderung an. Zusammen werden wir die bekannten Trails in Luxemburg entdecken. Schwierigkeitsgrad dieser Touren: hoch. Treffpunkt und Uhrzeit bitte telefonisch erfragen.

Preis: Kostenlos

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

06.05.24-15.07.24

montags 14:00 Uhr  
in Bourscheid

### Nordic Walking

Nordic Walking ist ein Ausdauersport, bei dem Sie viele Muskeln beanspruchen und gleichzeitig die Schönheiten der Natur genießen können. Machen Sie mit!

Preis: Kostenlos

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

permanent buchbar

mittwochs 9:30-11:30 Uhr  
im Müllerthal

### Nordic Walking

Begleitet uns auf unsere wöchentliche Nordic Walking Wanderungen durch die gesamte Mullerthal-Region. Profitiert von der Bewegung an der frischen Luft und schließt Euch unserer Gruppe an.

Preis: Kostenlos

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







**30.06, 14.07. oder 28.07.24**  
sonntags 9:00-12:00 Uhr  
in Esch-sur-Sûre

### Geführte Rangerwanderung

Groß und Klein entdecken zusammen mit dem Naturpark-Ranger auf einer +/- 8km langen Wanderung den Naturpark Öwersauer.

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

**28.07.24**  
sonntags 9:00-12:00 Uhr  
Ferne Noesen in Greisch  
**Geführte Wanderung**

Wanderung über Feld und Waldwege zirka 10 km mit Besichtigung eines Bio Bau-erhofes.

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

**25.08.24**  
sonntags 9:00 Uhr  
Chapelle St. Roche Parking in Reimberg  
**Geführte Wanderung**

Qualitätswanderweg "Siwe Brécke Wee": Wanderung durch tiefe Wälder, über kleine Wege und Stege, die Schankegriecht.

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

**16.04, 07.05. an 18.06.24**  
dönsches 14:00-16:00 Auer  
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid  
**Kleng Wanderunge**

Mir maache gemittlech Tier vun 3-4km an a ronderem d'Gemengen Habscht a Biekerech. De geneeën Treffpunkt gëtt kuerz virdru matgedeelt.

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

**23.04.24**  
dienstags 19:00-20:30 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange  
**Fitness für Mensch und Tier**

Hunde-Fitness Koordination, Gleichgewicht sowie die Muskeln des Hundes werden trainiert, um den Hund bis ins hohe Alter möglichst fit zu halten und Verletzungen vorzubeugen. Die Bindung zwischen Ihnen und ihrem vierbeinigen Begleiter wird gestärkt

mit Patricia Berchem  
Preis: 110€/5 Einheiten  
Organisator: Club Haus op der Heed  
Anmelden über: 99 82 36

**permanent buchbar**  
montags 9:30-11:30 Uhr  
im Müllerthal

### Wanderungen (6-7km)

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

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

**alle 2 Wochen**  
dienstags 10:30-11:30 Uhr  
Nordstad Aktiv+ in Ettelbruck

### Leichte Spaziergänge

Auch wenn Sie nur kurze Wegstrecken zu Fuß schaffen, laden wir Sie ein, ein Stündchen mit uns spazieren zu gehen. Bei regelmäßiger Wiederholung fällt Spazierengehen Ihnen nach und nach immer leichter und die Freude an der Bewegung kommt zurück.

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

**wöchentlich**  
donnerstags 14:00-17:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Wanderungen (6km)

1x wöchentlich treffen wir uns für eine Tour. Strecke und Tempo werden an die Teilnehmer angepasst. (5-6 km). Startpunkt auf Anfrage im Club Haus op der Heed.

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

**wöchentlich**  
mittwochs 9:30-12:00 Uhr  
Club Haus op der Heed in Hupperdange

### Wanderungen (10km)

Bei den Wanderungen können Sie sich der Gruppe morgens (10km) anschließen. Zum Mittagessen kehrt die Gruppe in ein Restaurant in der Gegend ein.

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

## Wassersport - Sports Nautiques

**16.04.24-09.07.24**

dienstags 19:00-19:45 Uhr  
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Swim Adultes "Beginners"

Zu Beginn geht es vor allem darum, sich mit dem Wasser vertraut zu machen. Sie lernen mit dem Gesicht im Wasser zu schweben, bevor Sie sich der richtigen Schwimmtechnik (Brustschwimmen) zuwenden.

Preis: 100€/Trimester

Organisator: Den Nordpool - ÄR  
Schwämm zu Colmer-Bierg  
Anmelden über: 83 55 43-342

### permanent buchbar

mittwochs 20:00-20:45 Uhr  
Schwimmbad in Steinfort

### Anfängerschwimmen für Erwachsene

Anfängerschwimmkurs für Erwachsene. Dieser Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer abgehalten. Das Schwimmbad ist für den Publikumsbetrieb geschlossen! Keine Kurse während den Schulferien.

mit Christophe Wahl  
Preis: 74,50€/Trimester

Organisator: Sportzentrum Steinfort  
Anmelden über: 39 93 13-400

**26.10.23-27.06.24**

les mardis 18:45-19:15 hrs  
Piscine couverte à Winchränge

### Cours de natation pour adultes (débutants)

Nous ne vous apprendrons rien en vous disant que la natation est un sport complet dont les vertus sont nombreuses. Il permet également un renforcement musculaire (résistance à l'eau) et est aussi bénéfique pour les personnes souffrant du dos.

