

landakademie

3.22: September - Dezember | Septembre - Décembre



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

Weiterbildungskatalog
Catalogue de formations

Inhaltsverzeichnis • Sommaire



Kurse im Überblick
Aperçu des Cours

4



Allgemeinbildung
Culture Générale

9



Arbeit&Beruf
Emploi&Profession

12



Computer&Internet
Bureautique&Internet

14



Essen&Trinken
Boire&Manger

16



Kinder&Eltern
Enfants&Parents

18



Kultur&Freizeit
Culture&Loisirs

28



Mensch&Gesundheit
Homme&Santé

40



Natur&Umwelt
Environnement

54



Sport&Bewegung
Sport&Mouvement

56



Sprachen
Langues

70



Unsere Partner
Nos Partenaires

78

Kurse im Überblick

Aperçu des Cours

Allgemeinbildung - Culture générale

Conférence sur le roman historique "Maintenant et aujourd'hui d'Orval à Montmédy"	9
Konferenz: De Mythos Hexen: Echt Magie oder Aewerglawen?	9
Konferenz: Eng Dynastie am Wandel	9
Mein Umgang mit Ressourcen mit der Superdreckseschicht	9
Harcèlement (mobbing) à l'école	9
Philosophische Gespräche	9
Sei nicht nett, sei echt!	10
Konferenz "Hate-Speech"	10
Endlesch d'Pensioun! An elo?	10
Transition Nord	10
Tag der Familienforschung	10
Konferenz-Familienforschung	10
Kanubau Workshop	10
1. Hilfe für Haustiere	10
Tipps und Tricks zur Basispflege ihres Haustiers	10
Handling Training für die Pflege meines Hundes	10

Schule & Beruf - Ecole & Profession

5G (ancienne 9eTE/PO) et 5AD (ancienne 9ePR)	12
Mathénohëllef	12
Gewaltfreie Kommunikation am Arbeitsplatz	12
Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern: Schwierige Gespräche erfolgreich führen	12
«Raus aus dem Hamsterrad» Mach dich doch selbständig!	12
Outdoor Teambuilding	12
Erliefnis Team	13
Natur- an erliefnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher	13
Naturpädagogik für Kinder bis 12 Jahre: Natur erleben, erstehen und vermitteln (Kurs No 2)	13
Fachkraft: Traumapädagogik mit Kindern und Jugendlichen	13
Management im Sozial- und Gesundheitswesen - Führungskompetenzen für Führungskräfte	13

Computer & Internet - Bureautique & Internet

Computersprechstunde	14
Individuelle Schulung	14
Neien Smartphone?? - Mir hëllefden eech bei der Installatioun!	14
Smartphone/Tablet	14
Questions sur iPhoe et iPad	14
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei...-Individuelle Hilfe	14
iCloud-Workshop für iPhone/iPad/Mac-Nutzer	15
Fotoalbum gestalten	15

Cewe Fotobuch selber gestalten	15
Fotobuch am Computer erstellen	15
4 soirées, 4 projets – je sublime mes idées avec l'iPad	15
Graphic Design Course	15
Excel für Anfänger	15
Tableurs excel	15
Internetführerschein	15
Powerpoint	16
Word für Anfänger	16
X-Files (PC und Smartphone)	16

Essen & Trinken - Boire & Manger

À table comme à la maison	16
Diabetes Richtige Ernährung zur Vorbeugung und für bereits von Diabetes Betroffene	16
Show-Cooking	17
Orientalesch kachen	17
Foodvitalité- Petit-déjeuner	17
Food vitalité-Les secrets de la lacto-fermentation	17
Aufbaukurs Sauerteigbrot	17
ntensiv-Back-Workshop saftige Sauerteig-Roggen-Brötchen	17
Initiation à l'oenologie	17
Whisky Tasting	17
Picknickkorb/-rucksack gefüllt mit regionalen Produkten	17

Kinder & Eltern - Enfants & Parents

Baby - Bébé	
Droberodung	18
Babylesen - Ee Cours fir Elteren mat Neigebuerener an Puppelcher vun 0-6 Méint	18
Keng Angscht virum Bébé sengen Tréinen, e Cours fir jonk Elteren - Stressmanagement-Cours	18
Keng Angscht virum Tréinen. Wat Puppelcher mam kräischen ons soen wëllen	18
MiniSigns® Babygebärden Themenstunde: Weihnachten	18
Babymassage Kurs	19
Babymassagen	19
Baby Gymnastik	19
Baby Schwimmen	19
Bébés nageurs	19
Babyschwimmen Swim & Smile	19
Eltern - Parents	
On ne naît pas parents, on le devient	20
Understanding parental burn-out	20

Cours Triple P (programme parental positif)	20
Développer une parentalité positive	20
Parents et enfants - une équipe d'enfer - Quelques éléments de la parentalité positive	20
Work-Life-Family Balance - comment s'y prendre	20
Stressbewältigung am Familienalltag	20
Wéi schwätze mir mateneen? Respektvoll Kommunikatioun an der Famill	20
Rules and limits in the daily routine with our children	20
Sleep child go to sleep... When children steal their parents' sleep	21
Nee, nee ech wëll net! D'Trotzphas bei de klengen Kanner	21
Maman! Papa! Je veux...!	21
Wann d'Emotionen iwwerkachen	21
Puberty - an adventure	21
Le repas en famille sans stress	21
Fit fir an d'Schoul - och eng Fro vun der Ernährung	21
Apprendre - un jeu d'enfants	21
Geschichte loosse Füllécke wuessen: wéi ee mat Geschichten de Kanner hir Kreativitéit ukuerbelt	21
Kinder - Enfants	
Kreativität - Créativité	
L'inclusion sociale est plus d'une tasse de thé: Kanner Café	22
Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher	22
Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir	
Mir bauen een Fudderhässchen	22
Escape Room Outdoor – die 4 Elemente	22
Kanner Rallye	22
Musik in der Luft	22
Nicht zu sehen und doch da: Luft-Experimente	22
Zauberwasser: Wasser-Experimente	23
Fest-Flüssig-Gasförmig: Wasser Experimente	23
Weltwassertag	23
Wo ist der Schatz?	23
Schatzsuche an der Kalborner Mühle	23
Naturcoaching im Wald: Thema: Kinder und Eltern im Wald	23
Sport	
Ballet/Jazz	23
Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort	23
Accoutumance à l'eau pour enfants	24
Schwimmkurs Kleinkinder Swim & Smile 2-5 Jahre	24
Cours de natation enfants débutants	24
Bambini Schwimmkurs	24
Kinderschwimmkurs	24
Cours de natation pour enfants dès 4 ans, initiation et perfectionnement	24
Cours de natation avancé enfants	24
Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre	24
Kinderschwimmkurs Perfektion	24
Tiere - Animaux	
Den Bauernhof erleben	25
Ein Tag auf dem Bauernhof	25
Joreskuer um pedagogeschen Baurenhaff	25
Balad'âne	25
Unterwegs mit den sanftmütigen Alpakas	25
Alpakawanderung	26
Ein Tag auf dem Ponyhof	26
Krümelmkurs	26
Ponyclub	26
Fit fir d'Schoul - Lernttraining auf dem Ponyhof	26
Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden	26
Reittherapie für Kinder	27
Den Schulausflug 'indianisch' gestalten - Naturerlebnisaktivitäten für Gruppen	27
Geburtstag feiern einmal anders - im Indianertipi, im Pferdestall, in der mongolischen Jurte	27
Kindergeburtstag auf dem Ponyhof	27
Kindergeburtstag mit Alpakas, Galloways und Zwergziegen	27
Kindergeburtstag auf dem Bauernhof	27

Kultur & Freizeit - Culture & Loisirs

Geselligkeit - Convivialité

Konter a Matt Treff	28
Rummikub-Nachmittag	28
Kegeln	28
Schachkurs nur für Anfänger	28
Le Blues: Quiz	28
Kreeslaf-Schaf	28
Gemeinsamer Mittagstisch	29
Männerstammtisch	29
Uewersauer Restaurant Treff	29

Handwerk - Artisanat

Soudure	29
Soudure autogène module de base	29
Tapiserie d'ameublement	29
Wartung und Reparaturen am Fahrrad	29
Grundkurs Wartungsarbeiten Motorrad	29
Goldschmiedekurse	30
Goldschmieden mit Schwerpunkt Silberverarbeitung	30

Kreativität - Créativité

Basteln & Erschaffen - Bricoler & Créer

Atelier créatif-Mixed média	30
Collage créatif	30
Krea-tiv sein	30
Cours de Mosaïque	30
Ceramics Workshop - "Ceramics for all"	30
Töpfereitreffen für alle: Freie Gestaltung	30
Floristik	31
Blumendeko	31
Herbstatelier	31
Weihnachtsdeko	31
Atelier créatif - décoration de Noël	31
Futtertönnchen flechten	31
Korbflechten	31
Quilling-Atelier	32
Kreativ mit Wollresten	32
Generationenworkshop: Filzen	32
Makramee - Workshop	32
Atelier relooking petit mobilier	32
Steampunk Upcycled Workshop	32
De Club bei Iech Doheem - Kreativ Box	32
De Club bei Iech Doheem - Dekorations Set	32

Bücher & Papier - Livres & Papier

Atelier d'écriture créative-Kreative Schreibwerkstatt	33
Atelier de reliure et de cartonnage	33
Scrapbooking	33

Fotografie - Photographie

Cours de photographie	33
Spiegelreflexkamera - Individuelle Hilfe!	33

Malerei - Peinture

Mol-Coursen	34
Molen um Samschdeg fir Leit mat Mol-Erfahrung	34
Cours de peinture	34
Cours de dessin et de peinture	34
Atelier de peinture pour adultes	34
Cours de Peinture "Créativité Collaborative"	34
Zeichnen kann jeder! - Perspektive und Raum, Objekt und Figur, Licht und Schatten	34
Art journaling & intuitives Zeichnen	35
Zentangle® Basiskurs	35
Cours de calligraphie	35
Rando Croquis	35

Nähen & Stricken - Couture & Tricotage

Bitznol Treff	35
De Fuedem deen eis verbënn	35
Bitzcours - Cours de couture	35

Sprachen - Langues

Deutsch - Allemand

Deutschkurs / Cours d'allemand A1.1	70
Allemand A1.1 du CECRL	70

Englisch - Anglais

Englisch-Elementary	70
Englischkurs / Cours d'anglais A1.1	70
Anglais débutants A.1.1	70
Englischkurs / Cours d'anglais A1.2	70
Anglais	71
English-Pre-intermediate/Intermediate	71
Englisch-Intermediate/Upper intermediate	71
Anglais Conversation	71
Konversationstraining Englisch	71

Französisch - Français

Französischkurs / Cours de français A1.1	71
Français A1.1 du CECRL	71
Français grand débutant A1.1 Full beginner	71
Français A1.2 du CECRL	71
Français A2.1 du CECRL	72
Français Niveau Intermédiaire A2.1	72
Konversationstraining Französisch	72

Italienisch - Italien

Italienisch für Anfänger	72
Italienischkurs / Cours d'italien A2.1	72
Italiano-corso principiante avanzado	72
Italiano-conversazione, letture, cultura e costume	72

Luxemburgisch - Luxembourgais

Luxemburgischkurs/Cours de Luxembourgais A1.1	73
Luxembourgais A1.1 du CECRL	73

Luxembourgais débutants A.1.1	73
Luxembourgais débutant A.1.2	73
Luxembourgais A1.2 du CECRL	73
Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourgais A1.2	73
Luxembourgais A1.2 du CECRL	74
Luxemburgischkurs / Cours de Luxembourgais A2.1	74
Luxembourgais débutants A.2.1	74
Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourgais A2.2	74
Cours de luxembourgais A2.2	74
Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourgais B1.1	74
Babbelcafé	75
Lëtzebuergesche Konversationskurs	75
Luxembourgais Conversation	75
Luxembourgais Orthographe	75

Niederländisch - Néerlandais

Niederländischkurs / Cours de Néerlandais A1.1	75
--	----

Portugiesisch - Portugais

Portugiesischkurs / Cours de Portugais A1.1	75
Portugiesischkurs / Cours de Portugais A1.2	75
Portugiesisch / Cours de Portugais A2.1	75

Spanisch - Espagnol

Buenos días, muchas gracias oder cómo estás?	76
Spanisch - Onlinekurs	76
Spanischkurs / Cours d'Espagnol A1.1	76
Espagnol A1	76
Espagnol A2	76
Espagnol-niveau débutant	76
Español-nivel principiante avanzado	76
Español-Nivel intermedio	76
Espagnol pour avancés	76
Espagnol Conversation	76
Español-curso lúdico y gramatical	76

Dir sidd Formateur fir Sprooch- oder Computercoursen

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

Da siche mir lech!

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

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

Fir weider Informatiounen kënt Dir eis gäre kontaktéieren:



Landakademie

2, am Fouxmichterwee
L-9151 Eschdorf
Tel.: 89 95 68-23/-28
Fax: 89 95 68-40
info@landakademie.lu
www.landakademie.lu

*Viraussetzung fir mat der Landakademie als Formateur resp. Chargé de Cours kënnen zesummen ze schaffen, ass ee gëltegen Agreement vum Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse fir kënnen Coursen ze halen, déi am Kader vun der Erwuessenebildung konventionéiert sinn.



Allgemeinbildung

Culture Générale

16.11.22

mercredi 18:30 hrs
Treff Aal Schoul à Hobscheid

Conférence sur le roman historique "Maintenant et aujourd'hui d'Orval à Montmédy"

André Monhonval, ancien magistrat, mêle la fiction à l'histoire millénaire de l'abbaye d'Orval pour proposer un récit documenté rappelant un événement historique majeur de l'ancien duché de Luxembourg. Inscription requise.

avec André Monhonval
Prix: gratuit

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

14.10.22

freitags 18:30-20:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Konferenz: De Mythos „Hexen“: Echt Magie oder Awerglawen?

Mit ihrer spannenden Erzählweise bringt Ihnen die Geschichtspräsidentin Nicole Brix das Thema Hexen und Hexenverfolgung näher.

mit Nicole Brix
Preis: 15€

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

24.11.22

donneschdes 17:00-18:30 Auer
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

Konferenz: Eng Dynastie am Wandel

An de läschten Joër gouf et hefteg Diskussiounen iwwert eis Dynastie. Ass eng Monarchie nach zäitgeméiss? Am Virtrag ginn d'Groussherzogen/innen aus dem Haus Nassau-Weilburg virgestallt, déi all e groussen Afloss op d'Natioun haten/hunn.

mam Nicole Brix
Präis: 15€

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

22.10.22

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

Mein Umgang mit Ressourcen mit der Superdreckskescht - Workshop

Im Rahmen des Workshops werden die Gründe und Konsequenzen der Ressourcenverknappung, sowie die positiven Auswirkungen unseres nachhaltigen Handelns im Alltag in einen Kontext gestellt.

Preis: 25€
mit Betina Borzic

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

28.09.22

mercredi 18:00-19:30 hrs
online

Harcèlement (mobbing) à l'école

La conférencière expliquera le processus du harcèlement et proposera des moyens d'intervention aux parents et enseignants pour lutter contre cette forme de violence.

Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

05.10.22-14.12.22

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

Philosophische Gespräche

In dieser Runde wollen wir uns den Utopien zuwenden und gemeinsam erörtern, ob, vorbei an Weltuntergangsszenarien und -stimmungen, eine Zukunft im Sinne der Verwirklichung wahrer Humanität auf überhaupt noch möglich ist.

mit Georges Mathieu
Preis: 95€/10x

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

12.10.22
mittwochs 9:00-16:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Sei nicht nett, sei echt!

Besser kommunizieren bedeutet Beziehungen besser gestalten. Dabei ist es hilfreich, den eigenen Kommunikationsmustern auf die Spur zu kommen. Doppeldeutige Botschaften und ihre Auswirkungen zu erkennen und die eigenen Reaktionsweisen zu verbessern.

mit Gabriele Schmakeit
Preis: 100€

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

30.11.22
mittwochs 14:30-16:30 Uhr
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Konferenz "Hate-Speech"

Was ist „Hate-Speech“? Dieser Ausdruck bezeichnet jede Form von diskriminierendem Hass. Die Vereinigung „respect.lu“ hat zur Aufgabe, diesen Bedrohungen und Strömungen entgegenzuwirken mit dem Ziel, eine freie, offene Gesellschaft zu erhalten.

mit Laura Beckers
Preis: Kostenlos

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

26.10.22
mëttwochs 19:00 Auer
Centre Culturel zu Hosingen

Endlech d'Pensioun! An elo?

D'Mme Settinger presentéiert e Virtrag zum Iwwergang vun der Aarbechtswelt an d'Pensioun. Si geet op Froen an, déi een sech stellt wann ee kuerz virun der Pensioun steet an erkläert wéi een sech am Beschten op déi nei Situatioun virbereet.

mam Lynn Settinger
Präis: Gratis

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

jeden ersten Donnerstag im Monat

19:00 Uhr
CoLab (Centre Beau Séjour) in Wiltz

Transition Nord

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord
Anmelden über: 661 170 469

29.09.22
donnerstags 18:00-20:00 Uhr
Festsaal in Putscheid

Tag der Familienforschung

Mitarbeiter von www.luxroots.com bieten Ihnen Hilfen auf dem Wege zu dieser interessanten und lehrreichen Freizeitbeschäftigung an. Wie suche ich nach meinen Vorfahren? Wie sieht die Arbeit eines luxroots-Mitarbeiters aus?

mit Georges Eicher
Preis: Kostenlos

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

13.10.22
donnerstags 10:00-11:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Konferenz-Familienforschung

Wo fange ich mit der Suche nach meinen Vorfahren an? Welche Informationen stehen Ihnen zur Verfügung? finden wir die Quellen, die Zivilstandsregister mit den Geburten, Heiraten und Sterbefällen, die Pfarrregister, die Volkszählungen, usw.?

mit Georges Eicher
Preis: 5€

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

10.11.22-13.11.22
donnerstags bis sonntags
in Lultzhausen

Kanubau Workshop

Wir bauen uns ein eigenes Kanu! Werner Pfeifer (Steinzeitpädagoge im Steinzeitpark Dithmarschen) kommt zurück nach Luxemburg um mit euch ein eigenes Kanu zu bauen. Man benötigt keine Erfahrung im Holzhandwerk, da die Abläufe sehr einfach sind. Preis inklusive Material, Holz-Paddel, Verpflegung und Schlafen in der Jugendherberge.

mit Werner Pfeifer
Präis: 1200 €

Organisator: Otium Sàrl
Umellen iwwer: info@otium.lu

22.10.22 (Theorie), 23.10.22 (Norden) oder 30.10.22 (Süden)

samschdes a sonndes
zu Heinerscheid

1. Hilfe für Haustiere

Gidd 1.Helfer an rett Déierenliewen! Léiert Wichteges iwert den Kiirper an Noutfäll-situatiounen. Noufall-ABC un enger Hond-Trainings-Popp. Verbänn un liewenden Hënn. Theorie Online: 22.10.22, Praxis: Norden & Süden, méi Infos online.

mam Stephanie Flammang
Präis: 145€

Organisateur: Salon Fellness
Umellen iwwer: 621 48 57 57

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. Online Seminar: Theorie und Demo an einem lebenden Hund. Ab 16 Jahren.

mit Stephanie Flammang
Preis: 50€

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

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. Online Seminar am 02.04.2022. Theorie & Demo. Preis: 80€. Ab 18 Jahren.

mit Stephanie Flammang
Preis: 80€

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



TIERFRISEUR

PAWSITIVE METHODS
OHNE STRESS, OHNE ANGST

PFLEGEPRODUKTE FÜR HAUSTIERE

NATÜRLICH & UMWELTFREUNDLICH

SEMINARE

ERSTE HILFE FÜR HAUSTIERE,
BASISPFLEGE
USW.