Prix: 180€

Organisateur: Commission des sports Troisvierges  
Inscription au: 691 580 221

**15.04.24-15.07.24**

montags 17:00-17:45 (Anfänger), 17:45-18:30 Uhr (Fortgeschrittene)  
Centre aquatique Krounebiérg in Mersch

### Schwimmkurs für Erwachsene

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird. Montags 17:00-17:45 Uhr Anfänger, 17:45-18:30 Uhr Fortgeschrittene. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Diane  
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution

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

### permanent buchbar

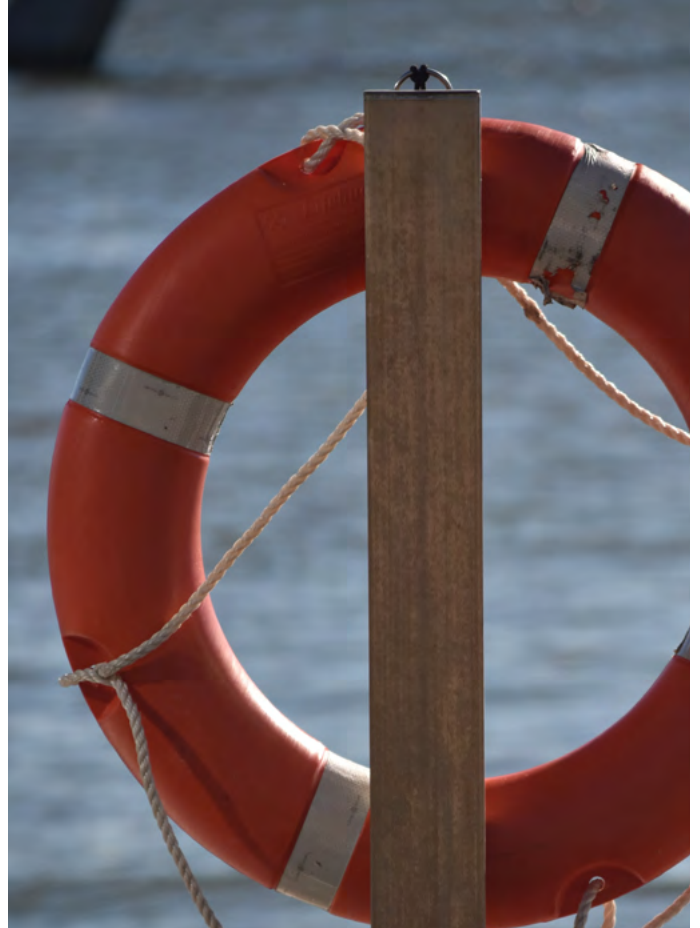
mittwochs 19:00-19:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

### Perfektionskurs Erwachsene

Perfektionskurs für Erwachsene richtet sich an diejenigen, die schwimmen können, aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen möchten.

mit Carole Kettenmeyer  
Preis: 214€/10er Karte

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



### offre permanente

les samedis 8:00-10:00 hrs  
Centre Aquatique Krounebiérg à Mersch

### Brevet de sauvetage

Formation et examen de sauveteur Junior Life Saver. Les inscriptions et les dates actuelles sont disponibles sur [www.krounebiérg.lu](http://www.krounebiérg.lu). Informations sur le certificat sur [www.flns.lu](http://www.flns.lu)

Prix: 15€

Organisator: Centre aquatique Krounebiérg  
Inscription au: 32 88 23-1

**25.04.24-04.07.24**

les jeudis 18:00-19:30 hrs  
Den Nordpool - ÄR Schwämm zu Colmer-Bierg

### Cours de Plongée "Débutants"

Apprenez les bases théoriques de la plongée, perfectionnez vos techniques de nage avec palmes, et plongez lors de séances réelles avec bouteilles pour ressentir la souplesse unique sous l'eau.

avec Denis Profico  
Prix: 100€/trimestre, 20€/Caution  
Jeton

Organisateur: Den Nordpool - ÄR  
Schwämm zu Colmer-Bierg  
Inscription au: 83 55 43-342

### permanent buchbar

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

### Schwangerschaftsgymnastik

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

Preis: 86,50€/5er Karte

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

**19.04.24-28.06.24**  
freitags 19:00-20:00 Uhr  
Schwimmbad in Winccrange

## Wassergymnastik

Wassergymnastik ist ein sanftes, gelenkschonendes Training. Da die Übungen im niedrigen Wasserbecken stattfinden, sollten auch die Nichtschwimmer sich nicht scheuen und mitmachen.

mit Peggy Ysebaert  
Preis: 90€/10 Einheiten

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

### permanent buchbar

montags 9:00-9:45, 10:00-10:45, 19:15-20:00, mittwochs 9:30-10:15, 19:15-20:00, 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, die Muskulatur und die Beweglichkeit.

Preis: 154€/10er Karte

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

### 21.09.23-13.07.24

les jeudis 19:00-20:00, les vendredis 18:00-19:00 et les samedis 9:30-10:30 hrs  
Piscine couverte à Winccrange

## Aquagym pour tous

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau et procure une sensation de légèreté. C'est un sport qui peut être pratiqué sans limite d'âge, permettant de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules. Infos: PLÜMER Romain: [romain.pluemer@gmail.com](mailto:romain.pluemer@gmail.com); Tel.: +352 691 580 221

Prix: 70€/10 séances

Organisateur: Commission des sports Troisvierges  
Inscription au: 691 580 221



**15.04.24-29.06.24**  
Piscine à Redange

## Aquagym

Lundi 18h30 Aquajump, 19h30 Aquajump. Mardi 19h00 Bodyslim. Mercredi 19h00 Aquafit. Jeudi 19h00 Aquagym.

Prix: 120€/Trimestre + 10€ Caution

Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"  
Inscription au: 23 62 003 237

### offre permanente

les mercredis 8:10 ou 9:00 hrs  
Piscine à Redange

## Aquagym Seniors

Aquagym Seniors suivi d'un petit déjeuner au bistro de la piscine.

Prix: 99€/trimestre, 90€/trimestre/  
habitants des communes membres  
+ 10€ Kautioun

Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"  
Inscription au: 23 62 003 237

### permanent buchbar

montags und freitags 18:00-18:45 Uhr  
AquaNat'Our in Hosingen

## AquaBack Gelenktraining im Wasser

Aquaback ist ein gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser, das für Jedermann geeignet ist und den ganzen Bewegungsapparat kräftigt.

Prix: 154€/10er Karte

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

### 15.04.24-15.07.24

montags bis donnerstags 20:00-20:45, freitags 19:00-20:00, samstags 10:00-10:45 Uhr  
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

## Aquabike

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend. Schnupperkurs: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

Prix: 105€/Trim. + 10€ Kautioun

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

### 14.09.23-29.06.24

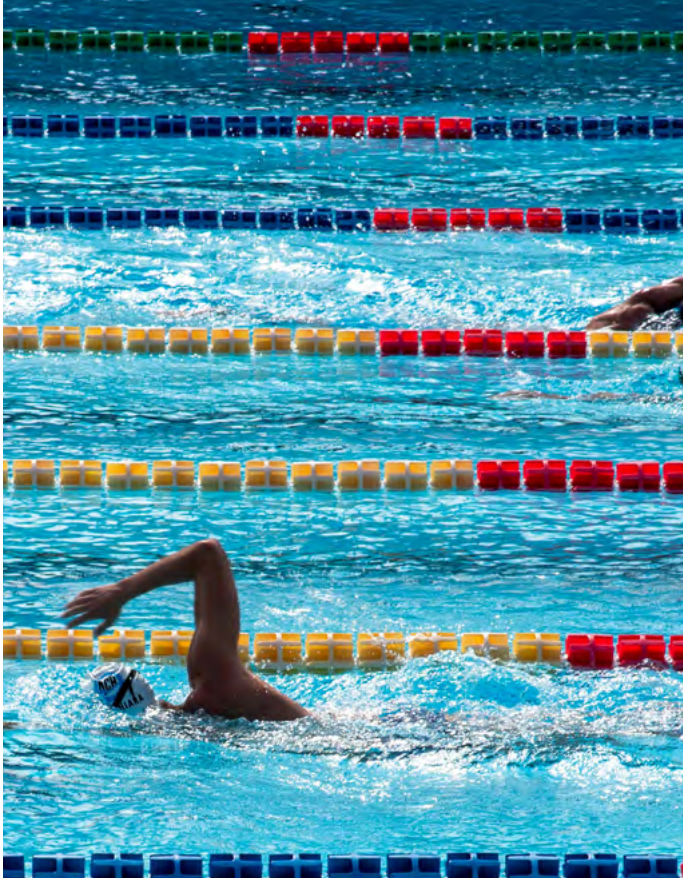
les jeudis 18:45-19:45, 19:45-20:45, les samedis 8:30-9:30 hrs  
Piscine couverte à Winccrange

## Cours Aquabike

L'aquabike est un moyen efficace et original d'entretenir sa forme physique et accessible à tout le monde. Infos: PLÜMER Romain: [romain.pluemer@gmail.com](mailto:romain.pluemer@gmail.com); Tel.: 691 580 221

Prix: 100€/10 cours

Organisateur: Commission des sports Troisvierges  
Inscription au: 691 580 221



**17.04.24-10.07.24**  
 mittwochs 19:00-19:45 Uhr  
 Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Aqua-Fitness

Für Menschen mit Wirbelsäulen oder Gelenkproblemen empfiehlt sich unser Aqua-Fitness. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Auch für Nichtschwimmer möglich. Schnupperkurs möglich.

Preis: 100€/Trimester      Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg  
 Anmelden über: 83 55 43-342

**16.04.24-09.07.24**  
 dienstags 18:00-18:45 Uhr  
 Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Aqua-Fitness

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Schnupperkurs möglich.

Preis: 100€/Trimester      Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg  
 Anmelden über: 83 55 43-342

**15.04.24-15.07.24**  
 dienstags, mittwochs und donnertags 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: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution      Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
 Anmelden über: 32 88 23-1

**15.04.24-15.07.24**  
 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: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution      Organisator: Centre aquatique Krouneberg  
 Anmelden über: 32 88 23-1

### permanent buchbar

dienstags 19:15-20:00 Uhr  
 AquaNat'Our in Hosingen

### Aqua-Jogging

Aquajogging ist ein gelenkschonendes Lauftraining im Tiefwasser, wobei ein Aqua-Jogging-Gürtel als Auftriebshilfe dient. Der Kurs ist für Nichtschwimmer ungeeignet.

Preis: 154€/10er Karte      Organisator: AquaNat'Our  
 Anmelden über: 24 51 99 00

**17.04.24-10.07.24**  
 mittwochs 18:00-18:45 Uhr  
 Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

### Aqua-Power

Für Menschen mit Wirbelsäulen- oder Gelenkproblemen empfiehlt sich die Wassergymnastik. Das Wasser hilft Ihnen, Sport als leicht zu empfinden. Schnupperkurs möglich.

Preis: 100€/Trimester      Organisator: Den Nordpool - Är Schwämm zu Colmer-Bierg  
 Anmelden über: 83 55 43-342

### permanent buchbar

donnerstags 19:15-20:00 Uhr  
 Aquanatur in Hosingen

### Hydropower

Hydropower ist ein abwechslungsreiches Herz-Kreislauf-Training im Wasser. Intensive Übungen fördern die Fettverbrennung, stärken die Muskulatur und verbessern die Ausdauerleistung.