WWW.FELLNESS.LU



Schule & Beruf Ecole & Profession

26.09.22-15.07.23

18:30-21:10 hrs

Lycée du Nord à Wiltz

5G (ancienne 9eTE/PO) et 5AD (ancienne 9ePR)

Préparation aux études du cycle moyen de l'enseignement secondaire général.
Dates et horaires d'inscription: 22/09/2022 de 18:30 - 19:00 au Forum du Lycée.

Prix: gratuit

Organisateur: Lycée du Nord Wiltz
Informations au: 95 93 20-209

06.10.22 & 07.10.22

donnerstags und freitags 9:00-17:00 Uhr

Centre Arend Fixmer in Medernach

Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern: Schwierige Gespräche erfolgreich führen

Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern: Schwierige Gespräche erfolgreich führen: Überzeugen Sie ihr Gegenüber ! Weitere Informationen: www.reaction.lu

mit R. Burkhardt
Preis: 489€ inkl. Verpflegungskosten

Organisator: ReACTION a.s.b.l.
Anmelden über: 20 30 19 84

permanent buchbar

op Rendez-Vous

Léresmillen zu Hoffelt

Mathénohëllef

Ech hëllefem dir bei dengem Noexamen-Dossier an Noexamen oder fir während dem Schouljoer fir d'Prüfungen ze léieren.

mam Séverine
Präis: 25€

Organisateur: Léresmillen
Umellen iwwer: 661 747 450

permanent buchbar

donnerstags 20:00-21:30 Uhr

Online

«Raus aus dem Hamsterrad» Mach dich doch selbständig! – Online-Info-Abend

Mehr Unabhängigkeit – mehr Selbstbestimmung. Ja – nur wie soll das gehen? Dieser Info-Abend zeigt dir auf, welche berufliche Möglichkeit sich dir bietet, wenn du beginnst «out-of-the-box» zu denken.

mit Monica Zanetti
Preis: Kostenlos

Organisator: LuxBalance
Anmelden über: monica@laptop-lifestyle.ch

11.10.22

dienstags 9:00-16:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

Gewaltfreie Kommunikation am Arbeitsplatz

Gewaltfreie Kommunikation ist ein hilfreiches Instrument. Sie fördert eine klare und effiziente Handlungssprache und eine von Wertschätzung, Empathie und Eigenverantwortlichkeit geprägte Kultur im Unternehmen. Das Verbindende ist im Mittelpunkt.

mit Gabriele Schmakeit
Preis: 100€

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

permanent Offer

op Rendez-vous

Mobil

Outdoor Teambuilding

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

mam Kris Clees
Präis je no Dauer an Aktivitéit

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

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

Erliefnis Team

Ons Trainer erschafe mat Kooperatiounsaufgabe Situatioune bei deenen Partici-
panten zesummen no Léisunge siche mussen. Dobäi gëtt d'Kollaboratioun sou wéi
d' Kommunikatioun an der Grupp gestärkt. Dëst ass eng mobil Offer.

Präis: 450€

Organisateur: Erliefniswelt vGmbH
Umellen iwwer: 691 735 932

permanent Offer

op Rendez-vous
Mobil

Natur- an erliefnispedagogesch Aktivitéite fir Kanner & Jugendlecher

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

mam Kris Clees

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

permanent buchbar Centre Arend Fixmer in Medernach

Naturpädagogik für Kinder bis 12 Jahre: Natur erleben, verstehen und vermitteln (Kurs No 2)

4 Module à 2 Tagen: Fachkraft Naturpädagogik für Kinder. Modul: Grundlagen
der Naturpädagogik. Modul: Natur als Pädagogin für eine selbstbestimmte Ent-
wicklung. Modul: Naturspiel. Modul: Gestaltungselemente in der Natur. Weitere
Informationen: www.reaction.lu

Preis: 1836€ inkl. Verpflegung-
kosten

Organisator: ReACTION a.s.b.l.
Anmelden über: 20 30 19 84

22.09.22-25.11.22

donnerstags und freitags 9.00-17.00 Uhr
Centre Arend Fixmer in Medernach

Fachkraft: Traumapädagogik mit Kindern und Jugendlichen

3 Module à 2 Tage: Fachkraft Traumapädagogik mit Kindern und Jugendlichen:
Theorie und Praxis traumasensibler Arbeit Modul 1: Grundlagen. Modul 2: Trauma-
pädagogische Methoden und Instrumente. Modul 3: Vertiefungsseminar. Weitere
Informationen: www.reaction.lu

mit A. Fink

Preis: 1585€ inkl. Verpflegung

Organisator: ReACTION a.s.b.l.
Anmelden über: 20 30 19 84

27.09.22-01.12.22

9.00-17.00 Uhr
Centre Arend Fixmer in Medernach

Management im Sozial- und Gesundheitswesen - Führungskompetenzen für Leitungskräfte

Management im Sozial- und Gesundheitswesen Führungskompetenzen für Lei-
tungskräfte. 3 Module à 2 Tage (9:00-17:00 Uhr): 1. Modul: 27.-28.09.2022 2.
Modul: 12.-13.10.2022 3. Modul: 30.11.-1.12.2022. Informationen: www.reaction.lu

Preis: 1585€ inkl. Verpflegung

Organisator: ReACTION a.s.b.l.
Anmelden über: 20 30 19 84



LYCEE du NORD

FORMATION
DES ADULTES
COURS DU SOIR
2022-2023

LYCEE DU NORD
Rue Général Patton - L-9551 Wiltz
Tél.: +352 / 95 93 20 - 209
Site internet: www.lnw.lu

FORMATION DES ADULTES

5^e G (ancienne 9^e TE/PO)
5^e AD (ancienne 9^e PR)

Bureautique, Comptabilité (Cours certifiés par la CSL)

MS Word (Cours certifié par la Landakademie)

Luxembourgeois

Initiation à l'oéologie

Bois, Soudage



Nos partenaires:



Séance d'information
et d'inscription
le 22-09-2022
de 18.30 à 19.00
au Forum du Lycée





Computer & Internet Bureautique & Internet

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Computersprechstunde

Sie haben kleinere Probleme mit den Anwendungen Ihres Laptop, Tablet, Notebook oder Handys? Wir haben weitreichende Erfahrungen und bemühen uns, Ihnen mit Rat und Tat weiter zu helfen. Vereinbaren Sie Ihren individuellen Termin.

Preis: 10€/Stunde

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

21.09.22-16.11.22

mittwochs 19:00-21:00 Uhr
in Goebblange

Smartphone/Tablet

Umgang und Informationen zum Smartphone/Tablet. Menüs und Symbole, Email, Apps, WIFI, Cloud, Fotos, Backup sowie überspielen auf PC. Anmeldung bis zum 11.09.

mit Christiane Gnad
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

permanent buchbar

montags bis freitags 10:00, 14:00 oder 16:00 Uhr
bei Ihnen zu Hause

Individuelle Schulung

Es stehen verschiedene Kurse zur Auswahl wie z.B. Umgang mit dem Rechner (Windows, Mac), Mail schreiben, Word, dabei können Sie ihre Wünsche gezielt anbringen. Wir verbessern und festigen ihr Wissen sowie Umgang mit ihrem Computer.

mit Philip Pauly
Preis: Crashkurs 234€ Außendienst inkl.,
Präsenzunterricht 101,79€ & Außendienst,
Außendienst: 60,84€ im ganzen Land

Organisator: Computerhëllef
Doheem
Anmelden über: 52 38 60

13.10, 17.11 & 08.12.22

les jeudis 10:00-10:45 ou 11:00-11:45 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Questions sur iPhone et iPad

Asun répondra à vos questions concernant le fonctionnement de base de votre iPhone ou de votre iPad.

avec Asun Parrilla
Prix: 20€/séance

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Smartphone: Iphone, Samsung, Huawaii,... - 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! Bei Ihnen Zuhause möglich.

mit Steve Reiffers, Ken Schroeder
Preis: 30€/Stunde

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

permanent buchbar

op Rendez-vous
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Neien Smartphone?? - Mir hëllef en ech bei der Installatioun!

Neien Smartphone?? - Mir hëllef en ech 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

23.09.22
freitags 9:00-11:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

iCloud-Workshop für iPhone/iPad/Mac-Nutzer

Speichern Sie Ihre Daten bequem und sicher in der iCloud. Machen Sie Ihre Daten wie Fotos, Mails und vieles mehr überall und jederzeit verfügbar. Erfahren Sie, wie Sie von überall aus auf die in der iCloud gespeicherten Daten zugreifen können.

mit Steve Reiffers
Preis: 30€

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

01.10.22-17.12.22
saturdays 14:00-16:00 PM
ManuKultura in Useldange

Graphic Design Course

Workshop about graphic design principles and how to deal with images, text and typographical elements. Learn how to produce an invitation, cover, poster or logo design.

with Nezar Al Rawi
Price: 75€/Person, free for asylum seekers

Organisation: ManuKultura
Sign-up: 23 63 00 51 29

07.10.22-21.10.22
freitags 9:30-11:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Fotoalbum gestalten

Anhand einfacher Erklärungen und Übungen, werden Ihnen die einzelnen Schritte gezeigt (Abspeichern der Bilder; Herunterladen des CEWE Programms, Ausprobieren der verschiedenen Gestaltungsmöglichkeiten und Bestellung des Fotobuchs).

mit Christiane Gnad
Preis: 45€

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

19.10.22-14.12.22
mittwochs 18:30-20:30 Uhr
in Hupperdange

Excel für Anfänger

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 05.10.

mit Mirko Brüls
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

26.10.22 & 09.11.22
mittwochs 14:00-15:30 Uhr
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Cewe Fotobuch selber gestalten

Ob Familienfeiern, Urlaubsbilder oder gesammelte Erinnerungen, in einem selbst-gestalteten Fotobuch bleiben Ihre Andenken wunderbar erhalten. Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit dem CEWE-Programm ihre Fotobücher individuell erstellen können.

mit Barbara Wiesen-Pankratz
Preis: 25€/2 Kurse

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

15.11, 16.11, 22.11 & 23.11.22
dienstags und mittwochs 19:00-21:00 Uhr
Computersaal der Maison Relais in Wincrange

Excel für Anfänger

In diesem 4-teiligen Kurs erlernen Sie die elementaren Grundkenntnisse des Tabellenkalkulations-Programms Excel. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger.

mit Steve Reiffers
Preis: 70€/4 Einheiten

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

08.12.22 & 09.12.22
donnerstags und freitags 9:00-12:00 Uhr
Centre Culturel in Weiswampach

Fotobuch am Computer erstellen

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

mit Steve Reiffers
Preis: 55€/2 Einheiten

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

27.09.22-06.12.22
mardi 18:30-20:30 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Tableurs excel

Apprendre les techniques de base du logiciel : mettre en forme des cellules et des tableaux, utiliser des formules de calcul simples et créer des graphiques. Connaître les techniques de base du logiciel Excel. Soirée d'inscription : mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Sanchis da Silva Joy
Prix: 90€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Plus d'informations: 819 201 1

05.10.22-23.11.22
les mercredis 17:00-20:00 hrs
Lycée Edward Steichen à Clervaux

4 soirées, 4 projets – je sublime mes idées avec l'iPad

Tirer le meilleur parti de nos outils numériques de mon quotidien : mon iPad (ou mon Mac) peuvent réaliser et sublimer mes idées. 4 thèmes: Faire ses premiers pas dans la conception d'une „application“. Faire ses premiers pas dans la publication. Tirer le meilleur de mes outils pour l'image, la musique et la vidéo. Qui n'a jamais rêvé de faire de la TV ou de la Radio tout en restant à la maison ?

avec Sébastien Verbert
Prix: 54€

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

10.10.22-19.12.22
montags 18:30-20:30 Uhr
in Redange

Internetführerschein

Was sind Dateien und Ordner und wie speichere ich auf dem PC? Wie finde ich Informationen im Netz? Wie funktioniert eine E-Mail? Was sind Tablet oder Smartphone? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundfunktionen dieses Mediums kennen.

Preis: 60€/10 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

20.10.22-15.12.22
donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Winccrange

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 06.10.

mit Armand Haas
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

18.10, 19.10, 25.10 & 26.10.22
dienstags und mittwochs 19:00-21:00 Uhr
Computersaal in Winccrange

Word für Anfänger

In diesem 4-teiligen Kurs erlernen Sie die elementaren Grundkenntnisse des Textverarbeitungsprogrammes Word.

mit Steve Reiffers
Preis: 80€/4 Einheiten

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

18.10.22-13.12.22
dienstags 19:00-21:00 Uhr
in Wiltz

Word für Anfänger

Im Basiskurs Word lernen Sie, mit dem Programm Word umzugehen, Textteile kopieren und verschieben, Schriften ändern, Grafiken einbauen und Tabellen erstellen. Umgang mit Dateien und Ordern. Anmeldung bis zum 04.10.

mit Bas Breedijk
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

20.10.22-15.12.22
donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Eischen

X-Files (PC und Smartphone)

Wo finde ich meine Dokumente und Fotos? Wo kann ich sie sicher aufbewahren? Lernen Sie mehr über Speichermedien wie Cloud, externe Festplatte und wie Sie große Dateien verschicken können. Anmeldung bis zum 06.10.

mit Christiane Gnad
Preis: 72€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28



Essen & Trinken Boire & Manger

21.10, 25.11 & 16.12.22
les vendredis 9:45-14:30 hrs
Centre Culturel à Capellen

À table comme à la maison

Jacques Boulanger est un passionné de cuisine salée ou sucrée. Depuis plus de 50 ans il est dans ce domaine. Dans ces ateliers de cuisine, il vous apprend comment préparer des plats délicieux et de qualité.

avec Jacques Boulanger
Prix: 70-83€

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

29.11.22
dienstags 18:30-21:30 Uhr
Centre Culturel in Hosingen

Diabetes Richtige Ernährung zur Vorbeugung und für bereits von Diabetes Betroffene

Diabetes gehört aktuell zu einer der häufigsten Erkrankungen in der heutigen Zeit. Wie man die Feiertage trotzdem genießen kann, ohne einen strengen Diätplan einzuhalten, zeigt die Ernährungsberaterin Joëlle Nosbusch.

mit Joëlle Nosbusch
Preis: 45€ (Zutaten und Rezepte)

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

10.10.22
méindes 19:00 Auer
Château de Clervaux

Show-Cooking

Bei dësem Show-Cooking presentéiert Eech den Christian Ewen, seng gastronomesch Kichen. Hien weist Iech, wéi hien een Plat vun senger Kaart preparéiert an erklärt Iech Schratt fir Schratt wéi hien den Plat opbaut.

mam Christian Ewen
Präis: 56€

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

11.11.22 & 25.11.22

freitags 17:30 Uhr
in Colmar-Berg

Orientalesch kachen

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

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

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

15.11.22

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

Foodvitalité- Petit-déjeuner

Granola "spécial automne", Green smoothie aux super aliments, Gaufres express spécial petit-déjeuner et garnitures salées ou sucrées, Pâte à tartiner cacao nisettes. Dégustations incluses sur place.

avec Nancy Grandjean
Prix: 65€ (dégustation sur place
incluse)

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

11.10.22

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

Food vitalité-Les secrets de la lacto-fermentation

Découverte des nombreux bienfaits de la lacto-fermentation; conseils et astuces pour réaliser de délicieux bocaux et dégustation sur place d'une recette à base de légumes lacto-fermentés (garantie sans gluten ni lactose et 100% végétale).

avec Nancy Grandjean
Prix: 70€

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

08.10.22

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

Aufbaukurs Sauerteigbrot

Für Alle die schon mal mit Sauerteig gebacken haben. Wir werden uns in einer sehr kleinen Gruppe im Sauerteigbrotbacken vertiefen und mit aufwendigeren Rezepten und intensiverer Teigführung beschäftigen. Es gibt Zeit für Fragen und Austausch.

Preis: 55€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013



08.10.22

samstags 11:00-13:00 Uhr
ISJB in Betzdorf

Intensiv-Back-Workshop saftige Sauerteig-Roggen-Brötchen

Neben gutem Sauerteigbrot sind kleine Sauerteig Brötchen sehr beliebt. Sie sind einfacher gemacht, als wir denken und kommen ganz ohne zusätzliche Hefe aus.

mit Christina Kuhn
Preis: 70€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

28.09.22-31.05.23

les mercredis 18:00-21:00 hrs
Lycée du Nord à Wiltz

Initiation à l'oenologie

"Découvrir le vin (variétés, cépages, vinifications), apprendre à déguster et à décrire un vin, s'initier aux accords mets-vins, parcourir les grandes régions viticoles de France, du Luxembourg et du monde." Dates et horaires d'inscription: 22/09/2022 de 18:30 - 19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 324€

Organisateur: Lycée du Nord Wiltz
Informations au: 95 93 20-209

20.10.22

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

Whisky Tasting

Frei nach dem Motto «Sharing is caring», teilen 2 Mitglieder des Whisky-Club Luxemburg, mit Sitz in Dorscheid, Ihr gesamtes Wissen mit Ihnen. Erfahren Sie alles, was Sie schon immer zum Whisky wissen wollten.