Preis: 154€/10er Karte      Organisator: AquaNat'Our  
 Anmelden über: 24 51 99 00



# Devenir partenaire

Vous pouvez à tout moment vous enregistrer comme **prestataire de cours** sur notre site [www.landakademie.lu](http://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 46 communes partenaires sont acceptés:**

Aerenzdall, Beaufort, Beckerich, Berdorf, Boulaide, Bourscheid, Clervaux, Colmar-Berg, Consdorf, Ell, Esch-sur-Sûre, Ettelbruck, Feulen, Fischbach, Garnich, Goesdorf, Grosbous-Wahl, Heffingen, Helperknapp, Hobscheid, Hosingen, Kiischpelt, Koerich, Lac de la Haute-Sûre, Larochette, Lintgen, Mamer, Mersch, Mertzig, Nommern, Préizerdau, Putscheid, Rambrouch, Redange/Attert, Saeul, Steinfort, Tandel, Troisvierges, Useldange, Vianden, Vichten, Waldbillig, Weiswampach, Wiltz, Wincrange 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.

# landakademie

2 am Fournichterwee | L-9151 Eschdorf | Tel: 89 95 68-23 | [info@landakademie.lu](mailto:info@landakademie.lu)

## Tarifs pour l'utilisation de la base de données

### Création d'un compte offreur de formation

Prestations ( <i>gratuites</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>- profil d'offreur de formation avec logo</li><li>- fichiers téléchargeables dans l'annexe p.ex. itinéraire, programme, images, etc.</li><li>- sous-domaine <a href="http://www.landakademie/offreurs/votre-nom">www.landakademie/offreurs/votre-nom</a></li><li>- accès sur toutes vos données protégées par mot de passe</li><li>- support technique par téléphone ou email</li></ul>
-------------------------------------	---

### Inscription de cours dans la base de données

Échelonné selon nombre de cours		
	jusqu'à 5 cours	50€/an
	6 à 20 cours	100€/an
	21 à 50 cours	150€/an
	> 50 cours	200€/an
Prestations	<ul style="list-style-type: none"><li>- profil d'offreur de formation (cf. ci-dessus)</li><li>- inscription de cours par formulaire ou par interface de transmission</li><li>- publication des cours dans la brochure Landakademie</li><li>- transmission des demandes d'inscription par email</li><li>- fichiers téléchargeables dans l'annexe pour tous les cours p.ex. scripts, exercices etc.</li><li>- téléchargement des listes de cours et listes des participants en format XML</li><li>- support technique par téléphone ou email</li></ul>	

### Formateurs

Prestations ( <i>gratuites</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>- profil de formateur</li><li>- image sur votre profil</li><li>- accès sur toutes vos données protégées par mot de passe</li><li>- support technique par téléphone ou email</li></ul>
-------------------------------------	---

### Offreurs de salles

Prestations ( <i>gratuites</i> )	<ul style="list-style-type: none"><li>- accès sur toutes vos données protégées par mot de passe</li><li>- inscription de salles par formulaire</li><li>- fichiers téléchargeables dans l'annexe p.ex. directions, contrat de location etc.</li><li>- transmission des demandes de location par email</li><li>- support technique par téléphone ou email</li></ul>
-------------------------------------	---

### Publicité page d'accueil - [www.landakademie.lu](http://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

# Sprachen Langues

## Deutsch - Allemand

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Online

### Onlinekurs: Deutsch

Egal, ob Sie Anfänger \*in oder Fortgeschrittene \*r sind, ob Sie aus beruflichen oder privaten Gründen Deutsch lernen möchten, bei uns finden Sie den passenden Online Deutschkurs.

mit Anna Hollenbach  
Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

## Englisch - Anglais

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Online

### Onlinekurs: Englisch

Mit unserem interaktiven - Live Online Englisch Sprachkurs können Sie Ihr Englisch einfach und bequem von zu Hause aus verbessern.

mit Anna Hollenbach  
Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

18.04.24-04.07.24  
thursdays 10:30-12h:00 AM  
Club Haus Am Brill in Capellen

### English Conversation

Would you like to brush up on your English conversation? Then come to try my class! We can talk about current affairs, the latest movies, holiday destinations, your favorite food, your hobbies from A to Z...

with Paul Pouver  
Preis: 130€/10 Einheiten

Organisator: Club Haus am Brill  
Sign-up: 30 00 01

## Französisch - Français

permanent buchbar  
Termin nach Vereinbarung  
Online

### Onlinekurs: Französisch

Dieser Sprachkurs ist für Alle, jeden Sprachniveaus, die gerne Französisch lernen möchten: Egal ob Sie Anfänger in Französisch sind oder bereits fortgeschrittene Kenntnisse besitzen.

Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar

mittwochs 9:00-10:30 Uhr  
Konschthaus Op der Gare in Clervaux

### Konversationstraining Französisch

Praktizieren Sie die französische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig knüpfen Sie neue Kontakte.

Preis: Kostenlos

Organisator: Resonord  
Anmelden über: 27 80 27

## Italienisch - Italien

17.04.24-19.06.24  
mittwochs 11:00-13:00 Uhr  
Club Haus Am Brill in Capellen

### Italiano: corso di conversazione

Scopo di questo corso è intraprendere un piacevole cammino nel panorama della lingua e cultura italiana con letture di vario genere, articoli di giornali, estratti di libri, etc. e continui perfezionamenti grammaticali.

mit Stefania Cortese  
Preis: 128€/8x

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung  
Online

## Onlinekurs-Italienisch

\*Kurs abgesagt!\* Bequem von Zuhause aus italienisch lernen. Die Kursdauer ist flexibel und der Unterricht findet nach Absprache statt. Sie haben bereits Italienisch-Vorkenntnisse? Auch das ist kein Problem, gerne können Sie diese vertiefen.

Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer  
Anmelden über: 27 40 27 80

## Luxemburgisch - Luxembourggeois

17.04.24-08.07.24

montags und mittwochs 18:15-20:45 Uhr  
in Saeul

## Luxemburgischkurs A1.1 / Cours de luxembourggeois 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 19/04/2024.

mit Myriam Otto

Preis: 150€/20 Einheiten

Organisator: Landakademie

Anmelden über: 89 95 68-28

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 luxembourggeois et ce en rencontrant d'autres cultures? Une ambiance détendue vous attend au Babbelcafé à Wiltz où vous pouvez nous rejoindre chaque dernier vendredi du mois!

Prix: gratuit

Organisateur: Transition Nord  
Inscription au: 621 813 178

## Spanisch - Espagnol

permanent buchbar

Termin nach Absprache  
Online

## Buenos dias, muchas gracias oder cómo estás? - Spanisch - Onlinekurs

Lernen Sie die spanische Sprache! Unsere Onlinekurse sind an alle gerichtet, die gerne von zu Hause aus Spanisch lernen möchten. Jedes Modul behandelt Konversation, Grammatik und Hörverstehen.

mit Anna Hollenbach

Preis: 15€/Einheit

Organisator: Club Uewersauer

Anmelden über: 27 40 27 80

17.04.24-03.07.24

les mercredis 11:00-12:30 hrs  
Club Haus Am Brill à Capellen

## Español-Nivel intermedio avanzado

En este curso, la consolidación del idioma se hará de forma divertida y amigable, utilizando materiales interesantes y eficaces, y con una metodología dinámica orientada a la comunicación.

avec María Royán

Prix: 130€/10 séances

Organisateur: Club Haus am Brill

Inscription au: 30 00 01

À TROISVIERGES

Zesumme  
liewen  
GEMENGEPAKT



# CAFÉ DES LANGUES

23.03. & 20.04. de 16h00 à 17h00



Brasserie Orion  
24, rue de la Gare  
L-9906, Troisvierges

INSCRIPTIONS

ingrid.scholzen@cathol.lu  
00352 691 131 019

Un niveau de langues n'est pas exigé!



Une garde d'enfants sera organisée sur demande

Un café des langues est une excellente occasion de rassembler des personnes d'origines diverses souhaitant développer leurs compétences linguistiques grâce à la pratique.

Vous avez l'occasion de vous rencontrer dans un environnement dans lequel vous êtes encouragés à parler la langue que vous êtes en train d'apprendre.

Profitez de l'occasion et rejoignez nous le 23.03.2024 et 20.04.2024 pour pratiquer une des langues suivantes :

ANGLAIS

LUXEMBOURGEOIS

FRANCAIS



# Unsere Partner Nos Partenaires

## Kursanbieter in dieser Broschüre: Prestataires de cours dans cette brochure:

Abenteurer- Erlebens- an Indianerwelten;  
Chu'mani asbl  
1, am Eck  
L-7435 Hollenfels  
Tel.: 26 10 31 96  
Email: [christiane.betzen@education.lu](mailto:christiane.betzen@education.lu)  
[www.tipi.lu](http://www.tipi.lu)

Alexandra Barancova  
3 rue Copenhagen  
L-8224 Mamer  
Tel.: 00352621693023  
Email: [alexandra.barancova@gmail.com](mailto:alexandra.barancova@gmail.com)  
<https://www.soprocoach.lu>

Alschenter Ponyhaff, pedagogesche  
Bauernhaff APFAPL  
1, ob der Heicht  
L-9632 Alscheid  
Tel.: 691 895 938; Fax: 95 85 41  
Email: [ponyhaff@gmail.com](mailto:ponyhaff@gmail.com)

Ananda Hypnosis Sàrls  
Um Bierg 6  
L-9636 Berlé  
Tel.: 621582329  
Email: [Info@ananda.lu](mailto:Info@ananda.lu)  
[www.ananda.lu](http://www.ananda.lu)

AquaNat'Our  
1 A, Parc  
L-9836 Hosingen  
Tel.: 24 51 99 00; Fax: 24 51 99 60  
Email: [info@aquanatour.lu](mailto:info@aquanatour.lu)  
[www.aquanatour.lu](http://www.aquanatour.lu)

Aquatower Berdorf Asbl  
106A, rue de Consdorf  
L-6551 Berdorf  
Tel.: 79 01 87 37  
Email: [aquatower@berdorf.lu](mailto:aquatower@berdorf.lu)  
[www.aquatower-berdorf.lu](http://www.aquatower-berdorf.lu)

articulum  
62, Grand-Rue  
L-8510 Redange  
Tel.: 47 20 12  
Email: [art@pt.lu](mailto:art@pt.lu)  
[www.articulum.lu](http://www.articulum.lu)

ASIVEMA  
4, rue Roosevelt  
L-8344 Olm  
Tel.: 621 276 344; Fax: 30 98 50  
Email: [geev@pt.lu](mailto:geev@pt.lu)  
[www.asivema.lu](http://www.asivema.lu)

Atelier Säitlech Verstoppt  
5A, Rue du Ruisseau  
L-9424 Vianden  
Tel.: 26 61 05 38 / 621 61 61 39  
Email: [ateliersaitlechverstoppt@pt.lu](mailto:ateliersaitlechverstoppt@pt.lu)  
<https://ateliersaitlechverstoppt.jimdofree.com/>

being mindful  
7, d'Baach aus  
L-9209 Diekirch  
Tel.: 00352 621 491 723  
Email: [info@being-mindful.lu](mailto:info@being-mindful.lu)  
[www.being-mindful.lu](http://www.being-mindful.lu)

Beurlet Claudine  
3, Hodaerchen  
L-9665 Liefrange  
Tel.: 691 711 250  
Email: [claudinebeurlet@yahoo.fr](mailto:claudinebeurlet@yahoo.fr)