Preis: 75€

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

permanent buchbar

auf Anfrage
Touristcenter Heringer Millen im Müllerthal

Picknickkorb/-rucksack gefüllt mit regionalen Produkten

Das ganze Jahr buchbar! 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



Kinder & Eltern Enfants & Parents

Baby - Bébé

26.11.22

samstags 9:30 Uhr
ManuKultura in Useldange

Droberodung

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

mit Lynn Thiel
Preis: 75€

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 23 63 00 51 29

10.10.22 & 17.10.22
méindes 9:30-11:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

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

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

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

14.11.22 & 21.11.22
méindes 9:30-11:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

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

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

mam Viviane Kieffer Schmit
Präis: 80€/Pers., 100€/Koppel

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

07.12.22

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

Keng Angscht virum 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 kënnt.

mam Viviane Kieffer Schmit
Präis: 8€

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

27.11.22

sonntags 10:30-11:30 Uhr
ManuKultura in Useldange

MiniSigns® Babygebärden Themenstunde: Weihnachten

Zesummen d'Viirreed op Chrëschttag steigere: Elteren mat hiren Kanner téschent 8-18 Méint léieren spilleresch Gebärden zum Thema Chrëschttag.

mit Jennifer Back
Preis: 19€/Familie

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: www.kikudoo.com/braddelkescht



27.09.22-25.10.22
dienstags 9:30-11:00 oder 11:15-12:45 Uhr
in Mamer

Babymassage Kurs

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

Preis: 95€/5-Woche-Kurs, Handout
und Massageöl

Organisator: DW
Anmelden über: 621 172 229

22.09.22-20.10.22 oder 10.11.22-08.12.22

donnerstags 9:00 oder 10:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Babymassagen

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

Preis: 99€/5er Karte

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

19.11.22

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

Babymassagen

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

mit Lynn Thiel
Preis: 30€/Persoun

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 23 63 00 51 29

15.09.22-24.12.22

montags 14:30-15:30 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Baby Gymnastik

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

mit Romy
Preis: 105€/Trim. zzgl. 10€ Kaution

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

15.09.22-24.12.22

dienstags
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

Baby Schwimmen

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

mit Diane
Preis: 105€/Trimester

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

21.09.22-14.12.22
les mercredis 8:50 ou 9:45 hrs
Piscine à Redange

Bébés nageurs

Bébés nageurs. Mercredi 8h50 bébés de 6 à 12 mois, 9h25 bébés de 3 à 6 mois.

Prix: 95€/12 leçons

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

20.09.22-10.12.22

dienstags, donnerstags und samstags
AquaNat'Our in Hosingen

Babyschwimmen Swim & Smile

Die Kinder werden spielend an das Wasser gewöhnt und machen, ihrem Alter entsprechend, leichte Übungen (mit Begleitung eines Elternteils). Dienstags 9:00-9:30/9:30-10:00/10:05-10:35 Uhr, donnerstags 11:15-11:45/11:45-12:15 Uhr, samstags 9:40-10:10/10:15-10:45/10:50-11:20/11:25-11:55 Uhr. Die genauen Uhrzeiten werden, dem Alter und der Fähigkeit der Babys entsprechend angepasst.

Preis: 169€/10er Karte

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



Eltern - Parents

plusieurs rendez-vous
à Ettelbruck/online

On ne naît pas parents, on le devient

Éduquer un enfant: une condition pour bien grandir. Le rôle du père et de la mère: ressources et compétences. Le couple parental: un nouveau défi...

Maternité d'Ettelbruck 19:00 hrs Inscription: 621 343 271, 691 532 031, eltereschoul-nord@kannerschlass.lu	21.09.22: Français (FR) 19.10.22: Lëtzebuergesch (LU) 07.12.22: Français (FR)
Online 18:00 hrs Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu	07.10.22, 09.12.22: EN 23.11.22: LU 18.01.23: FR

Prix: gratuit/gratis/free

Organisateur: Eltereschoul

18.10.22
tuesday 18:00-19:30 PM
online

Understanding parental burn-out

What is burn-out in general and parental burn-out in particular? How does it manifest itself and how can it be prevented or treated?

Price: free

Organisation: Eltereschoul
Sign-up: eltereschoul@kannerschlass.lu

05.10, 12.10, 19.10 & 26.10.22
18:30-21:00 hrs
online

Cours Triple P (programme parental positif)

Le programme Triple P offre des renseignements, un soutien et des réponses pratiques aux préoccupations courantes sur l'éducation des enfants (enfants de 2-10 ans).

Prix: 100€/pers, 150€/parents

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

14.10.22-09.12.22
les vendredis 12:30-14:30 hrs
Allagi à Hagen

Développer une parentalité positive

Découvrez les outils de la Discipline Positive. Une approche pratique et ludique qui vous permettra de développer chez votre enfant la confiance en soi et l'autonomie, le sens des responsabilités et le respect de soi et des autres.

avec Céline Veitmann
Prix: 150€/7 ateliers

Organisateur: Allagi Soc. coopérative d'impact sociétal
Inscription au: +33 608640453



21.11.22
lundi 19:00-20:30 hrs
online

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

Quelques outils de la parentalité positive et bienveillante pour accompagner votre enfant à devenir un jeune responsable, respectueux et confiant en ses compétences.

Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

11.10.22
mardi 18:00-19:30 hrs
online

Work-Life-Family Balance - comment s'y prendre

Lors de cet échange nous définissons le concept de Work-Life-Family-Balance, présentons les défis qui en résultent et échangeons nos expériences.

Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

24.11.22
donneschdes 18:00-19:30 Auer
online

Stressbewältegung am Familjenalldag

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...

Präis: Gratis

Organisateur: Eltereschoul
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

22.11.22
dënschdes 18:00-19:30 Auer
online

Wéi schwätze mir mateneen? Respektvoll Kommunikatioun an der Famill

Wéi kënne mer eis Bedierfnisser a Wënsch ausdrécken ouni déi aner ze verletzen?

Präis: Gratis

Organisator: Eltereschoul
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

13.12.22
tuesday 19:00-20:30 PM
online

Rules and limits in the daily routine with our children

Education means that parents have to set rules and limits to their children, but also have to grant them freedom and liberties.

Price: free

Organisation: Eltereschoul
Sign-up: eltereschoul@kannerschlass.lu



08.11.22
tuesday 18:00-19:30 PM
online

Sleep child go to sleep... When children steal their parents' sleep

Many parents ask themselves these questions: Do babies have to sleep in their own beds? How long do children sleep? What to do when the child cries or does not want to go to bed?...

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

10.11.22
donderdagdes 19:00-20:30 Auer
online

Nee, nee ech wëll net! D'Trotzphas bei de kleng Kanner

D'Trotzphas ass fir vill Elteren oder Erzéier immens ustrengend. Wat brauchen eis Kanner genee an dëser wichteger Phs vun hirem Liewen?

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

15.11.22
mardi 18:00-19:30 hrs
online

Maman! Papa! Je veux...!

Comment apprendre à nos enfants à ne pas se faire "consommer" par les incitations de notre société?

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

13.10.22
donderdagdes 18:00-18:30 Auer
online

Wann d'Emotiounen iwverkachen

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

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

24.10.22
monday 18:00-19:30 PM
online

Puberty - an adventure

Let's pack up our bags for the adventure of puberty. When does this stage of life begin? What lies in front of us as parents? How can we prepare ourselves to cope with this episode?

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

07.12.22
mercredi 18:00-19:30 hrs
online

Le repas en famille sans stress

Existe-t-il des petites astuces pour que ces moments de repas se passent dans une atmosphère agréable pour chacun?

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

03.10.22
méindes 18:00-19:30 Auer
online

Fit fir an d'Schoul - och eng Fro vun der Ernährung

Dir kritt e.a. Informatiounen zu den aktuelle Recommendatiounen fir d'Kanner-ernährung an Tipps wéi Äert Kand gesond iesse léiere kann.

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

27.10.22
jeudi 19:00-20:30 hrs
online

Apprendre - un jeu d'enfants

Que signifie "apprendre"? Le juste équilibre entre encadrement et autonomie. Comment motiver son enfant? Comment gérer les devoirs à domicile?

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

01.12.22
donderdagdes 19:00-20:30 Auer
online

Geschichte loosse Füllécke wuessen: wéi ee mat Geschichten de Kanner hir Kreativitéit ukuerbelt

Engem Kand virlesen oder him eng Geschicht erzielen, stäerkt d'Bindung zum Kand an trainéiert seng Sprochentwicklung a Virstellungskraaft.

Präis: Gratis
Organisator: Eltereschoul
Umellen iwwer: eltereschoul@kannerschlass.lu

Kinder - Enfants

Kreativität - Créativité

08.10, 29.10, 19.11, 26.11, 3.12 & 17.12.22
samschdes 14:30-16:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

L'inclusion sociale est plus d'une tasse de thé: Kanner Café

Komm an de Kanner Café an dauch an di fantastesch Welt vun der Maus Ketti a Mimi zesummen mat AMusée. No enger kuerzer Geschichte, schaffs du kreativ an dengem Notizbuch. D'Potty Lotty prépariert dir e leckere Snack dee mir zesumme genéissen.

Präis: Gratis

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: pottylottystorytime@gmail.com

03.11.22 & 29.12.22
donneschdes 14:00-16:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher

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

mam Claudine Maillet
Preis: 17€/Cours (Mat. inclus)

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068



Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

17.09.22
samschdes 10:00-11:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Mir bauen een Fudderhäisschen

An dësem Cours, dee vun Natur an Ëmwelt Sektioon Kanton Réiden organiséiert gëtt, huet all Kand d'Chance säin eegent Fudderhäisschen zesummen ze bauen. All Kand kritt säin Haischen nom Cours mat Heem. Fir Kanner ab 8 Joer.

mam Marco Pavani
Präis: Gratis

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

23.10.22
sonntags 14:00-16:00 Uhr
in Esch-sur-Sûre

Escape Room Outdoor – die 4 Elemente

Nur durch Rätsel, Puzzle und eine gute Zusammenarbeit kann der Code der Schatzkiste geknackt werden. Neugierig, was es hier wohl zu entdecken gibt? Für Familien geeignet.

Preis: Kostenlos

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

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

Kanner Rallye

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

Präis: 550€

Organisateur: Erlebnisswelt vGmbH
Umellen iwwer: 691 735 932

Termin nach Vereinbarung

9:00-12:00 oder 14:00-17:00 Uhr
Léresmillen in Hoffelt

Musik in der Luft

Musik machen, beobachten mit dem Element Luft durch verschiedene Experimente.

mit Séverine
Preis auf Anfrage

Organisator: Léresmillen
Anmelden über: 661 747 450

permanent buchbar

9:00-12:00, 14:00-17:00 Uhr
Léresmillen in Hoffelt

Nicht zu sehen und doch da: Luft-Experimente

Das Element LUFT durch verschiedene Experimente kennenlernen, fühlen, riechen, hören, sehen.

mit Séverine
Preis auf Anfrage

Organisator: Léresmillen
Anmelden über: 661 747 450



permanent buchbar
9:00-12:00, 14:00-17:00 Uhr
Léresmillen in Hoffelt

Zauberwasser: Wasser-Experimente

Mit dem Element Wasser experimentieren.

mit Séverine
Preis auf Anfrage

Organisator: Léresmillen
Anmelden über: 661 747 450

permanent buchbar
9:00-12:00, 14:00-17:00 Uhr
Léresmillen in Hoffelt

Fest-Flüssig-Gasförmig: Wasser Experimente

Mit dem Element Wasser experimentieren und die verschiedenen Aggregatzustände kennenlernen.

mit Séverine
Preis auf Anfrage

Organisator: Léresmillen
Anmelden über: 661 747 450

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€ Ausstellungen-Führer

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

permanent buchbar
9:00-12:00 oder 14:00-17:00 Uhr
Léresmillen in Hoffelt

Wo ist der Schatz?

Zeit in der Natur verbringen. Spannung bei der Suche, Rätsel lösen, Teamwork... Ist geeignet für einzelne Kinder, Gruppen, Schulen, Maison Relais, Crèche, ...

mit Séverine
Preis auf Anfrage

Organisator: Léresmillen
Anmelden über: 661 747 450

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

Termin nach Vereinbarung

Umgebung Mersch Müllerthal Ettelbruck

Naturcoaching im Wald: Thema: Kinder und Eltern im Wald

Nach einem ersten Telefongespräch mit den Eltern, gehen wir mit den Kindern (0 bis 6 Jahre) in den Wald und entdecken: Spielen in der Natur ist toll. Naturcoach-Efeu ist pensionierte Ergotherapeutin für Kinder. Dies ist aber keine Therapie.

Preis: 20€/Familie

Organisator: Naturcoach-Efeu
Anmelden über: 621 242 930

Sport - Sport

15.09.22-24.12.22

dienstags, samstags und sonntags
Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

Ballet/Jazz

Ballet/Jazz kombiniert mit moderner Musik. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 20€.

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

Samstags 9:00-10:00 (4-6 Jahre, Anfänger), 10:00-11:30 (6-10 Jahre, Mittelstufe), 11:30-13:00 (ab 10 Jahren, Oberstufe).

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

Preis: 157,50€/Trim. + 10€ Kautions Organisator: Centre aquatique Krounebjerg
Anmelden über: 32 88 23-1

15.11.22-22.12.22

dienstags 15:00-15:50, 16:00-16:50, 17:00-17:50 Uhr,
donnerstags 14:00-14:50, 15:00-15:50, 16:00-16:50 Uhr
Ice Park in Beaufort

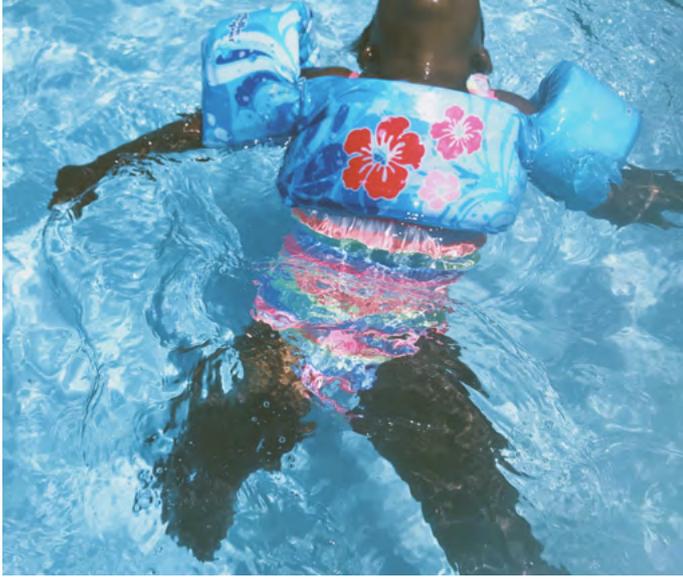
Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort

Eislaufkurse für Kinder im Ice Park Beaufort.

mit M. Arnold-Post
Preis: 55€/Kurs ohne Schlitsschuhverleih,
65€/Kurs mit Schlitsschuhverleih

Organisator: Syndicat d'Initiative et
du Tourisme Beaufort
Anmelden über: 83 60 99-300





20.09.22-14.12.22
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, 16h45 enfants de 3 et 4 ans. Mercredi: 16h00 enfants de 1 et 2 ans, 16h45 enfants de 3 et 4 ans.

Prix: 95€/12 cours Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"
Inscription au: 23 62 003 237

21.09.22-10.12.22

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 2-5 Jahren. Infos und Anmeldung unter: 24 51 9900, www.aquanatour.lu

Prix: 169€/10er Karte (+2 Aufholkurse) Organisateur: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

19.09.22-17.12.22
Piscine à Redange

Cours de natation enfants débutants

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

Prix: 95€/12 cours Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"
Inscription au: 23 62 003 237

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

Bambini Schwimmkurs

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

Prix: 109€/10er Karte Organisateur: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

15.09.22-24.12.22
dienstags und donnerstags
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€.

Prix: 105€/Trim. + 10€ Kaution Organisateur: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

29.09.22-17.06.23

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

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

Cours d'initiation 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; Tel.: +352 691 580 221

Prix: 200€/1 cours/semaine, 300€/2 cours/semaine Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

19.09.22-17.12.22

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: 95€/12 cours Organisateur: Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"
Inscription au: 23 62 003 237

08.11.22-08.12.22

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

Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre

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

Prix: 139€/10er Karte Organisateur: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
mittwochs 17:00-17:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Kinderschwimmkurs Perfektion

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

Prix: 109€/10er Karte Organisateur: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

18.07.22-29.07.22

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

Kinderschwimmkurs 5-10 Jahre Crashkurs

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

Preis: 139€/10er Karte

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



permanent Offer
op Rendez-vous
Alschenter Ponyhaff zu Alscheid

Joreskuer um pedagogeschen Baurenhaff

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

Präis: 240€/Semester

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Umellen iwwer: 691 895 938

permanent buchbar
nach Vereinbarung
in Asselborn

Balad'âne 7km

Die Esel kennenlernen, Einweisung in das Führen von Eseln, Wanderung für Groß
und Klein mit Picknickstop. 7 km -> ca. 4 Stunden. Anmeldung erforderlich!

Preis: 160€/4 Personen,
jede weitere Person 40€

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

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Asselborn

Balad'âne 12km

Die Esel kennenlernen, Einweisung in das Führen von Eseln, Wanderung für Groß
und Klein mit Picknickstop. 12 km -> ca. 6 Stunden. Anmeldung erforderlich!

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

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

Tiere - Animaux

permanent buchbar
halb- oder ganztags

Ferme pédagogique "Eppelbléi" in Eppeldorf

Den Bauernhof erleben

Ihr entdeckt Tiere und Pflanzen auf dem Bauernhof, erfahrt mehr über ihre Bedürf-
nisse und ihren Nutzen - mal spielerisch, forschend oder experimentell. Es gibt
viel zu tun, jeder darf mit anpacken. Mehr zu den Angeboten unter [www.eppelblei.
lu](http://www.eppelblei.lu)

mit Carine Clemens, Marc Friederes
Preis auf Anfrage

Organisator: Eppelbléi
Anmelden über: 691 722 884

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Asselborn

Ein Tag auf dem Bauernhof

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

Preis auf Anfrage

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

permanent 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 bezau-
bern lassen.