Bricher Päerdsstall  
15, am Zeep  
L-7415 Brouch (Boevange-sur-Attert)  
Tel.: 691 611 425; Fax: 26 61 06 73  
Email: [info.bricherpaerdsstall@pt.lu](mailto:info.bricherpaerdsstall@pt.lu)  
[www.bricherpaerdsstall.lu](http://www.bricherpaerdsstall.lu)

Cabinet Neie Wee - Karin Krausch (dipl.  
Hypnosetherapeutin, Personal Life  
Coach, Entspannungstrainerin)  
14, Haaptstrooss  
L-9753 Heinerscheid  
Tel.: 621 217 446  
Email: [info@cabinet-krausch.lu](mailto:info@cabinet-krausch.lu)  
[www.cabinet-krausch.lu](http://www.cabinet-krausch.lu)

Casa Recuperata  
7 Schoulbierg  
L-9632 Alscheid  
Tel.: 691609555  
Email: [tippihappy@hotmail.fr](mailto:tippihappy@hotmail.fr)

Centre aquatique Krounebiere  
14, rue de la Piscine  
L-7572 Mersch  
Tel.: 32 88 23-1; Fax: 32 88 23-22  
Email: [info@krounebiere.lu](mailto:info@krounebiere.lu)  
[www.krounebiere.lu](http://www.krounebiere.lu)

Club Aktiv Plus An der Loupescht  
2, rue de l'école  
L-6235 Beidweiler  
Tel.: 2755-3395; Fax: 2755-3396  
Email: [club-loupescht@croix-rouge.lu](mailto:club-loupescht@croix-rouge.lu)  
[www.help.lu](http://www.help.lu)

Club Atertdall  
11, Grand Rue  
L-8510 Redange  
Tel.: 27 55 33 70  
Email: [club-atertdall@croix-rouge.lu](mailto:club-atertdall@croix-rouge.lu)

Club Haus am Brill  
51, rue d'Arlon  
L-8310 Capellen  
Tel.: 30 00 01  
Email: [clubhaus@mamer.lu](mailto:clubhaus@mamer.lu)  
[www.clubhausambrill.lu](http://www.clubhausambrill.lu)

Club Haus op der Heed  
2, Kaesfurterstrooss  
L-9755 Hupperdange  
Tel.: 99 82 36  
Email: [info@opderheed.lu](mailto:info@opderheed.lu)  
<https://www.opderheed.lu>

Club Uewersauer  
39, rue Flebour  
L-9633 Baschleiden  
Tel.: 27 40 27 80  
Email: [clubuewersauer@i-a.lu](mailto:clubuewersauer@i-a.lu)  
[www.clubuewersauer.lu](http://www.clubuewersauer.lu)

Commission des sports Troisvierges  
9-11, Grand-rue  
L-9905 Troisvierges  
Tel.: 691 580 221; Fax: 99 82 38  
Email: [romain.pluemer@gmail.com](mailto:romain.pluemer@gmail.com)  
[www.troisvierges.lu](http://www.troisvierges.lu)

Conseil socio-familial  
28, Stackemer Pad  
L-9744 Deiffelt  
Tel.: 691 584 760  
Email: [halloisa@pt.lu](mailto:halloisa@pt.lu)  
[www.kinesiologie.coach](http://www.kinesiologie.coach)

De Kierperatelier  
13, Schonk  
L-8522 Beckerich  
Tel.: 691202740  
Email: [nicschweicher@gmail.com](mailto:nicschweicher@gmail.com)  
[www.kierperatelier.lu](http://www.kierperatelier.lu)

Den Nordpool - Är Schwämm zu Col-  
mer-Bierg  
rue de l'école  
L-7730 Colmar-Berg  
Tel.: 83 55 43-342  
Email: [info@nordpool.lu](mailto:info@nordpool.lu)  
[www.nordpool.lu](http://www.nordpool.lu)



DTV Groussbus 91  
1 RUE DE SCHANDEL  
L-9155 Grosbous  
Tel.: 621 275028  
Email: dtvgr91@gmail.com

Duelemer Leit  
8, rue de l'école  
L-8352 Dahlem  
Tel.: 38 05 23 / 691 975 679  
Email: renee.weiler@education.lu

Dunja Grunow  
25, rue de la Libération  
L-8245 Mamer  
Tel.: 621 507 077  
Email: info@dunja.lu  
www.dunja.lu

Eden-Institut  
Remesfeld 26  
L-6195 Imbringen  
Tel.: 0049 155 667 779 59  
Email: vicky.greischer@gmail.com  
https://www.mechels-heilung.eu

Eltereschool  
1, rue Louis Pasteur  
L-4276 Esch-sur-Alzette  
Tel.: 59 59 59- 50, 59 59 59- 53  
Email: eltereschool@kannerschlass.lu  
www.kannerschlass.lu/eltereschool

Equilibrium Lifestylecoaching by Serge Zenner  
9 Haaptstrooss  
L-9753 Heinerscheid  
Tel.: +352/621 723 086  
Email: info@equilibrium-lifestylecoaching.com

feel your body Gesundheitszenter  
79, montée d'Ernzen  
L-7636 Ernzen  
Tel.: 621 191 101  
Email: tanja.feelyourbody@hotmail.com  
www.feelyourbody.center

Find Yourself  
20, rue Leseberg  
L-7732 Colmar-Berg  
Tel.: 621710969  
Email: praxisfindyourself@gmail.com  
www.findyourself-mind-spirit.com

Fit 360  
Am Petz 15  
L-9579 Weidingen  
Tel.: 0032 498806643  
Email: isabelle.lamy@cours-pilates.be

Gundermann Naturerlebnisschule  
Holbeinstr. 13  
D-40667 Meerbusch  
Tel.: +49 2157 128520  
Fax: +49 2157 128521  
Email: gundermannschule@aol.com  
www.gundermannschule.com

Gym Schweechedaul a.s.b.l.  
4 op der Gare  
L-8551 Noerdange  
Tel.: 23 62 19 57  
Email: fbinder@pt.lu  
https://gymsschweechedaul.com/

Hajnalka Szenner  
17, rue du Moulin  
L-8387 Koerich  
Tel.: 661 188 322  
Email: hszenner@gmail.com

Hypnos Nei Liewensfreed  
7, rue de Brouch  
L-7481 Tuntange  
Tel.: 621312564  
Email: celinethill@msn.com  
www.cthypnosis.net

Inner Change by Nicole Steinfort  
Lomicht  
L-9696 Winseler  
Tel.: +352691950072  
Email: info@nicole-steinfort.com  
nicole-steinfort.com

Joëlle Kasel  
10A, Redeschbierg  
L-7597 Reckange  
Tel.: 81 29 80; Fax: 81 29 80  
Email: joellekasel@gmail.com

Krav Maga Nord  
24, Op der Haart  
L-9999 Wemperhardt  
Tel.: 621155840  
Email: kontakt@kravmaganord.lu  
www.kravmaganord.lu

Kreativatelier  
15, rue Prince Henri  
L-9047 Ettelbruck  
Tel.: +352 621 691 590  
Email: info@kreativatelier.lu  
www.kreativatelier.lu

Landakademie  
2 am Fouchterwee  
L-9151 Eschdorf  
Tel.: 89 95 68-28  
Email: nicole@landakademie.lu  
www.landakademie.lu

Le 5ème élément fitness  
Op der Haart 4  
L-9999 Wemperhardt  
Tel.: 26 90 00  
Email: info@cinquieme-element.lu  
cinquieme-element.eu

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

Longhino-Koster Chantal  
2a, rue des jardins  
L-4961 Clemency  
Tel.: 661 417 532  
Email: schewi1971@hotmail.com

ManuKultura  
1, am Millenhaff  
L-8706 Useldange  
Tel.: 23 63 00 51 28  
Email: manukultura@useldeng.lu

Meng Gesondheet  
22, rue Gustave Wilhelmy  
L-7558 Rollingen  
Tel.: 621 743 892  
Email: sven.majerus.sm@gmail.com  
https://www.meng-gesondheet.com

MK Hypnose & Coaching  
Huelewee  
L-7651 Heffingen  
Tel.: +352621620282  
Email: mk@hypnose-coaching.lu  
www.hypnose-coaching.lu

Musée de l'Ardoise  
Haus 3  
L-8823 Haut-Martelange  
Tel.: 23 64 01 41  
Email: info@ardoise.lu  
www.ardoise.lu

Musée Thillenvogtei  
Maison 3  
L-8831 Rindschleiden  
Tel.: 691 119 090  
Email: thillenvogtei@gmail.com  
www.thillenvogtei.lu

Nadine Sarah Oettel  
27 Rue du Kiem  
L-8328 Capellen  
Tel.: +352661539909  
Email: oettel.nadine@web.de

Nadja Heck  
7, Om Stackburren  
L-9964 Huldange  
Tel.: 671 154 101  
Email: info@nadjaheck.com  
https://www.nadjaheck.com

Natur - Bewegung - Entwicklung Sàrl-s  
1, Gruefwée  
L-9147 Erpeldange (Erpeldange)  
Tel.: +352 691120450  
Email: info@nbe.lu  
https://www.nbe.lu

natur&emwelt / Fondation Hëllef fir d'Natur  
Kierchstrooss 2  
L-9753 Heinerscheid  
Tel.: 26 90 81 27 1  
Email: f.thielen@naturemwelt.lu  
www.naturemwelt.lu

Natural Minds  
1A Rue de la Sûre  
L-6350 Dillingen  
Tel.: +352691315175  
Email: info@naturalminds.lu  
https://www.naturalminds.lu

Naturpark Öewersauer  
15, rue de Lultzhausen  
L-9650 Esch-sur-Sûre  
Tel.: 89 93 31-1  
Fax: 89 95 20  
Email: info@naturpark-sure.lu  
www.naturpark-sure.lu

Naturpark Our  
12, Parc  
L-9836 Hosingen  
Tel.: 90 81 88-1  
Fax: 90 81 89  
Email: info@naturpark-our.lu  
www.naturpark-our.lu

Nordstad Aktiv+  
Rue de l'école agricole  
L-9001 Ettelbruck  
Tel.: 26 81 37 43  
Fax: 26 81 01 63  
Email: clubnordstad@inter-actions.lu  
www.vital-an-aktiv.lu

Oa6 S.A.  
13b, route d Arlon  
L-9180 Oberfeulen  
Tel.: 24 84 48 48  
Email: info@oa6.lu  
www.oa6.lu

Otium Sàrl  
19 Rue Auguste Scholer  
L-2524 Howald  
Tel.: +352 661 226 221  
Email: info@otium.lu

Ourrou  
2 rue du Faubourg  
L-9464 Stolzembourg  
Tel.: +352661709167  
Email: contact@ourrou.lu  
https://www.marina.lu/ourrou/

Resonord  
4, Résidence Al Post  
L-9806 Hosingen  
Tel.: 27 80 27  
Email: evelyne.mertens@resonord.lu  
www.resonord.lu

Robbesscheier  
1, Frummeschgaass  
L-9766 Munshausen  
Tel.: 92 17 45-1  
Fax: 92 93 47  
Email: info@touristcenter.lu  
www.robbesscheier.lu

Ruffenach Jean-Claude  
12 rue de Gralingen  
L-9380 Merscheid (Putscheid)  
Tel.: 621 295805  
Email: jcruffenach@pt.lu

Salon Fellness  
Hauptstrooss 62  
L-9753 Heinerscheid  
Tel.: 621 48 57 57  
Email: fellness@pt.lu  
https://www.fellness.lu