Preis auf Anfrage

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



permanent buchbar
samstags 14:00-16:00 Uhr
in Heiderscheid

Alpakawanderung

Wie wär's mit einer Alpakawanderung ? Wir entführen Sie aus dem Alltag in die Welt der Alpakas. Genießen Sie, die Tiere ganz besonderer Art zu streicheln, sich über deren Leben zu informieren. Termine: 23.04. - 14. 05. - 28.05. - 25.06. - 09.07.

mit Familie Keiser
Preis: 10€/Erwachsener, 5€/Kind

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80



permanent buchbar
10:00-16:00 Uhr in den Schulferien
Alschenter Ponyhof in Alscheid

Ein Tag auf dem Ponyhof

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

Preis: 55€

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar
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: 35€/Gruppenunterricht, 55€/ 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
nach Vereinbarung
Alschenter Ponyhof in Alscheid

Fit fir d'Schoul - Lerntraining auf dem Ponyhof

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

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

Legasthenie und Dyskalkulie Training - Lernen mit Pferden

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

mit Denis Mazzone
Preis auf Anfrage

Organisator: Bricher Pæerdsstall
Anmelden über: 691 611 425



permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Centre Equestre Kempemillen in Hobscheid

Reittherapie für Kinder

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

mit Ilka Janon
Preis: 60€/Stunde

Organisator: Therapie mit Pferden
Anmelden über: 621 451 779

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

Den Schulausflug 'indianisch' gestalten - Naturerlebnisaktivitäten für Gruppen

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

mit Christiane Betzen
Preis auf Anfrage

Chu'mani asbl
Anmelden über: 26 10 31 96

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

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

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

mit Christiane Betzen
Preis auf Anfrage

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



permanent buchbar

14:30-17:00 Uhr oder nach Vereinbarung
Ponyhof 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. Nach Vereinbarung Sonntags oder in den Schulferien.

mit Liette de Roy-Weber
Preis: 210€

Organisator: Alschenter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

permanent buchbar

samstags bis dienstags ab 14:00 Uhr
in Hovelange

Kindergeburtstag mit Alpakas, Galloways und Zwergziegen

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Alpakatrekking Huelwel
Anmelden über: 621 304 315

permanent buchbar

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

Kindergeburtstag auf dem Bauernhof

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

Preis auf Anfrage

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



Kultur & Freizeit Culture & Loisirs

Geselligkeit - Convivialité

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

Konter a Matt Treff

Wir treffen uns wieder jeden 1. 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

permanent buchbar
jeden 2. Mittwoch 14:00-17:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Rummikub-Nachmittag

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

Preis: Kostenlos

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

alle 3 Wochen ab dem 16.09.22
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, denn das Preiskegeln überlassen wir den anderen! (alle 3 Wochen) Termine bitte im Club Haus nachfragen.

Preis auf Anfrage

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

alle 14 Tage ab dem 21.09.22

18:00-20:00 Uhr

Centre Médical in Wincrange

Schachkurs nur für Anfänger

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

mit Ken Schroeder
Preis: Kostenlos

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

16.12.22

vendredi 18:30-22:00 hrs

Centre Culturel à Capellen

Le Blues: Quiz

Troisième édition de soirée QUIZ, concocté sur base de questions relatives au blues, bien entendu, mais aussi au rock et à la musique en général. Pour toute info supplémentaire, prière de s'adresser à monniben@pt.lu

avec Ben Boulanger
Preis: 10€

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

jeden letzten Samstag im Monat

10:00-16:00 Uhr

CoLab (Centre Beau Séjour) in Wiltz

Kreeslaf-Schaf

Der monatliche Kreeslaf-Schaf funktioniert nach dem Prinzip eines Kost-nix-Ladens. Gemeinsam können wir somit einen wichtigen Teil gegen die Wegwerfgesellschaft beitragen! 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: 661 170 469

03.10, 03.11 & 15.12.22
donnerstags 12:00-16:00 Uhr
Restaurant "Reiff" in Fischbach (Heinerscheid)

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.

Preis je nach Menü

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

15.09, 20.10 & 01.12.22
donnerstags 12:00-15:00 Uhr
Restaurant "Reiff" in Fischbach (Heinerscheid)

Männerstammtisch

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

Preis je nach Menü

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

Termin nach Vereinbarung
Goesdorf und Umgebung

Uewersauer Restaurant Treff

Wir treffen uns zu einem guten Essen, zusammen in gemütlicher Runde, in der näheren Umgebung. Bei Interesse melden Sie sich an und erfahren Sie, wo es hingehet. Wir freuen uns auf jeden Fall schon mit Ihnen zu essen.

Preis: Individuell

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80



Handwerk - Artisanat

26.09.22-29.05.23
les lundis ou jeudis 18:00-21:00 hrs
Lycée du Nord à Wiltz

Soudure

Apprentissage des différentes techniques de soudage. Réalisation de diverses constructions métalliques. Dates et horaires d'inscription: 22/09/2022 de 18:30-19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 324€

Organisateur: Lycée du Nord Wiltz
Plus d'informations: 95 93 20-209

05.10.22-30.11.22
Lycée Technique à Ettelbruck

Soudure autogène module de base

Introduction théorique, connaissance des matériaux, prévention d'accidents et sécurité, croquis, exercices pratiques. L'horaire du cours (jour et heure) sera définitivement arrêté lors de la soirée d'inscription: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs (présence obligatoire).

avec Ndoj Alban
Prix: 90€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Plus d'informations: 819 201 1

27.09.22-16.12.22
les mardis ou vendredis 13:00-17:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Tapiserie d'ameublement

Comment transformer une vieille chaise ou un petit fauteuil en un nouveau meuble: réparation des carcasses en vue du garnissage; initiation au garnissage à l'ancienne; pose du tissu et finition.

avec Joël Leyder
Prix: 230€

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

05.10.22-25.01.23
mardi 18:00-20:30 Uhr
Lycée Edward Steichen in Clervaux

Wartung und Reparaturen am Fahrrad

Fahrradbereifungen unterscheiden und montieren, Sattelhöhe ermitteln, Felgen- und Nabenbremsen instanzzusetzen, Bremsbeläge bei Scheibenbremsen auszutauschen und gegebenenfalls das Bremssystem fachgerecht zu entlüften.

mit René Moonen
Preis: 135€

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

27.09.22-28.02.23
les mardis 18:00-21:00 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Grundkurs Wartungsarbeiten Motorrad

Allgemeine Instandhaltungsarbeiten am Motorrad. Pflege- und Inspektionsintervalle bei der Wartung. Betriebsflüssigkeiten prüfen und wechseln. Fahrwerk, Antrieb, Reifen und Bremsen. Elektrik. Allgemeine Reparaturen. Einschreibung: Dienstag, den 20.09.22 um 19:00 Uhr.

avec P. Van Den Heuvel & J. Dohm
Prix: 243€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Plus d'informations: 819 201 1



19.09.22-19.12.22
mèindes 18:30-20:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Goldschmiedekurse

An dësem Cours kënn Dir ee Rank aus Sëlwer selwer entwerfen a maachen. Dofir muss geseet, geléit, gefeilt a geschmirelt ginn. Duerno kënnen och Ouerrëng, Unhänger oder Braceleten enstoen, Är Kreativitéit ass gefrot.

mam Chantal Koelsch Organisateur: ManuKultura
Präis: 180€/6 Coursen, inklusiv 8g Sëlwer Umellen iwwer: 23 63 00 51 29

24.09-25.09, 22.10-23.10 & 26.11-27.11.22
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 Prokotq Organisateur: Club Haus op der Heed
Preis: 170€ Anmelden über: 99 82 36

Kreativität - Créativité

Basteln & Erschaffen Bricoler & Créer

10.11.22
jeudi 12:30-17:30 hrs
ManuKultura à Useldange

Atelier créatif-Mixed média

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

avec Anick Boltz Organisateur: ManuKultura
Prix: 115€ Inscriptioun au: vintagehomemore@gmail.com

21.10.22-22.10.22
vendredi 14:00-18:00, samedi 10:00-16:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Collage créatif

La technique du collage a traversé divers mouvements artistiques pour rester avec nous pour toujours. Tout est permis dans le collage! Nous pouvons utiliser différentes techniques pour ajouter de la couleur à nos travaux.

avec Asun Parrilla Organisateur: Club Haus am Brill
Prix: 110€ Inscriptioun au: 30 00 01

27.09.22-06.12.22
dienstags 17:30-20:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Krea-tiv sein

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

mit Ursula Scheuern-Huppertz Organisateur: Club Haus am Brill
Preis: 110€/10 Kurse Anmelden über: 30 00 01

27.09.22-25.10.22
mardi 14:00-16:30 hrs
Treff Aal Schoul à Hobscheid

Cours de Mosaïque

Dans ce cours, vous apprenez à choisir vos tesselles et à les découper correctement. Découvrez comment assembler vos tesselles de manière uniforme et harmonieuse. Dans ce cours pour débutants, vous créez votre propre miroir.

avec Joëlle Ihmsen Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Prix: 100€ + coût des matériaux Inscriptioun au: 39 01 33 501

20.09.22-20.12.22
tuesdays 14:00-16:00 PM or saturdays 10:00-12:00 AM
ManuKultura in Useldange

Ceramics Workshop - "Ceramics for all"

Ceramic 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. Every course can be booked individually but we recommend at least 2 courses.

with Sandra Faia Pereira Organisation: ManuKultura
Price: 25€/course Sign-up: 23 63 00 51 29

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
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: Kostenlos Organisateur: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80





03.10.22-28.11.22
montags 14:30-16:00 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.

mit Sandra Funez
Preis: 15€+Materialkosten
Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

11.10.22
dienstags 14:30-16:00 Uhr
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Blumendeko

Blumendeko macht gute Laune, man kann damit tolle Farbakzente setzen, Farben von Wohnaccessoires aufgreifen oder spannende Kontraste erzeugen. Für den Herbst haben Edmée und Suzette sich wieder tolle Ideen zum Dekorieren einfallen lassen. Extra Material wird vor Ort bezahlt.

mit Edmée & Suzette
Preis: 25€
Organisator: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

27.09.22
dienstags 19:00-21:00 Uhr
Vereinsaal in Wilwerdange

Herbstatelier

Verschönern Sie Ihr zu Hause mit einem einzigartigen Kranz, den Sie entweder aufhängen, oder hinlegen können. Gestalten Sie Ihren Kranz ganz nach Ihren Vorstellungen und erschaffen Sie ein einzigartiges Highlight.

mit Monique de With
Preis: 50€
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

21.11.22
montags 14:30-16:00 Uhr
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Weihnachtsdeko

Sie möchten für die Adventszeit keine Weihnachtsdekoration von der Stange kaufen, sondern lieber ihre Dekoration selber gestalten? Dann melden Sie sich an: Edmée und Suzette haben sich wunderbare Weihnachtsdekorationen ausgedacht. Extra Material wird vor Ort bezahlt.

mit Edmée & Suzette
Preis: 25€
Organisator: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

01.12.22
donnerstags 19:00-21:00 Uhr
Centre Communal in Wilwerwiltz

Weihnachtsdeko

Die Weihnachtszeit steht vor der Tür und es wird Zeit für eine neue Dekoration! Mit der Anleitung von Monique de With erstellen Sie Ihre ganz persönliche Weihnachtsdekoration und erschaffen ein Unikat.

mit Monique de With
Preis: 50€
Organisator: Club Haus op der Heed
Anmelden über: 99 82 36

15.12.22
jeudi 12:30-17:30 hrs
ManuKultura in Useldange

Atelier créatif - décoration de Noël

Pendant cet atelier nous allons créer ensemble une chouette décoration de Noël à partir d'objets de récupération en bois, boîtes de conserves et autres en utilisant différentes techniques simples et faciles.

mit Anick Boltz
Preis: 115€/personne
Organisator: ManuKultura
Anmelden über: vintagehomemore@gmail.com

19.11.22
samstags 13:00-16:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Futtertönnchen flechten

Gemeinsam flechten wir ein kleines hübsches „Tönnchen“, in das dann das Futter gelegt wird. Dabei machen wir die ersten Erfahrungen mit der Verarbeitung von Flechtweiden. Der Kurs ist für Anfänger geeignet.

mit Gabriele Jacqué
Preis: 45€, Material inbegriffen
Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01

20.11.22
sonntags 9:00-16:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Korbflechten

In diesem Kurs lernen Sie aus einem einfachen Material, mit Hilfe einer alten Technik, einen kleinen Korb herzustellen. Dieser Kurs ist als Einführung in die Korbflechttechnik gedacht und für Anfänger geeignet.

mit Gabriele Jacqué
Preis: 85€, Material inbegriffen
Organisator: Club Haus am Brill
Anmelden über: 30 00 01



29.11.22
dönschdes 14:00-16:00 Auer
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

Quilling-Atelier

Quilling mäschd Spaass: Pabeiersträifen gi gerullt a festgepecht, doraus ergi ech Kresser, Spiralen an aner schéi Formen. Aschreiwung bis den 21.11.

mam Eliane Lothritz
Präis: 45€

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

21.09.22-01.07.23
mittwochs 14:00-17:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Kreativ mit Wollresten

Es wird gezeigt wie man mit Fantasie und Kreativität aus Wollresten noch etwas großartiges Brauchbares herstellen kann. Der Fantasie sind (fast) keine Grenzen gesetzt. Jeanny unterstützt sie bei der Umsetzung ihrer Ideen.

mit Jeanny Hentz
Preis: Kostenlos

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

23.10.22 oder 15.12.22
samstags bzw. donnerstags 13:00-17:00 Uhr
in Esch-sur-Sûre

Generationenworkshop: Filzen

23.10.22: Passend zu Halloween können Sie in diesem Workshop Gespenster, Kürbisse, einen Hexen-Hut oder sonstige schaurige Gegenstände filzen.

15.12.22: Weihnachten bietet Ihnen Inspiration um Schneemänner, Weihnachtsskugeln, Engel und Vieles mehr zu filzen.

Jeder ab 6 Jahren ist willkommen. Auf Anmeldung!

Preis: Kostenlos

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

08.10.22
samstags 10:00-15:30 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Makramee - Workshop

In diesem Kurs erlernen Sie das traditionelle Makramee Knotenhandwerk. Zunächst werden die Basisknoten erlernt. Es gibt eine Einführung in Techniken, Tipps und Tricks sowie individuelle Hilfestellung bei der Gestaltung des eigenen Designs.

Preis: 65€ inkl. Material

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



13.10.22
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 au: vintagehomemore@gmail.com



26.11.22 & 27.11.22
samedi et dimanche 9:00-13:00 hrs
ManuKultura à Useldange

Steampunk Upcycled Workshop

Êtes-vous prêt à créer un magnifique ballon Steampunk (œuvre d'art en 3D) à partir d'objets dont personne ne veut? Apportez des petits objets abandonnés de votre maison à notre atelier et créez un œuvre d'art!

avec Stanislava Boudová
Prix: 95€/Pers. (matériel: +25€)

Organisateur: ManuKultura
Inscription au: 23 63 00 51 29

permanent buchbar
bei Ihnen zu Hause

De Club bei Iech Doheem - Kreativ Box

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

permanent buchbar
nach Vereinbarung
bei Ihnen zu Hause

De Club bei Iech Doheem - Dekorations Set

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

Bücher & Papier - Livres & Papier

15.10.22 (FR) ou 22.10.22 (DE)

samedi 9:30-12:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Atelier d'écriture créative Kreative Schreibwerkstatt

L'écriture devient un lieu où tout est possible. Dank verschiedener Schreibspiele wird das Schreiben zu einem Ort, wo alles möglich ist.

avec Fabienne Decembry
Prix: 40€

Organisateur: Club Haus am Brill
Inscription/Anmeldung: 30 00 01

plusieurs rendez-vous

les lundis ou jeudis
Club Haus Am Brill à Capellen

Atelier de reliure et de cartonnage

Lors de ce cours, vous apprendrez à réparer et à rénover de vieux livres et à réaliser une reliure entièrement nouvelle en papier, en lin ou en cuir ainsi qu' à confectionner des chemises, des boîtes, des étuis.

03.10.22-12.12.22 les lundis 18:30-21:00 hrs.

06.10.22-15.12.22 les jeudis 14:00-16:30 ou 18:30-21:00 hrs.

avec Fons Hirtz
Prix: 125€ + frais de matériel

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

12.11.22

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

Scrapbooking

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

mit Patty Dupong
Preis: 10€

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



Fotografie - Photographie

plusieurs rendez-vous

les mardis ou vendredis
Moulin à Beckerich

Cours de photographie

Le photographe professionnel D. Gaul vous guidera pour découvrir tous les secrets de la photographie. Des cours passionnants pour devenir presque des professionnels! Pour tous niveaux.

20.09.22-06.12.22 les mardis 20:00-22:00 hrs.

23.09.22-16.12.22 les vendredis 9:45-11:45 hrs.

avec Dominique Gaul
Prix: 195€/trimestre

Organisateur: d'Millen asbl
Inscription au: 691 510 370 /-371

permanent buchbar

nach Terminvereinbarung
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Spiegelreflexkamera - Individuelle Hilfe!

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

mit Steve Reiffers
Preis: 20€/Stunde

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

Malerei - Peinture

22.09.22-22.12.22

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.

22.09.22-22.12.22 donneschdes 18:30-21:00 Auer. Präis: 91€/7 Coursen.

29.09.22-15.12.22 donneschdes 18:30-21:00 Auer. Präis: 78€/6 Coursen.

mam Claudine Maillet

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

29.10.22

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

Molen um Samschdeg fir Leit mat Mol-Erfahrung

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

mam Claudine Maillet
Präis: 65€

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068



26.09.22-05.12.22

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

Cours de peinture

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

avec Asun Parrilla
Prix: 135€/10 séances

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

offre permanente

du mardi au samedi
Articulum à Redange

Cours de dessin et de peinture

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

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

Organisateur: articulum
Inscription au: 47 20 12

23.09.22-16.12.22

les vendredis 9:00-12:00 hrs
Moulin/salle "Atelier" à Beckerich

Atelier de peinture pour adultes

Thème : fragment. Nous allons exploiter des morceaux d'objets, de corps, de photographies,... et en réaliser une peinture complète en juxtaposant peinture figurative et peinture abstraite.

avec Françoise Bande
Prix: 120€/trimestre

Organisateur: d'Millen asbl
Inscription: francoise.bande@beckerich.lu

Septembre 2022 jusqu'à Juin 2023

les mercredis 17:30-20:30 hrs
COOPERATIONS à Wiltz

Cours de Peinture "Créativité Collaborative"

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

avec Catarina Castro
Prix: 113€/10 entrées
68€/5 entrées

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

24.09.22-25.09.22

samstags und sonntags 10:00-14:00Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Zeichnen kann jeder! - Perspektive und Raum, Objekt und Figur, Licht und Schatten

Viele Leute sagen: "Das kann ich nicht!", das ist so kompliziert! "STIMMT NICHT! Jeder kann Zeichnen lernen! Es gibt Tricks, die es Ihnen ermöglichen, gut zu zeichnen. In diesem Kurs erlernen Sie alle zeichnerischen Grundlagen.

mit Volker-Schmidt-Glaugir
Preis: 140€

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



permanent buchbar
montags 19:15-20:45 Uhr
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 Saitlech Verstoppt
Anmelden über: 26 61 05 38, 621 61 61 39

23.10, 20.11 & 04.12.22
sonndes 10:00-12:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Zentangle® Basiskurs

Zesumme wäerte mir duerch d'Molen vu strukturéierte Musteren nei Biller kreéieren. Mir wäerten eng gutt Zäit verbréngen, déi lech hoffentlech fierwetzeg op méi méischt. „Alles ass méiglech, ee Stréch no deem aneren.“™

mam Lena Mergen
Präis: 50€/Cours inkl. Material

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 621 66 19 13

26.09.22-19.12.22
les lundis 9:00-12:00, 14:00-17:00 hrs
Moulin à Beckerich

Cours de calligraphie

Nous proposons des cours de calligraphie latine contemporaine avec monsieur Stéphane Alfonsi, peintre calligraphe. Monsieur Alfonsi enseigne depuis plus de dix ans en milieu culturel, associatif, scolaire et pénitentiaire.

avec Stéphane Alfonsi
Prix: 180€/6 séances, 280€/10 séances

Organisateur: d'Millen asbl
Inscription au: 691 510 370 /-371

04.10.22
dienstags 10:00-14:00 Uhr
im Parc Hosingen

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 Samantha Stankiewicz
Preis: 30€

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

Nähen & Stricken Couture & Tricotage

Termin nach Vereinbarung
freitags 14:00-16:00 Uhr
COOPERATIONS asbl - Prabbeli Atelier in Wiltz

Bitznoi Treff

Wer Lust hat mit Wolle, Stoff und Schere zu arbeiten ist hier genau richtig. Wir stricken, häkeln, sticken, schneiden und nutzen die Gelegenheit Ideen auszutauschen, gute Gespräche zu führen und neue Leute kennenzulernen.

Preis: Kostenlos, wenn man seine eigene Handarbeit mit bringt

Organisator: COOPERATIONS asbl
Anmelden über: 95 92 05-1

21.09.22-28.12.22
mëttwochs 14:30-16:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

De Fuedem deen eis verbënnt

D'Zil vun dësem Bitzworkshop ass et, fir sozial Verbindunge ronderëm d'Thema Upcycling ze schafen. T'gi Kreatiounen fir d'Gemeinschaft erstellt.

mam Shirley Dewilde
Präis: Gratis

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: info@amusee.net

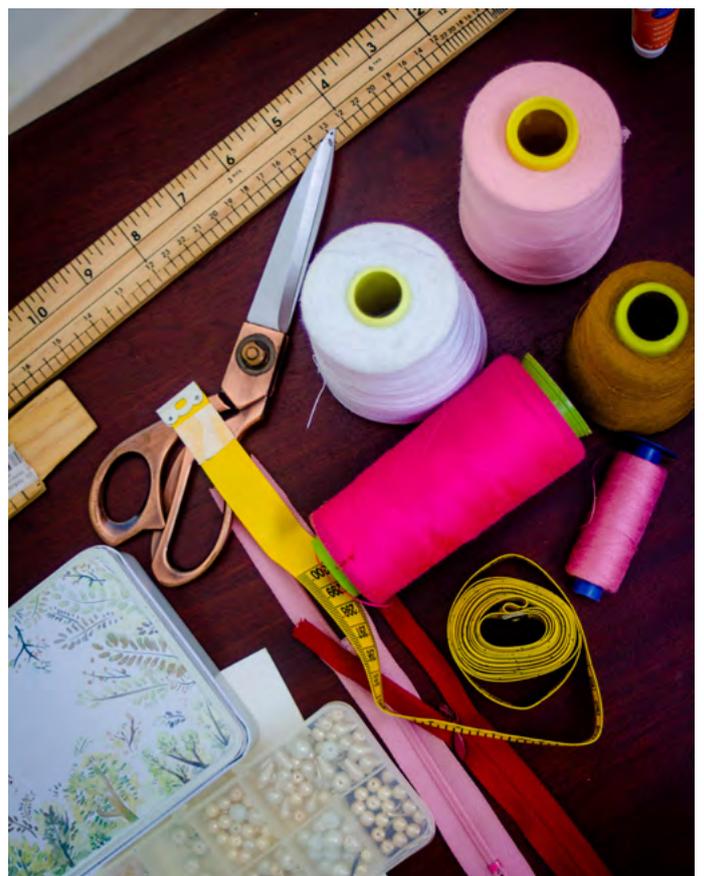
27.09.22-06.12.22
dënschdes 18:00-20:00 Auer
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

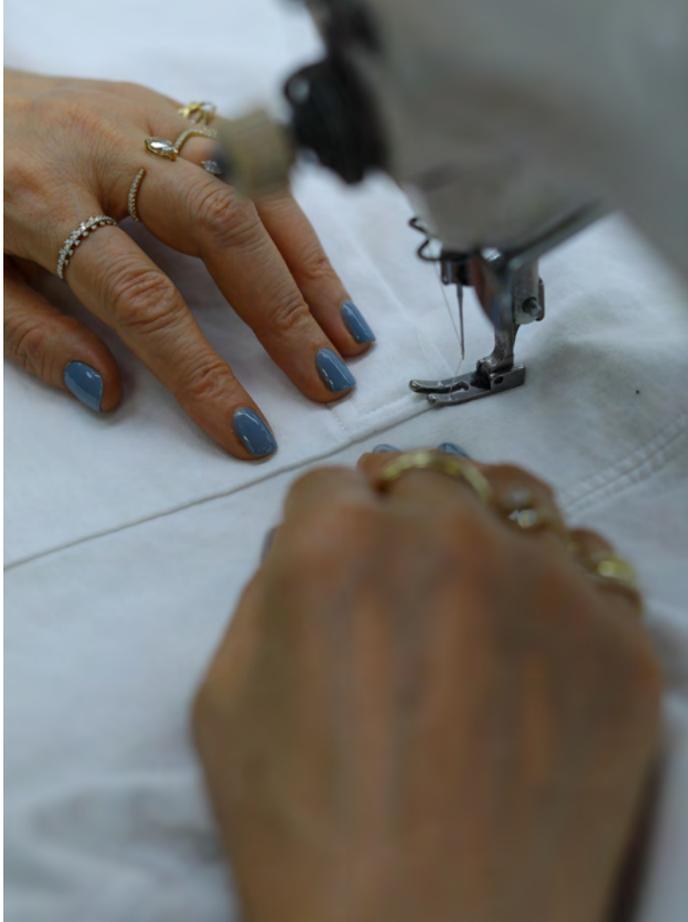
Bitzcours - Cours de couture

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

mam Jacqueline Mertens
Präis: 150€/10 Coursen

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





26.09.22-19.12.22
montags 18:45-21:45 Uhr
Atelier der Schneiderin in Binsfeld

Nähkurs für Anfänger

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

mit Lucia Romagnuolo
Preis: 360€/12 Einheiten

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

05.10.22-14.12.22
mittwochs 19:00-21:30 Uhr
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Nähkurs

Selber die eigene Garderobe anzufertigen bedeutet, kreativ sein, Unikate zu besitzen und die Stücke individuell an die eigene Figur anzupassen. Je nach Vorkenntnissen fertigen Sie das was sie mögen.

mit Susy Wagner-Kirch
Preis: 100€/10 Kurseinheiten

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

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

28.09.22-07.12.22
mëttwochs 17:00-19:00 Auer
Moulin zu Beckerich

Bitzcours fir Avancé(e)ën

Bitzcours fir Avancé(e)ën. All Participant kann dee Projet ugoen, deen him virschwief. Jidderee ka seng Bitzmaschinn matbréngen oder et besteet och d'Méiglechkeet eng geléint ze kréien. De Maximum ass op 6 Persoune beschränkt. D'Material ass net am Präis mat dran.

mam Chantal Koster
Präis: 180€

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

27.09.22-29.06.23
les mardis 18:00-21:00 hrs
Lycée du Nord à Wiltz

Couture

Prise de mesures complète; tracés de la jupe et du corsage d'après mesures; approche des patrons commerce; techniques d'exécutions fermetures, poches, ceintures, poignets... exécution complète des pièces. Nombre de places disponibles: 8. Dates et horaires d'inscription: 22/09/2022 de 18:30 - 19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 324€

Organisateur: Lycée du Nord Wiltz
Anmelden über: 95 93 20-209

28.09.22-28.06.23
les mercredis 18:00-21:00 hrs
Lycée du Nord à Wiltz

Couture - connaissances de base

Apprentissage des connaissances de base. L'utilisation de la machine à coudre, confection de vêtements simples. Nombre de places disponibles: 8. Dates et horaires d'inscription: 22/09/2022 de 18:30 - 19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 324€

Organisateur: Lycée du Nord Wiltz
Plus d'informations: 95 93 20-209

29.09.22-29.06.23
les jeudis 18:00-21:00 hrs
Lycée du Nord Wiltz à Wiltz

Couture - création de vêtements

Création et réalisation de vêtements sophistiqués et doublés. Nombre de places disponibles: 8. Dates et horaires d'inscription: 22/09/2022 de 18:30 - 19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 324€

Organisateur: Lycée du Nord Wiltz
Plus d'informations: 95 93 20-209



Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

27.10.22

Abfahrt 9:14 Uhr am Bahnhof Clervaux
Musée nationale d'histoire et d'art in Luxembourg

Besichtigung der Ausstellung: Luxemburgs koloniale Vergangenheit

Die Ausstellung macht der Öffentlichkeit Zeugnisse aus privaten und institutionellen Sammlungen in Form von Objekten, Kunstwerken und Fotos, Werbeproschüren und Presseartikeln zugänglich. Durch die Erinnerung an geschichtliche Fakten und die Präsentation zahlreicher Lebensläufe Luxemburger Akteure während der Kolonialzeit zeigt das MNHA die Komplexität der kolonialen Beziehungen auf.

Preis: 22€ (Eintritt und Führung)

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

24.09.22 & 25.09.22
samstags und sonntags
in Kaundorf

Führung St. Pirmin

Tauchen Sie ein in die jahrhundertealte Geschichte des denkmalgeschützten Ortes "Përmesknupp". Distanz: ca. 1 km. 10h00 Uhr auf Französisch, 14h00 Uhr auf Luxemburgisch.

Preis: Kostenlos

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

24.09.22 & 25.09.22
samstags und sonntags
in Nothum

Geführte Besichtigung des Schumannseck

Im Rahmen der „Journées du Patrimoine“ laden der Naturpark Öwersauer und die National Liberation Memorial a.s.b.l. auf eine geführte Besichtigung des nationalen Erinnerungsortes Schumannseck ein. Distanz: ca. 2 km. 10h00 Uhr auf Luxemburgisch, 14h00 Uhr auf Französisch.

Preis: Kostenlos

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



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

Erliefnis Stad

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

Präis: 450€

Organisateur: Erliefniswelt vGmbH
Umellen iwwe: 691 735 932

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung

Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

Der Alltag der Frau um 1900

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

mit Angela Bissen, Shannon Ries
Preis auf Anfrage

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, Shannon Ries
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung

Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

Vom Dreschen zum Mehl

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

Preis auf Anfrage

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, Shannon Ries
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar

Termin nach Absprache
De Leederwon asbl in Betzdorf

Traditionelle Kutschfahrt

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

Preis: 100€

Organisator: De Leederwon asbl
Anmelden über: 621524630

permanent buchbar

Termin nach Absprache
De Leederwon asbl in Betzdorf

Planwagenfahrt

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

Preis: 120€

Organisator: De Leederwon asbl
Anmelden über: 621 524 630

permanent buchbar

Termin nach Absprache
De Leederwon asbl in Betzdorf

Pferdekutsche fahren - Schnupperkurs

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

Preis: 60€

Organisator: De Leederwon asbl
Anmelden über: 621 524 630



Musik - Musique

27.09.22-20.12.22

dienstags 14:30-16:00 Uhr
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Singen macht Freude

Sie können in einer kleinen Gruppe, deren Mitglieder voller Begeisterung dabei sind, mitsingen. Das Programm beschränkt sich nicht auf einen bestimmten Musikgenre; zögern Sie nicht und singen Sie mit uns.

mit Joël Schmartz
Preis: 5€/Kurs

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

22.09.22-22.12.22

les jeudis 17:30-19:00, 18:30-20:00 hrs
Centre culturel à Elvange (Beckerich)

Cours de Djembé avec Sada

Sada propose de découvrir le djembé et d'autres instruments de musique africaine : une belle façon de développer son sens du rythme avec un professeur exceptionnel ! Pour adolescents et adultes. De 17h30-19h pour débutants et de 18h30-20h pour avancés.

avec Sada
Prix: 150€/12 cours

Organisator: d'Millen asbl
Inscription au: 691 510 370/-371

17.10.22

lundi 18:30-20:00 hrs
Centre Culturel à Capellen

Le Blues: son histoire ... et ses histoires! "Detroit/Michigan"

Le Blues s'installait dans la métropole avec quelques grandes dames (Mamie Smith, Bessie Smith ou encore Ida Cox), avant de vivre un véritable engouement pour la musique de John Lee Hooker et Eddie Kirkland. Exposé en langue luxembourgeoise.

avec Ben Boulanger
Prix: 10€

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

15.09.22

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

Piano Blues mam Ben Boulanger

E flotte Musikvirtrag iwwert de Piano Blues presentéiert vum Ben Boulanger. Dëse Virtrag gëtt op Lëtzebuergesch gehal a gëtt mat ville Biller an Audiomaterial illustriert. Umeldung obligatoresch.

mam Ben Boulanger
Präis: 10€

Organisator: ManuKultura
Umellen iwwer: monniben@pt.lu

17.11.22

donnerstags 19:30-21:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

Stevie Ray Vaughan - Blues Virtrag

Virtrag iwwert de Stevie Ray Vaughan vum Ben Boulanger. Dëse Virtrag gëtt op Lëtzebuergesch gehal a gëtt mat ville Biller an Audiomaterial illustriert. Umeldung obligatoresch.

mit Ben Boulanger
Preis: 10€

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: monniben@pt.lu



Mensch & Gesundheit Homme & Santé

Beratung & Information Consultation & Information

17.11.22

donneschdes 19:00-21:00 Auer

Centre culturel « A Meesch » zu Wahlhausen

Infoowend Organspend

Infoowend Organspend mat Luxtransplant.

Präis: Gratis

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

06.10.22 oder 10.11.22

donnerstags 19:00 Uhr

Centre Culturel in Troisvierges (06.10) bzw. Centre Culturel in Wilwerwiltz (10.11)

Defibrillator: Neustart für das Herz

Manchmal entscheiden Minuten über Leben und Tod. Wenn Sie mehr wissen wollen, um im Notfall besser reagieren zu können, dann nehmen Sie am Infoabend mit dem Kardiologen Dr. med. Patrick Wambach teil.

mit Dr. med. Patrick Wambach
Preis: Kostenlos

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

14.10.22

freitags 18:30 Uhr

Centre Médical Nordstrooss (CMN) in Marnach

Diagnose Krebs – Mit Optimismus Leben verändern!

Vortrag: Diagnose Krebs–Mit Optimismus Leben verändern! Heilungschancen nutzen statt Ende beschließen. Referent: Dr med.Bernd Schmude. Anmeldung & Infos: Org.: Cabinet Neie Wee-Karin Krausch (Email: info@cabinet-krausch.lu) www.cabinet-krausch.lu

mit Dr med. Bernd Schmude
Preis: Kostenlos

Organisateur: Cabinet Neie Wee
Anmelden über: info@cabinet-krausch.lu anstatt

10.10.22

méindes 19:00 Auer

online

Online Virtrag: Mat Ennerstétzung vun Hypnose e neie Liewenswee starten

Gratis online Informatiounsvirtrag iwwer Hypnose/Hypnoseherapie am Kader vun der "Semaine Santé mentale 2022".

mam Karin Krausch
Präis: Gratis

Organisateur: Cabinet Neie Wee
Umellen iwwer: info@cabinet-krausch.lu

jeden 2. Mittwoch

20:00-21:30 Uhr

online-Webinar

Berührungsfreie Quantenfeld-Methode – Hilf dir selbst

Helfe dir und deinem direkten Umfeld mit der berührungsfreien Quantenfeld-Methode: Ob physisch, psychisch, emotional, mental – dieser Methode sind kaum Grenzen gesetzt. Spannender Info-Abend!

mit Monica Zanetti
Preis: Kostenlos

Organisateur: LuxBalance
Anmelden über: info@xbalance.ch

jeden 2. Freitag

20:00-21:30 Uhr

online-Seminar/-Workshop

Wieso ist E-Smog schädlich für unsere Zellen? Ein Online-Info-Abend

E-Smog – nur die wenigsten wissen, was es wirklich ist und was es auf sich hat. In diesem Info-Abend gibt es die wichtigsten Infos – und Ausblicke, was jeder selber tun kann. Einfach verständlich.

mit Monica Zanetti
Preis: Kostenlos

Organisateur: LuxBalance
Anmelden über: monica@i-like-lux.ch

permanent buchbar

19:00-22:00 Uhr
online-Seminar/-Workshop

Du verstehst mich einfach nicht! - mit den 4 Farben der Persönlichkeit zum besseren Verständnis

Leicht anwendbare Strategien. Dein Gegenüber in den ersten 30 – 60 Sekunden richtig einschätzen: Spreche SEINE Farbensprache. Weniger Missverständnisse & Ärger. Spannend, lustig & für jede Lebenslage.

mit Monica Zanetti
Preis: 89€/Abend

Organisator: LuxBalance
Anmelden über: info@xbalance.ch

permanent buchbar

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

Ganzheitliche Farbberatung

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

mit Joëlle Kasel
Preis: 180€ Farbpass inkl.

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Huldange

Energetische Gebäudereinigung

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

Preis: Ab 60€

Organisator: Nadja Heck
Anmelden über: 671 154 101

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
online

ganzheitliche Beratung bei Stress, Burn-Out und Ängsten

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

Preis: 50€/30 min, 95€/50 min

Organisator: Find Yourself
Anmelden über: 621 710 969

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Online

Ernährungsberatung - online

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

mit Sonja Muller
Preis: 40€/Stunde

Organisator: Kalon Consulting Sàrl
Anmelden über: 691 907 828

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Conseil socio- familial in Deiffelt

Conseil socio-familial

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

mit Isabelle Nilles
Preis: 60€/Sitzung

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

permanent buchbar

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

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

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

mit Tanja Schiertz
Preis: 100€

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

19.10.22

mëttwochs 17:00-18:30 Auer
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

Info Nomëtten

Vergieslech oder schonn dement?