Santé & Bien-Être Hiefenech asbl  
Benzelsgaass 12  
L-7651 Heffingen  
Tel.: +352661214784  
Email: sbehiefenech@gmail.com  
<https://bienetre-heffingen.com>

Séverine  
3, Cité Emilie Schmitz  
L-9913 Troisvierges  
Tel.: 661747450  
Email: Pupu724@yahoo.de

Shanti-Relax  
36, rue de l'école agricole  
L-9016 Ettelbruck  
Tel.: 691133124  
Email: martbram@hotmail.com  
[www.shanti-relax.lu](http://www.shanti-relax.lu)

Shiatsu Marisa  
3 um Wandhaff  
L-7435 Hollenfels  
Tel.: 691 835 265  
Email: marisaschei@pt.lu  
[www.shiatsu-marisa.lu](http://www.shiatsu-marisa.lu)

Sportzentrum Steinfurt  
7A, rue de Hagen  
L-8421 Steinfurt  
Tel.: 39 93 13-400; Fax: 39 93 13-940  
Email: joel.waldbillig@steinfurt.lu  
[piscine.steinfurt.lu](http://piscine.steinfurt.lu)

Stellabodywork  
17, rue du Knapp  
L-7465 Nommern  
Tel.: 00352691469990  
Email: hello@stellabodywork.com

Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"  
rue de la piscine, 28  
L-8508 Redange  
Tel.: 2362003237; Fax: 2362003247  
Email: contact@reidener-schwemm.lu  
[www.reidener-schwemm.lu](http://www.reidener-schwemm.lu)

Taijiquan Cours zu Sëll  
7, route d'Arlon  
L-7471 Saeul  
Tel.: 621409683  
Email: patrick@taijiquan.lu  
[www.taijiquan.lu](http://www.taijiquan.lu)

Tom De Bondt - yourbestlife.lu  
Haaptstrooss 10  
L-9753 Heinerscheid  
Tel.: 00 352 691 688 693  
Email: info@yourbestlife.lu  
[www.yourbestlife.lu](http://www.yourbestlife.lu)

Touristcenter Heringer Millen  
1, rue des moulins  
L-6245 Müllerthal  
Tel.: 87 89 88; Fax: 26 78 40 45  
Email: info@mullerthal-millen.lu  
[www.mullerthal-millen.lu](http://www.mullerthal-millen.lu)

Transition Nord  
10, Campingstrooss  
L-9560 Wiltz  
Tel.: 621 813 178  
Email: transitionnord@cell.lu  
<https://www.facebook.com/transition.nord/>

Treff Aal Schoul Hobscheid  
33A, Grand-Rue  
L-8372 Hobscheid  
Tel.: 39 01 33 501  
Email: treff@habscht.lu  
[www.treffaalschoul.lu](http://www.treffaalschoul.lu)

Valérie Schiel  
Kehlen  
L-8284 Kehlen  
Tel.: 691 689 520  
Email: terra.incognita@pt.lu

Viviane Kandel  
1, am Lahr  
L-9155 Grosbous  
Tel.: 00352-621162460  
Email: wuveskandel@gmail.com

Wëll Muert  
5, rue des vergers  
L-9188 Vichten  
Tel.: 661759548  
Email: info@wellmuert.lu  
[wellmuert.lu](http://wellmuert.lu)

Wellrested Sleepcoaching  
Duerfstrooss  
L-9644 Dahl  
Tel.: 621718632  
Email: well.rested@hotmail.com



**PEFC**<sup>TM</sup>

**10-31-1668**

**Certifié PEFC**

Ce produit est issu  
de forêts gérées  
durablement et de  
sources contrôlées.

[pefc-france.org](http://pefc-france.org)

# landakademie

3.24: September - Dezember | Septembre - Décembre

## Impressum

### Herausgeber

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

### Redaktion & Layout

Landakademie

### Auflage

62.500 Exemplare

### Druck

Est-Imprimerie

## Die nächste Ausgabe der Landakademie

Die nächste Ausgabe des Landakademie-

Weiterbildungskatalogs wird Anfang September erscheinen. Wenn

Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote - die zwischen dem 16. September und dem 31. Dezember stattfinden - darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **19. Juli 2024** auf unserem Internetportal [www.landakademie.lu](http://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](mailto:info@landakademie.lu)) kontaktieren.

## La prochaine édition de la Landakademie

La prochaine édition du catalogue de formations de la Landakademie sera publiée

début septembre. Si vous souhaitez y publier vos offres de formations et de loisir

- qui auront lieu entre le 16 septembre et le 31 décembre - nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web

[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu) jusqu'au **19 juillet 2024**.

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](mailto:info@landakademie.lu)).

**WEIDEBILDUNG  
AN DER REGION**

[www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)

Weiterbildungskatalog  
Catalogue de formations

# Dir sidd Formateur fir Sproochecoursen

an drun interesséiert als Chargé de Cours an der Erwuessenebildung ze schaffen?

## Da siche mir lech!

D'Landakademie bitt verschidde Sproochecoursen an Zesummenaarbecht mat senge Partnergemengen an dem Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse un, a sicht regelméisseg 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](mailto:info@landakademie.lu).\*

Fir weider Informatiounen kënt Dir eis gäre kontaktéieren:



**Landakademie**

2, am Fournicherwee

L-9151 Eschdorf

Tel.: 89 95 68-28

Fax: 89 95 68-40

[nicole@landakademie.lu](mailto:nicole@landakademie.lu)

[www.landakademie.lu](http://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.



Méi Informatiounen iwwert d'Landakademie fannt Dir op [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)  
Pour plus d'informations consultez notre site web [www.landakademie.lu](http://www.landakademie.lu)



**WEIDERBILDUNG  
AN DER REGION**  
[www.landakademie.lu](http://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