Ech ginn an de Keller a vergiesse wat ech wollt siche goe. Meng Schlüsselen vertässelen ech och dacks. Ass dat en Zeeche vun Demenz? Oder ass dat eng normal Vergieslechkeet? Dëst a nach méi gëtt am Nomëtten thematiséiert. Umeldung erfuerderlech.

Präis: Gratis

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

21.09.22-23.11.22

mittwochs 14:30-16:30 Uhr
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Selbstbehauptungskurs für Senioren

Senioren fühlen sich häufig unsicher, bedroht und wehrlos. Ziel dieses Kurses ist es, Senioren Wissen zu vermitteln, sowie sie aufmerksam und selbstbewußt zu machen, um in Konfliktsituationen adäquat reagieren zu können.

mit Police Grand-Ducale
Preis: Kostenlos

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Ettelbruck

Pensionscoaching

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

mit Barbara Wiesen-Pankratz
Preis: Kostenlos

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

Entspannung & Relaxation Relaxation

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
PURA well-being in Moersdorf

Autogenes Training

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

Preis: 270€/5 Termine à 60 Minuten Organisator: PURA well-being sàrl
Anmelden über: 621 488 247

19.09.22-12.12.22
montags 19:00-20:30 Uhr
Centre Médical in Winrange

Autogenes Training

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

mit Patricia Berchem Organisator: Club Haus op der Heed
Preis: 186€/12Einheiten Anmelden über: 99 82 36

21.09.22-26.10.22
mittwochs 19:30-21:30 Uhr
ManuKultura in Useldange

Zu mehr Lebensfreude mit Achtsamkeit

Der Kurs umfasst achtsamkeitsbasierte Übungen zur Körper- und Atemwahrnehmung, sowie sanfte Dehn- und Entspannungsübungen aus dem Yoga, in Verbindung mit Erklärungen zum Thema Kommunikation, Stressentstehung und-Bewältigung.

mit Nathalie Krier Organisator: ManuKultura
Preis: 320€ pro Person Anmelden über: 23 63 00 51 29



26.10.22
mittwochs 19:00-21:00 Uhr
Hockslay in Kautenbach

Achtsamkeitswanderung

Die Natur lädt ein zum Verweilen, erleben, genießen, mit allen Sinnen erfahren. Je mehr wir Herz und Sinne öffnen für das, was vor uns liegt, desto mehr werden wir genährt.

mit Berenice Boxler Organisator: being mindful
Preis: 25€ Anmelden über: 621 491 723

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

“Balance am Besch” um Burfelt

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

mit Liliane Schmitz Organisator: Liliane Schmitz
Preis: 25€/Einheit Anmelden über: 621 461 063

12.10.22-14.12.22
mittwochs 18:00-19:00 Uhr
Centre Culturel in Capellen

Achtsamkeitstraining und Meditation

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

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

permanent buchbar
montags 19:30-20:45 Uhr, samstags 9:30-10:45 Uhr
Ourrou in Stolzembourg

Klangschalen Meditation

Starte die Woche/das Wochenende und komm in deine innere Ruhe in Begleitung von Klangschalen. Einfach mal abschalten und nur SEIN. Gönn dir diese Stunde in voller Entspannung im Ourrou um die vielen Stunden danach entspannt zu genießen.

mit Marina Clement Organisator: Ourrou
Preis: 26€ Anmelden über: 661 709 167

offre permanente
lundis soirs 19:00-20:00 hrs ou sur demande
Mamerhaff, Salle Schapp (derrière le bâtiment principal) à Mamer

Bains de gong

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

avec Valérie Schiel Organisateur: Valérie Schiel
Prix: 20€/heure Inscription au: 691 689 520



20.09.22-20.12.22
les mardis 19:30-21:00 hrs
LiichtenEck à Medernach

Méditation

Nous exerçons la méditation avec des exercices énergétiques, des exercices de sons et de l'assise silencieuse. Ces exercices font travailler la concentration, l'ancrage et l'apaisement du mental.

avec Solange Guégan
Prix: 200€/trimestre

Organisateur: Solange Guégan
Inscription au: 26 78 04 52

15.09.22-22.12.22
donnerstags 17:30-19:30 Uhr
Festsaal in Goetzingen

Meditationsowend

Hauptthema dieses Trimesters sind die Grundfragen der Philosophie. Wir setzen uns meditativ mit Fragen wie: "Woher komme ich? Wer bin ich? Wohin gehe ich?" auseinander. Für Anfänger und für Fortgeschrittene geeignet. Weitere Informationen unter www.Liichtbewusst.com.

mit Olivier
Preis: 15€/Abend

Organisator: LiichtbewusstLiewen
Anmelden über: 661 715 761

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Oa6 in Oberfeulen

Meditation - Lebendige Stille Freudiges Herz

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

mit Viviane Kandel
Preis: 10€/Einheit

Organisator: Viviane Kandel
Anmelden über: 621 162 460

09.10.22
sonntags 9:30-11:00 Uhr
in Eschdorf

Natura2000: Meditatives Wandern

Wir laufen entlang des Waassersenneswee zwischen Eschdorf und Neunhausen und finden zur Natur und zu uns selbst durch bewusstes Atmen und Achtsamkeitsübungen aus dem klassischen Hatha Yoga. Auf Anmeldung.

Preis: Kostenlos

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

22.10.22
samschdes 10:00-16:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

„... esou einfach wéi Bonjour!“ mam Tammy Reichling

Workshop fir sech erëm am „Flow“ ze spieren. Ech begleeden dech duerch kreativ Methoden aus dem Theater fir no dir selwer ze kucken a méi liicht weiderzegoen. Du héiers erëm deng bannescht Weeweiser, déi dir Guddes wëllen.

mam Tammy Reichling
Präis: 50€/Persoun

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: kst.tammyreichling@gmail.com

30.09.22-28.10.22
freides 14:00-16:30 Auer
Treff Aal Schoul zu Hobscheid

Entspannung duerch meditatiivt Zeechnen

An dësem kreative Workshop gënne mir eis eng Paus vum Alldag; duerch geleetet Zeechne loosse mir eis Gedanke fléissen an erliewe während dem kreative Schaffungsprozess eng aktiv Meditatioun.

mam Myriam Otto
Präis: 145€

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

ALS FRA AM WELLE WESTEN VU LETZEBUERG LIEWEN

kann sou ënnerschiddlech an eemoleg sinn. Mir wellen eis eegenverantwortlech a respektvoll eenzel an zesammen opp d'Sich maachen, no deem, wat eis ausmecht a wichteg ass.

Dësen Treff ass als Entschleunigungs-, Selbstreflexiouns- an frai Gestaltungsoffer geduecht a riicht sech u Fraen vun 18-118 Joer.

D'Terminer si jeweils Donneschdes vun 18.45-21.15 Auer zu Kaerch den 13.10., 27.10., 3.11., 17.11., 8.12. an 22.12.22.

De Praiss vum Cours (6 Treffen) ass 120.-EUR.

Schéck w. e. g. bai Interessi virum 2. September eng SMS matt Dengem Numm, Denger Wunnngemeng an Dengem Alter un den 691 288 498, da kriss Du weider Informatiounen.

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Online

Holistisches Stress Management - Online

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

mit Sonja Muller

Preis: 60€/Session, 250€/5
Sessionen

Organisator: Kalon Consulting Sàrl

Anmelden über: 691 907 828

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
online

Kursangebote zur Entspannung / Balance und mehr ...

Regelmässiges Angebot von Kursen zur Entspannung und Balance, Vorträge und mehr. Infos und Anmeldung unter: <https://www.cabinet-krausch.lu/angebote/angebote-kurse/> Cabinet Neie Wee-Karin Krausch Tel: 621 217446 www.cabinet-krausch.lu

mit Karin Krausch

Preis: Siehe Beschreibung

Organisator: Cabinet Neie Wee

Anmelden über: 621 217 446

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Mamer

Entspannung/Stressbewältigung/ Resilienztraining in Einzelsitzungen

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

mit Dunja Grunow

Preis: ab 95€

Organisator: Dunja Grunow

Anmelden über: 621 507 077



offre permanente

sur rendez-vous
à Niederpallen

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

Ensemble de techniques de détente visant l'équilibre corps/ esprit. Dans le contexte actuel elles trouvent leur place plus que jamais, dans la recherche du calme et de l'équilibre intérieur surtout et aussi dans le cadre professionnel.

avec Helena Schroeder
Prix à convenir

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

15.10.22-12.11.22

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

Jin Shin Jyutsu

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

mit Jean-Marie Huberty
Preis: 53€/Einheit

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
PURA well-being in Moersdorf

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

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

Preis: 270€/5 Termine à 60 Minuten

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
PURA well-being in Moersdorf

Progressive Muskelentspannung & Massage

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

mit Michaela Wochner
Preis: 130€/105 Min

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

Massagetechniken Techniques de Massages

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

Kindermassagen

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

Preis: 89€/60 Min, 50€/30 Min

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

06.10.22-15.12.22
les jeudis 14:00-15:30 hrs
LichtenEck à Medernach

Apprendre le soin énergétique - Initiation

A l'issue de ce cours, vous serez en capacité d'effectuer un soin énergétique de base sur une personne. Vous apprenez également des exercices d'auto-traitement (Do-in).

avec Solange Guégan
Prix: 300€

Organisateur: Solange Guégan
Inscription au: 26 78 04 52

17.09, 15.10, 19.11 & 10.12.22
les samedis 9:30-17:00 hrs
LichtenEck à Medernach

Formation magnétisme et énergétique

Vous apprenez le soin énergétique et exercez votre magnétisme. Vous recevrez des savoirs de la médecine traditionnelle chinoise, du yoga, des neurosciences et physique quantique. Nous sortons sur au moins un site hautement vibratoire.

avec Solange Guégan
Prix: 100€/séance

Organisateur: Solange Guégan
Inscription au: 26 78 04 52

24.09.22
samstags 13:30-18:30 Uhr
Seminarraum "Am Ourrow" in Putscheid

Ausbildung: Die Ayurvedische Rückenmassage Upanashveda

Ausbildung: Die Ayurvedische Rückenmassage für geplagte Rücken und Nacken, mit biologischen Kräuteröl, bewirkt Entspannung im ganzen Körper. Für Laien und Professionelle geeignet. Kann auf deutsch oder französisch angeboten werden.

mit Sonja Graul
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse
Anmelden über: 621 140 674

08.10.22 & 09.10.22
samstags und sonntags 13:30-17:00 Uhr
Seminarraum: Am Ourrou in Putscheid

Ausbildung: Die Ayurvedische Kopf-Nacken und Gesichtsmassage

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

mit Sonja Graul
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse
Anmelden über: 621 140 674

12.11.22-13.11.22
samstags und sonntags 9:30-17:30 Uhr
Feel your body Gesundheitszentrum in Ernzien

Fußchakrenenergiemassage Ausbildung

Erlernen diese einzigartige Massage in einer kleinen Gruppe max. 2 Personen. Mehr Infos per mail oder Anruf.

mit Tanja Schiertz
Preis: 360€

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

08.10.22-09.10.22
samstags und sonntags 9:30-17:30 Uhr
Feel your body Gesundheitszentrum in Ernzien

Indische Kopfmassage Ausbildung

Lerne die Hintergründe der indischen Kopfmassage kennen und übe dessen Ausführung an diesem intensiven Wochenend-Workshop. Nach einer relativ kurzen theoretischen Einführung geht es hauptsächlich um die praktische Durchführung. Maximal 2 Teilnehmer ermöglichen eine intensive Betreuung. Mahlzeiten und Getränke sind an beiden Tagen inklusive.

mit Tanja Schiertz
Preis: 360€

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

19.11.-20.11.
samstags und sonntags 9:30-17:30 Uhr
Feel your body Gesundheitszentrum in Ernzien

Kräuterstempel-Massage-Ausbildung

Erlernen die Theorie und die Praxis dieser duftenden und wohltuenden Massage in einer kleinen 2er-Gruppe. Mahlzeiten und Getränke sind an beiden Tagen inklusive.

mit Tanja Schiertz
Preis: 360€

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

22.10.22-23.10.22
samstags und sonntags 9:30-17:30 Uhr
Feel your body Gesundheitszentrum in Ernzien

Tibetanische Klangschalenmassage Ausbildung

Hauptfokus liegt auf der praktischen Ausführung, Max 2 Teilnehmer ermöglichen intensives Lernen und optimale Betreuung. Mittagessen und Getränke an beiden Tagen inklusive.

mit Tanja Schiertz
Preis: 360€

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

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

Shiatsu

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

Preis: 100€/60 Min, 130€/90 Min

Organisator: Shiatsu Marisa
Anmelden über: 691 835 265

Therapie & Fürsorge Thérapie & Assistance

offre permanente
sur rendez-vous
à Nothum

Art-Thérapie

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

avec Ingrid Decot
Prix: 40€/séance

Organisateur: ART-THERAPIE
Inscription au: 621 151 820

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

Anti-Stress und Burnout Prävention

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

mit Tanja Schiertz
Preis auf Anfrage

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

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
Preis: Kostenlos

Organisator: Viviane Kandel
Anmelden über: 621 162 460



permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Oa6 in Oberfeulen

Life Coaching // Stress- und Konfliktbearbeitung

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

mit Viviane Kandel
Preis: 50€/Stunde

Organisator: Viviane Kandel
Anmelden über: 621 162 460

permanent buchbar
nach Vereinbarung
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

Hypnosetherapie/Hypnosecoaching

-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

mit Karin Krausch
Preis: 145€/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)

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

mit Karin Krausch
Preis: 145€/Stunde

Organisator: Cabinet Neie Wee
Anmelden über: 621 217 446

offre permanente
sur rendez-vous
LichtenEck à Medernach

Thérapie hypnose et énergétique

Hypnose, magnéto-thérapie, secouriste en santé mentale, aide à la fertilité, accompagnement au deuil, éveil spirituel, libération des mémoires, soutien avec les compléments. www.solangeguegan.weebly.com

avec Solange Guégan
Prix: 90€/séance

Organisateur: Solange Guégan
Inscription au: 26 78 04 52

offre permanente
les jeudis 18:30-20:30 hrs
LichtenEck à Medernach

Soirées Deuil et fin de vie

LichtenEck est un lieu propice au recueillement pour parler ou être en silence que votre deuil soit présent, ancien ou avec un proche en fin de vie. Vous recevez un soutien sur votre chemin intérieur avec une accompagnatrice des soins de l'Âme.

avec Solange Guégan
Prix: 40€/soirée

Organisateur: Solange Guégan
Inscription au: 26 78 04 52

permanent buchbar
dienstags bis freitags 7:00-15:00 Uhr
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. Lernen und erfahren Sie wie die Ohrkerzen angewandt werden um Sie später selbst zu Hause anwenden zu können.

mit Joëlle Kasel
Preis: 50€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

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

Fussreflexzonentherapie mit Farbtherapie

Erfahren Sie, wo die verschiedenen Organe im Fuß wiederzufinden sind, und warum welche Zonen mit den entsprechenden Farben Farben stimuliert, respektiv beruhigt werden. Ziel ist eine körperliche und seelische Entspannung.

mit Joëlle Kasel
Preis: 80€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

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

Therapeutische Frauenbehandlung

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

mit Joëlle Kasel
Preis: 90€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80



offre permanente
du lundi au samedi
à Koerich

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

Sessions individuelles de counselling, de coaching de vie et parental, ateliers d'éducation positive. Constellations familiales. Approche holistique. Pour de plus amples informations et pour contact: www.coachingandfamily.com

avec Hajnalka Szenner
Prix: 75€/session

Organisateur: Hajnalka Szenner
Inscription au: 661 188 322

permanent buchbar
Termin nach Absprache
De Leederwon asbl in Betzdorf

Huifbedrijden

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

Prix: 50€

Organisator: De Leederwon asbl
Anmelden über: 621 524 630

permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
Alschter Ponyhof in Alscheid

Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten

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

mit Liette De Roy-Weber
Preis auf Anfrage

Organisator: Alschter Ponyhaff
Anmelden über: 691 895 938

Training Körper & Geist Training Corps & Esprit

permanent buchbar
dienstags 14:30-16:00 Uhr
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Denk Dich fit

Sie möchten Ihre grauen Zellen wieder in Schwung bringen ? Dann schließen Sie sich unserer Denksportgruppe an und trainieren Sie Ihre Merkfähigkeit und Denkgeschwindigkeit und haben außerdem noch Spaß.

mit Tom Diederich
Preis: 5€/Kurseinheit

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

23.09.22-28.10.22

freides 14:00-15:30 Auer
Treff Aal Schoul | Maison des Générations zu Hobscheid

Gehierjogging

Wat fir de Kierper d'Bewegung ass, ass fir d'Gehier d'Denken. Si le corps a besoin de mouvement, le cerveau a besoin de penser.

mam Astride Lallemand
Präis: 80€/6 Coursen

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

11.10.22-13.12.22

dienstags 16:00-17:00 Uhr
Centre Culturel Capellen in Capellen

Life Kinetik-Gehirntraining durch Bewegung

Life Kinetik ist eine Trainingsform, die ungewöhnliche Bewegungen, Koordination, Wahrnehmung und kognitive Aufgaben miteinander verbindet, mit dem Ziel, die Entstehung neuer Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu fördern.

mit Carole Becker
Preis: 120€/8 Kurse

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

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

Creative Healing

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

mit Joëlle Kasel
Preis: 90€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

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

Energetische Wirbelsäulendehnung

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

mit Joëlle Kasel
Preis: 80€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80



28.09.22-07.06.23
les mercredis 19:00 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Qi Gong

Entretenir et renforcer sa santé physique, mentale et émotionnelle par des mouvements lents associés à la respiration et à l'attention. Soirée d'inscription : mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Garin Pascal
Prix: 189€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Plus d'informations: 819 201 1

20.09.22-06.12.22

les mardis 10:50-11:50 hrs
Centre Culturel à Capellen

Qi Gong

Le Qi Gong a pour but de maintenir le corps en équilibre et apporte une bonne santé physique et un bon mental. C'est un programme qui renforce et nourrit l'Energie du corps, au rythme des saisons.

avec Anne Zachary
Prix: 150€/10 séances

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

01.10.22
samstags 9:30-11:30 Uhr
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Qi Gong Workshop

Workshop zum Kennenlernen und Vertiefen von Qi Gong. Qi Gong verbessert die Stimmung, es reduziert die negativen Auswirkungen von Stress, erhöht die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer und füllt den Körper mit frischer Energie.

mit Joëlle Rischette
Preis: 35€

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

10.10.22-12.12.22
montags 14:30-15:30 Uhr
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Mit Qi Gong in den Herbst

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: Club Senior Nordstad
Anmelden über: 26 81 37 43

19.09.22-12.12.22
montags 9:30-10:30, 10:30-11:30 Uhr
Centre polyvalent Habscht

Taiji (Tai Chi)

Eng fernöstlech Kampfkonscht, 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.

mit Volker Bänsch
Preis: 192€/12 Kurse

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

11.10, 08.11 oder 13.12.22
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

22.09.22-01.12.22
les jeudis 10:00-11:30 hrs
Centre Culturel à Capellen

Eutonie

L'eutonie est une pratique corporelle basée sur l'écoute et l'observation des sensations avec l'ouverture de son champ de perception corporel qui aide à gagner en aisance, habileté et spontanéité au quotidien.

avec Jean-Marie Huberty
Prix: 128€/8 séances

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



14.10.22-09.12.22
freitags 10:30-11:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Yogaübungen mit dem Stuhl

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

mit Manuela Schrade
Preis: 104€/8 Kurse

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

permanent buchbar

18:45-19:45 Auer
Oa6 zu Oberfeulen

Kundalini Yoga

Alleguerten d'Informatiounen an d'Méiglechkeet är Platz ze reservéiere fannt dir op www.erliefniswelt.lu

mit Sandra Maringer
Preis: 15€/Stonn

Organisator: Erliefniswelt vGmbH
Umellen iwwer: www.erliefniswelt.lu

permanent buchbar

18:15-19:15 Auer
Oa6 zu Oberfeulen

Vinyasa Yoga

Alleguerten d'Informatiounen an d'Méiglechkeet är Platz ze reservéiere fannt dir op www.erliefniswelt.lu

mit Clarinda Da Rocha
Preis: 15€/Stonn

Organisator: Erliefniswelt vGmbH
Umellen iwwer: www.erliefniswelt.lu

permanent buchbar

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

Yoga

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

Preis: 169€/10er Karte

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

15.09.22-24.12.22

montags 19:00-20:45 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Yoga

Yoga erlaubt Einklang zwischen Körper und Geist zu erlangen. Yoga ist ein aktivierendes Workout, das den Körper vitalisiert und dehnt und dem Geist innere Ruhe schenkt. Schnupperkurs: 23,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Chrescht Cornette
Preis: 184€/Trim. + 10€ Kauton

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



permanent buchbar
Termin nach Vereinbarung
in Mamer

Yoga/Entspannung in Kleingruppen

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

mit Dunja Grunow
Preis: 300€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

24.09.22
Ourrou in Stolzenbourg

Lach Yoga

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

mit Sonja Graul
Preis: 18€

Organisator: Ourrou
Anmelden über: 661 709 167

22.10.22 & 19.11.22
saturdays 10:00-11:30 AM
Club Haus Am Brill in Capellen

Face Yoga

Mobilize The Jaw.Lift The Face - 22.10.2022. Get Symmetrical Eyes - 19.11.2022.

with Kim Marel Ronin
Price: 25€/course

Organisation: Club Haus am Brill
Sign-up: 30 00 01

24.09-25.09, 22.10-23.10 & 26.11-27.11.22

les samedis et dimanches 9:30-17:00 hrs

LichtenEck à Medernach

Jeûne, yoga et randonnée

Un week-end pour expérimenter le jeûne, avec des conseils de thérapie. Au programme randonnée douce, méditation & yoga. Le retour à la nature à un rythme paisible pour dépasser un peu ses limites en douceur. www.solangeuegan.weebly.com

avec Solange Guégan
Prix: 180€

Organisateur: Solange Guégan
Inscription au: 26 78 04 52

22.09.22-15.12.22

donnerstags 18:15-19:15 Uhr

Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Yoga (Hatha, Vinyasa)

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

mit Clarinda da Rocha
Preis: 150€/12 Kurse

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

14.10.22-09.12.22

freitags 9:15-10:15 Uhr

Centre Culturel in Capellen

Yoga

In diesem Kurs verbinden wir kräftigende Yogaübungen mit der Dynamik des Atems und der Bewegung. Atemübungen und Entspannung runden die Yogastunde ab. Die Yogaübungen werden dem Niveau der Teilnehmer angepasst.

mit Manuela Schrade
Preis: 104€/8 Einheiten

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

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 Winrange mit Clarinda Da Rocha Preis: 188€/13 Einheiten	20.09.22-13.12.22 dienstags 19:00-20:00 Uhr
Bibliothek Tony Bourg in Troisvierges Preis: 188€/13 Einheiten	21.09.22-14.12.22 mittwochs 19:00-20:00 Uhr
Judo-Saal in Winrange mit Perla Ghidale Preis: 196€/12 Einheiten	14.09.22-14.12.22 mittwochs 18:00-19:30 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Gette Preis: 156€/12 Einheiten	20.09.22-06.12.22 dienstags 9:30-10:45 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Gette Preis: 156€/12 Einheiten	15.09.22-08.12.22 donnerstags 9:45-11:00 Uhr

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
PURA well-being in Moersdorf

Hatha-Yoga und Massage

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

mit Michaela Wochner
Preis: 130€/105 Min.

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

permanent buchbar

mittwochs 19:30-20:45, freitags 9:00-10:15 Uhr
feel your body Gesundheitszenter in Ernzen

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 Gesundheitszenter
Anmelden über: 621 191 101

permanent buchbar

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

Yin-Yoga

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

mit Petra Diederich
Preis: 130€/10 Einheiten

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

19.09.22-12.12.22

les lundis 14:30-16:00 ou 18:30-19:45 hrs
Centre polyvalent Habscht

Yoga

Eng indesch Traditioun, bei der een e rouege Geescht an e präziist Kierperbewusstsein entwéckelt. Une tradition indienne qui mène vers un esprit calme et une conscience corporelle précise.

avec Perla Ghidale
Prix: 150€/12 séances

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

permanent buchbar

montags 19:15-20:45 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Yoga

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

permanent buchbar

samstagsmorgens
Zoom (online)

Online Yoga

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

Preis: 10€/Sitzung

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80



VividFloatingGreen- "Intensément Vivant"

Stimulierung der Lebenskräfte von Körper, Seele und Geist

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



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



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



permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Ettelbruck

Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode

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

mit Gabrielle Heintz
Preis: 90€

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 81 25 18

mehrere Termine

Organisator: Gabrielle Heintz Sàrl-S
Anmelden über: 81 25 18

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

Hatha Yoga, „Da Sein im inneren stillen Raum“; eine Schulung des Geistes : die Körperstellung erspüren- achtsam & bewusst den Atem führen - den Energiefluss im Körper wahrnehmen. Preis: 190€/10 Einheiten, 21€/Schnupperkurs, 80€/ Einzelkurs. Einstieg jederzeit möglich.

Chalet Scouts in Ettelbruck Preis: 190€/10 Einheiten	03.10.22-10.07.23 montags 18:30-20:00 Uhr
Paarsall in Grosbous Preis: 190€/10 Einheiten	04.10.22-11.07.23 dienstags 18:00-19:30 Uhr
Day Center "Um Bill" in Bill Preis: 190€/10 Einheiten	05.10.22-10.07.23 mittwochs 18:00-19:30 Uhr

07.10.22-28.07.23

freitags 9:30-11:00 Uhr

MS Day Center "Um Bill" in Bill

Hatha Yoga - für MS betroffene Personen

Für MS betroffene Personen sowie Menschen mit ähnlichem neuro-muskulärem Krankheitsbild. Yoga als Schulung des Geistes: Körperstellung & Atemführung bewusst erfahren, den Energiefluss im Körper wahrnehmen (MSL & FLASS). Einstieg jederzeit möglich.

mit Gabrielle Heintz
Preis: 90€/Trimester, 10€/Schnupperkurs

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 81 25 18

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
in Ettelbruck

Nidrâ Yoga - "der meditative wache Schlaf des Yogi"

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

mit Gabrielle Heintz
Preis: 80€/Einzelkurs

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 81 25 18

23.10.22

sonntags 9:30-12:30 Uhr

MS Day Center "Um BILL" in Bill

Matinée Yoga I : Starke Wurzeln - verankert im Lebensfluss

Die feinstoffliche Dimension der Yogastellung : durch geführte Atmung die Auswirkung auf das innere Fühlen & das geistige Bewusstsein in der Körperstellung erspüren. Vorschau : Matinée Yoga II 30/4/23 Der Atem des Lebens – lebendiges « Sein »

mit Gabrielle Heintz
Preis: 60€/early bird (bis 14.10), 65€ nach
diesem Datum - 30€ Vanzahlung

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 81 25 18

04.12.22

sonntags 9:30-12:30 Uhr

Paarsall in Grosbous

Trilogie Yoga I - Unsere Wurzeln - unsere Lebenskräfte

Ist der Energiefluss in Becken, Beine & Bauch geöffnet, fühlen wir uns verwurzelt & gleichzeitig freier, unseren Lebensplan des MenschSeins zu entfalten. Vorschau : Trilogie Yoga II: 05/03/23 "Der Weg des Herzens- ein Leben in der Fülle"

mit Gabrielle Heintz
Preis: 60€/early bird (bis 25.11), 65€ nach
diesem Datum - Vanzahlung 30€

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 81 25 18



Wohlfühlprodukte Produits bien-être

03.12.22
samstags 14:00-17:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Naturkosmetik

Wir werden eine schützende Hautcreme, eine Handcreme, eine Nachtcreme, ein Deoroller, Lippenpflegestifte, eine heilende Ringelblumencreme herstellen. Sie dürfen ihre eigenen Produkte gerne mit nach Hause nehmen.

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

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

09.10.22
sonntags 11:00-14:00 Uhr
ISJB in Betzdorf

Intensiv-Workshop Wohlfühlprodukte

Die Natur bietet einiges für unser menschliches Wohlbefinden. Die Herstellung von persönlichen Wohlfühlprodukten mit natürlichen Zutaten macht Spaß, Freude und tut gut.

mit Christina Kuhn
Preis: 85€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

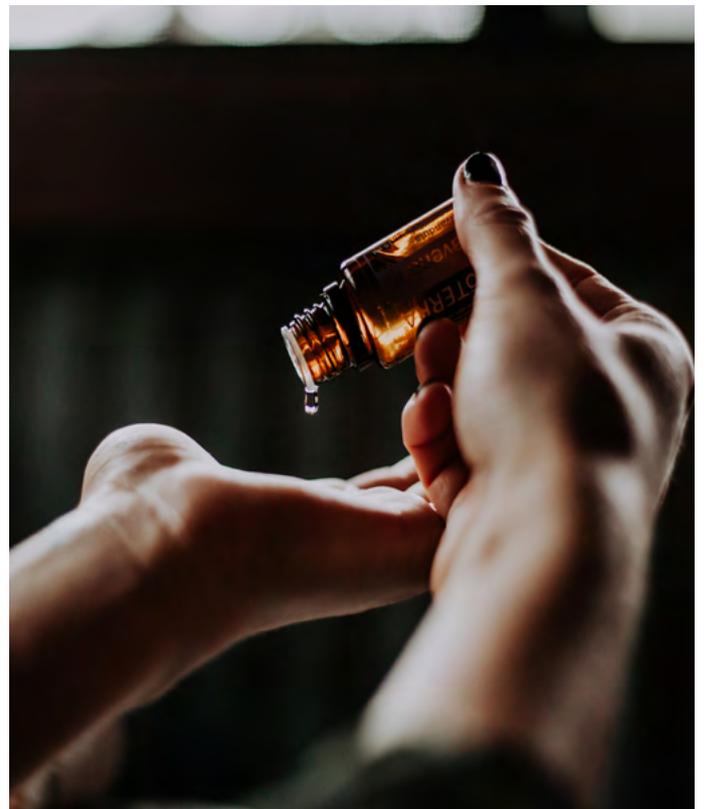
12.11.22
samstags 11:00-13:00 Uhr
ISJB in Betzdorf

Intensiv-Workshop Salben

In diesem sehr intensiven Workshop mit nur wenigen Teilnehmern lernen wir Zubehör und Zutaten kennen, die zum Herstellen von Salben benötigt werden. Einfache Naturvielfalt.

mit Christina Kuhn
Preis: 80€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013





Natur & Umwelt Environnement

12.11.22
samstags 10:00 Uhr
in Eschdorf

Aufforstung - Worauf kommt es bei der Pflanzung an ?

Wie viele Pflanzen brauche ich? Wie erkenne ich eine gute Pflanzenqualität? Wie schütze die Pflanzen vor Wildschäden? In einer Aktion zum Nationalen Tag des Baumes bietet Lëtzebuurger Privatbësch ein Seminar zur Aufforstung von Waldflächen an.

Preis: 30€

Organisator: Groupement des Sylviculteurs a.s.b.l.
Anmelden über: secretariat@privatbesch.lu

27.09.22
dienstags 14:00 Uhr
in Heinerscheid

Mam Feeschter duerch den Bësch

Entdecken Sie die "Reserve forestiere Kasselslay" und den Hepperdanger Besch bei einer Wanderung gemeinsam mit dem Förster. Découvrez la "Reserve forestiere Kasselslay" et le Hepperdanger Besch lors d'une randonnée en compagnie du garde forestier.

mit Claude Schanck
Preis: Kostenlos

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

23.11.22
mittwochs 18:00-21:00 Uhr
in Wiltz

Bau eines "Insektenhotels"

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam ein „Insektenhotel“, oder besser gesagt eine Wildbienen-Nisthilfe, bauen und uns anschauen was es dabei alles zu beachten gibt. Auf Anmeldung.

Preis: Kostenlos

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

07.12.22
mittwochs 18:00-20:30 Uhr
in Wiltz

Nistkästen für Gartenvögel

In diesem Workshop wollen wir uns anschauen welcher Vogel welchen Nistkasten braucht und auch gemeinsam welche bauen. Auf Anmeldung.

Preis: Kostenlos

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

permanent buchbar
immer mittwochs 17:00-19:00 Uhr
CoLab (Centre Beau Séjour) in Wiltz

lessbar Stad

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

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord
Anmelden über: 661 170 469

16.09.22
freitags 19:30-22:00 Uhr
Parkplatz Bd. Grande Duchesse Charlotte in Ettelbruck

Feldermauswanderung - Zu Gast bei Graf Draculas Haustieren

Diese Nachtwanderung von ca. 4km dreht sich rund um das Thema Fledermäuse. Mit einem speziellen Gerät werden wir versuchen die Tiere aufzuspüren und mehr über sie erfahren (<12 Jahren gratis, nur mit Begleitung durch eine volljährige Person). Alle Termine und Anmeldung unter www.nbe.lu/agenda.

mit Christoph Postler
Preis: 30€

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

17.09.22
samstags 9:00-13:00 Uhr
in Siebenaler

Kräuterwanderung

Während der Wanderung in der reizvollen Natur lernen Sie, essbare Wildpflanzen zu erkennen, wiederzufinden und zu unterscheiden. Zum Abschluss bereiten Sie, gemeinsam mit der Kursleiterin, aus den Kräutern eine kleine, schmackhafte Mahlzeit zu.

mit Christine Quandt
Preis: 42€

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

09.10.22
sonntags 10:00-16:00 Uhr
Touristcenter Heringer Millen in Müllerthal

Wild- und Heilkräuterwanderung

Kurze Wanderung im Müllerthal mit Einführung in die Wild- und Heilkräuterkunde. Gemeinsames Kochen und Vertiefung der Verwendungsmöglichkeiten in der Küche. Inkl. Picknick und Verköstigung.

mit Hans-Joachim Hoppe
Preis: 30€

Organisator: Touristcenter Heringer Millen
Anmelden über: 87 89 88

permanent buchbar
10:00-16:30 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: 17€/Halbtags, 21€/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&emwelt
Anmelden über: 26 90 81 27 1

20.10.22
donnerstags 14:30-17:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Geführte Pilzwanderung

Wir machen uns auf Pilzsuche und erhalten Informationen über deren Lebensraum, ihre Genießbarkeit und ihre Giftigkeit.

mit Mike Clemens
Preis: 10€

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

02.10.22
sonntags 14:00-17:00 Uhr
Windmühlenpark bei Weiler (Winrange)

Pilzwanderung rund um Biwisch

In den Wäldern rund um Biwisch erwarten Sie im Herbst die verschiedensten Pilzsorten. Mit Claude Fandel spüren Sie verschiedene Sorten auf und entdecken die interessante Pilzvielfalt in den Éisleker Wäldern.

mit Claude Fandel
Preis: 6€

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

21.10.22-23.10.22
freides bis sonndes
zu Miersch beim Scouts Chalet

Wildnis-Basis Kurs

Feier maache, lessbesteck hierstellen aus Holz, Schutz-Hütt aus Naturmaterialie bauen... an Owes gemittlech beim Lagerfeier setzen! Dat an nach villes méi erwartet Dech bei eisem "Wildnis-Basis"-Kurs. Präis inklusiv Verpflegung an Unterkunft (Méiglechkeet am Chalet ze schlofen).

mit Claude Fries, Mike Mertens
Preis: 280€

Organisator: Otium Sàrl
Umellen iwwer: info@otium.lu

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

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagoge - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse

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

mit Karin Greiner
Preis: 2.560€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule
Anmelden über: +49 2157 128520

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

Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge

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

mit Karin Greiner
Preis: 1780€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule
Anmelden über: +49 2157 128520





Sport & Bewegung Sport & Mouvement

Indoorsport - Sports d'Intérieur

Gymnastik & Stretching Gymnastique & Stretching

27.09.22-06.12.22

dënschdes 10:45-11:15 Auer
Centre polyvalent Habscht

Danz-Gymnastique (Gymnastique douce)

E flotte Kuer, begleet mat Musek, deen d'Mobilitéit an d'Ausdauer vun eelere Leit fërdert. Mat Hëllef vun engem Pilates-Rank gi Motorik, Koordination a Gläichgewicht trainéiert.

mam Peggy Octave
Präis: 105€/10 Coursen

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

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

Rückbildungsgymnastik für junge Mütter

Der Kurs beinhaltet ein Herz-Kreislauf-Training, ein funktionsgerechtes Beckenbodentraining, ein Muskelaufbau und sanfte Übungen für den verspannten Schulter- und Nackenbereich.

Preis: 169€/10er Karte

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

22.09.22-15.12.22
les jeudis 14:30-15:30 hrs
Club Senior Nordstad 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 Siska Castellein
Prix: 150€/12 unités

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

20.09.22-13.12.22

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

Gymnastik ab 50

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

mit Mariette de Dood
Preis: 88€/11 Einheiten

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

20.09.22-13.12.22

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

Entraînement du dos

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

avec Maud Dumay
Prix: 150€/12 unités

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

offre permanente

sur demande
Le 5ème élément Fitness à Wemperhardt

Ecole du Dos

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

avec un kinésithérapeute
Prix: 150€/10 unités

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

permanent buchbar

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

Rückenfit

Schwerpunkt Rückentraining, sowie rückengerechtes Verhalten im Alltag.

Preis: 129€/10er Karte

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

20.09.22-13.12.22

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

Réckegym/Gym Douce

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

mit Kirsten Fassian
Preis: 96€/12 Kurse, 12€/Kurs

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: 23 63 00 51 29

15.09.22-24.12.22

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

Rückenschule / Renforcement du dos

Die Rückenschule ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingsprogramm für die Rumpf-, Nacken- und Halsmuskulatur. Das Trainingsprogramm ist geeignet für alle Altersklassen: Muskelaufbau im Rückenbereich, Gleichgewicht und Dehnung. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€.

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

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

permanent buchbar

dienstags 19:00-20:00, donnerstags 9:00-10:00 Uhr
feel your body Gesondheetszenter in Ernzén

Wirbelsäulengymnastik

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

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

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

permanent buchbar

dienstags 9:50-10:20, mittwochs 20:05-20:35, donnerstags 10:20-10:50 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Rückenentlastung durch BALLance®

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

Preis: 129€/10er Karte

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

permanent buchbar

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

Mobil & Fit

Egal ob Alter, Übergewicht, Verletzung – jeder kann es schaffen (wieder) MOBIL & FIT zu werden. Gemeinsam arbeiten wir an Muskelaufbau, Ausdauer, Gewicht und Mobilität – abwechslungsreich und individuell auf jeden Teilnehmer zugeschnitten.

mit Laura Bilawski
Preis: 15€/Probetraining

Organisator: Krav Maga Nord
Anmelden über: 621 155 840

permanent buchbar

mittwochs 9:15-10:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Senioren Fit

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

Preis: 129€/10er Karte

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

permanent buchbar

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

Senioren-sport

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

mit Petra Diederich
Preis: 105€/10 Einheiten

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

22.09.22-15.12.22

les jeudis 19:30-20:30 hrs
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

Stretching - Etirement et tonification

Assouplissez et tonifiez votre corps et sentez-vous plus à l'aise par des exercices d'étirement des muscles profonds. Une pratique régulière vous permet d'améliorer votre posture, de soulager les douleurs dorsales et articulaires.

avec Clarinda da Rocha
Prix: 150€/12 unités

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

permanent buchbar

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

Stretching

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

19.09.22-05.12.22
montags 20:00-21:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Stretching

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

mit Benoit Cravatte
Preis: 165€/11 Einheiten

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

Leichtes Training - Training Doux

29.09.22-26.06.23
méindes 19:30-20:30 Auer
Centre polyvalent Habscht

Fit for Fun

E flotten an ofwiesslungsräiche Fitness Cours mat rythmescher 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: 130€

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

15.09.22-24.12.22
freitags 12:15-13:15 Uhr
Centre Aquatique Krounebiérg 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.

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution

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

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

Faszien

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

Preis: 129€/10er Karte

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

permanent buchbar
mittwochs 18:30-19:30 Uhr
Berdorfer Eck in Berdorf

Pilates für Anfänger

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

mit Petra Diederich
Preis: 105€/10 Einheiten

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



23.09.22-16.12.22
les vendredis 8:30-9:30 hrs
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

Pilates - débutants

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

avec Siska Castellein
Prix: 150€/12 unités

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

19.09.22-05.12.22
montags 18:00-19:00, 19:00-20:00 Uhr
in Hupperdange

Pilates - Training für Körper und Geist

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainings-Methode für Körper und Geist. Die Übungen bringen Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Anmeldung erforderlich. Für Anfänger montags 18:00-19:00 Uhr im Centre Culturel Hupperdange. Für Fortgeschrittene montags 19:00-20:00 Uhr im Club Haus op der Heed in Hupperdange.

mit Benoit Cravatte
Preis: 165€/11 Einheiten

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

23.09.22-16.12.22
les vendredis 9:45-10:45 hrs
Club Senior Nordstad à Ettelbruck

Pilates - avancés

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

avec Siska Castellein
Prix: 150€/12 unités

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

20.09.22-20.12.22
les mardis 18:50-19:50, 20:00-21:00 hrs
Centre polyvalent Habscht

Pilates

Le pilates vous aide à retrouver votre forme physique, à améliorer la conscience de votre corps et est liée à une respiration profonde. Apporter s.v.p. un tapis de Yoga. Intermédiaire-avancé 18h50-19h50, débutant-intermédiaire 20h00-21h00.

avec Anne-Sophie Piquard Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Prix: 162€/13 cours Inscription au: 39 01 33 501

17.10.22-19.12.22
montags 10:00-11:00 Uhr
Centre Culturel in Capellen

Pilates

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

mit Pia Lickes Organisateur: Club Haus am Brill
Preis: 130€/10 Einheiten Anmelden über: 30 00 01

permanent buchbar
montags 8:15-9:00, donnerstags 17:45-18:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Pilates

Pilates ist ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung der tiefen Muskulatur, primär Bauch, Rücken und Beckenboden. Der Kurs verbessert die Beweglichkeit, regt das Herz-Kreislauf-System an, stärkt das Immunsystem und ist für jede Zielgruppe geeignet.

Preis: 129€/10er Karte Organisateur: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar
montags 19:30 Uhr und mittwochs 9:00 Uhr
feel your body Gesondheetszenter in Ernzen

Pilates

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

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

15.09.22-24.12.22
monatgs bis freitags
Centre aquatique Krounebiereg in Mersch

Pilates

Übungsmethode die den Muskelaufbau fördert. Ziel ist es ein Muskelgleichgewicht herzustellen. Das Stretching ist eine sanfte Gymnastik die den Körper und Organismus in Einklang bringt. Montags 12:15-13:15, dienstags 18:30-20:00 (Tabata/Pilates), mittwochs 10:00-11:00, donnerstags 12:15-13:15, freitags 17:30-18:30 Uhr. Schnupperkurs: 13,50€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Romy, Anna, Corinna Organisateur: Centre aquatique Krounebiereg
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
montags 9:00-10:00, donnerstags 18:00-19:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Pilates

Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, in dem ganze Muskelketten gearbeitet werden. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit. Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft. Schnupperkurs kostenlos.

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

September bis Juni
montags 20:00-21:00 Uhr
in Grosbous

Yoga meets Pilates

Yoga meets Pilates.

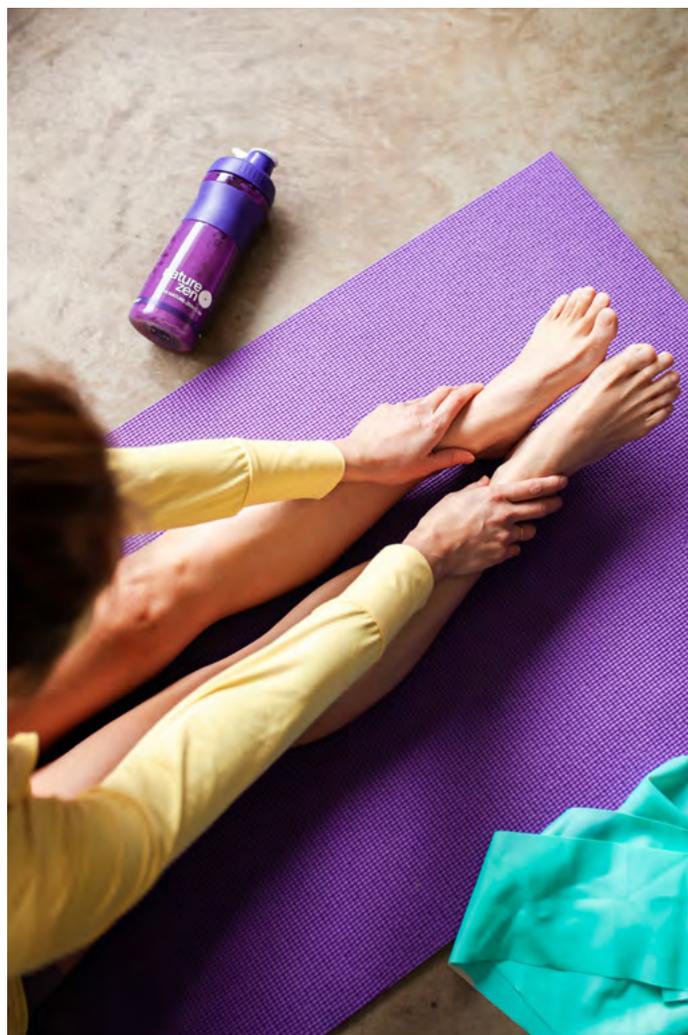
mit Anne-Sophie Organisateur: DTV Groussbus 91
Preis: 150€/Jahr Anmelden über: 621 275 028

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

Wellnessworkout

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

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



Tanz - Danse

September bis Juni
donnerstags 19:00-20:00 Uhr
in Grosbous

Bailafit

Bailafit mit Momo: Ein Mix von Zumba und Latino.

Preis: 150€/Jahr

Organisator: DTV Groussbus 91
Anmelden über: 621 275 028

21.09.22-30.11.22
mëttwochs 19:00-20:00 Uhr
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. Jiddere ka matmaachen. Bréngt w.e.g. e Schal fir em d'Heft ze bannen mat.

mam Nancy Theis
Präis: 110€/10 Coursen

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

nach Vereinbarung
montags 17:00-18:00 Uhr
COOPERATIONS asbl - Brandbau in Wiltz

Caramba* fit mat Musek

Ein Kurs für alle, die Lust auf gute Musik und Bewegung haben. Der Kurs enthält einfache Choreographien und ist auch sehr gut für Anfänger geeignet. Halten Sie sich fit mit Spaß und guter Laune.

Preis: 5€

Organisator: COOPERATIONS asbl
Anmelden über: 95 92 05-1

permanent buchbar
montags 18:00-19:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Fit-Dance

Der Kurs ist eine Mischung aus einfachen Tanzelementen (geeignet für Anfänger), Fitness Moves (Squats, Kicks, Push ups, Jumping Jacks) und Ausdauer wie laufen, hocken, sprinten, das ganze unterstützt durch fetzige Dance Beats. Schnupperkurs: kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

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

24.09.22-17.12.22
les samedis 11:00-12:30 hrs
Centre Culturel Nic. Bosseler à Beckerich

Cours de danse africaine

La danse étant l'union de l'esprit et du corps au service de la beauté, Sada vous offre l'opportunité de vous exprimer à travers des rythmes africains. Apprenez à exprimer, par votre corps, des sentiments et des sensations uniques !

avec Sada
Prix: 150€/trimestre

Organisateur: d'Millen asbl
Inscription au: 691 510 370 /-371

15.09.22-13.07.23
donnerstags 19:00-20:30 Uhr
Centre Culturel Fräihof in Steinheim

Danz mat!

Ich will die persönliche Freude am Tanzen, die Bewegung zu Musik mit anderen teilen. Wir üben Tänze zu Musik aus aller Welt: Im Kreis, in Linien, in 4er-Gruppen. Alle sind willkommen: Frauen und Männer.

mit Antoinette Beffort

Organisator: Antoinette Beffort

Preis je nach Anzahl der Teilnehmer: Anmelden über: 621 64 79 59 / 26 78 08 96
2-5€ pro Workshop

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
Preis: 150€/Jahr

Organisator: DTV Groussbus 91
Anmelden über: 621 275 028

06.10.22-15.12.22
donnerstags 19:00 Uhr
in Beaufort

Tanzworkshop- Zeit für dich, verbinde dich mit dir selbst

Freier und angeleiteter Tanz ermöglicht dir dich neu zu entdecken, bietet Raum um dich selbst wahrzunehmen, zu spüren was dir gut tut, deinen Körper zu spüren, Gefühle auszudrücken, neue Energie zu entdecken, Spaß zu haben, zu entspannen.

mit Martine Clemens
Preis: 150€/6 Kurse

Organisator: Tanz- und Bewegungspädagogik
Anmelden über: 621 330 338





10.10.22-19.12.22
montags 15:00-16:30 Uhr
Centre Culturel in Capellen

Standard- und lateinamerikanische Tänze

In diesem Kurs können Sie als Anfänger die Tanzschritte der verschiedenen Standard- und lateinamerikanischen Tänze kennenlernen oder als Wiedereinsteiger Ihre lange nicht mehr ausgeübten Tanzkenntnisse auffrischen.

mit Vladka Perl-Babincova Organisations: Club Haus am Brill
Preis: 130€ Anmelden über: 30 00 01

22.09.22-15.12.22
donnerstags 18:30-19:50 Uhr
ManuKultura in Useldange

Tanzkurs: Standard- und Lateinamerikanische Tänze für Anfänger

Entdecken sie in unserem Kurs Walzer, Tango, Cha-Cha-Cha, Foxtrott, Rumba, Jive und viele andere Tänze, aber vor allem die Freude am Tanzen und der Bewegung. Kurs für Anfänger! Insgesamt: 30 Kurse auf 1 Jahr verteilt. Organisation: Jugend- & -Sportskommission Useldeng.

mit Vladka Perl Organisations: ManuKultura
Preis: 135€/15 Kurse Anmelden über: 691 682 032

22.09.22-15.12.22
donnerstags 20:00-21:20 Uhr
ManuKultura in Useldange

Tanzkurs: Standard- und Lateinamerikanische Tänze für Fortgeschrittene

Entdecken sie in unserem Kurs viele neue Figuren und Tanzschritte, noch mehr Freude am Tanzen gemeinsam mit anderen fortgeschrittenen Tanzpaaren. Insgesamt: 30 Kurse auf 1 Jahr verteilt. Organisation: Jugend- & -Sportskommission Useldeng.

mit Vladka Perl Organisations: ManuKultura
Preis: 135€/15 Kurse Anmelden über: 691 682 032

19.09.22-14.07.23
les lundis, mardis ou vendredis
à Larochette/Steinheim

Zumba

Les cours de Zumba s'adressent à toutes personnes désireuses de rester dans en forme grâce à une pratique physique accessible. Les cours auront lieu soit en présentiel, soit à distance en fonction de l'évolution des conditions sanitaires. Au Centre sportif Filano à Larochette les lundis de 19:00-20:00 ou les vendredis de 19:15-20:15 hrs. Au Centre Culturel Fraïhof à Steinheim les mardis de 19:00-20:00 hrs.

avec Mireille Bier Organisations: M.E.C. asbl
Prix: 200€ Inscriptioun au: 26 72 00 35

15.09.22-24.12.22
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 Organisations: Centre aquatique Krouneberg
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kautioun Anmelden über: 32 88 23-1

17.09.22-26.11.22
samstags 9:15-10:15 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Zumba Gold

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

mit Mike Medernach Organisations: Club Haus op der Heed
Preis: 115€/10 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

22.09.22-15.12.22
les jeudis 8:45-9:45 hrs
Centre Culturel à Capellen

Zumba Gold

Zumba Gold adapte l'intensité des exercices de zumba, afin que les débutants, personnes de plus de 50 ans ou simplement celles qui souhaitent faire une activité avec moins d'impact, puissent pratiquer la Zumba sans risque de blessure.

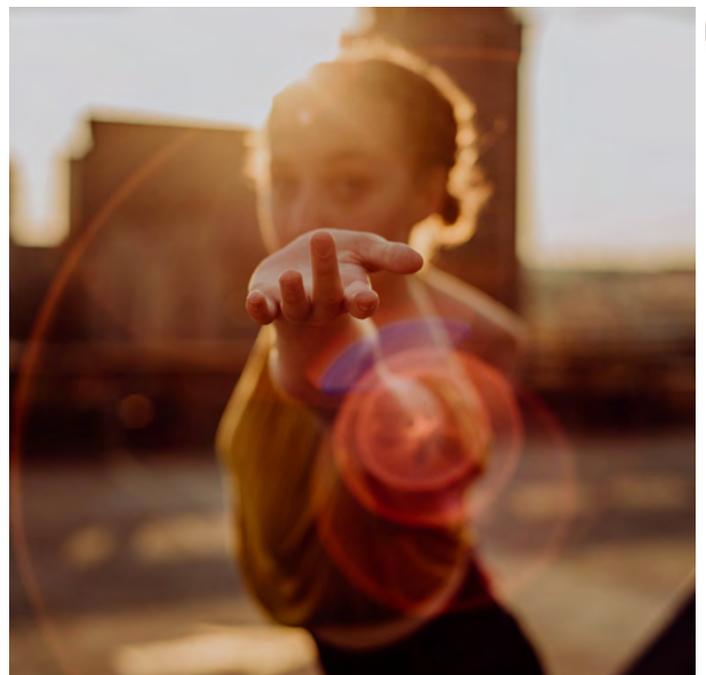
avec Maria Vázquez Organisations: Club Haus am Brill
Prix: 143€/11 séances Inscriptioun au: 30 00 01

27.09.22-06.12.22
dënschdes 9:30-10:30 Auer
Centre polyvalent Habscht

Zumba@Gold & Dancefitness

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

mam Peggy Octave Organisations: Treff Aal Schoul Hobscheid
Präis: 120€/10 Coursen Umellen iwwer: 39 01 33 501



Intensives Training - Training Intensif

permanent buchbar

dienstags 10:00-11:00 Uhr

Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Abdominal Balance Workout

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

Preis: 150€/10 Einheiten

Organisator: Le 5ème élément fitness

Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar

dienstags 19:30-20:30 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

Crosstraining

Das Crosstraining ist eine spezielle Form des Trainings und ist zudem einer der ereignisreichsten und intensivsten Sportarten. Es beinhaltet Elemente aus der Leichtathletik, dem Turnen und Gewichtheben.

Preis: 129€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

freitags 8:15-9:00 Uhr

Aquanatour in Hosingen

Core

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

Preis: 129€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

15.09.22-24.12.22

donnerstags 10:00-11:00 Uhr

Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

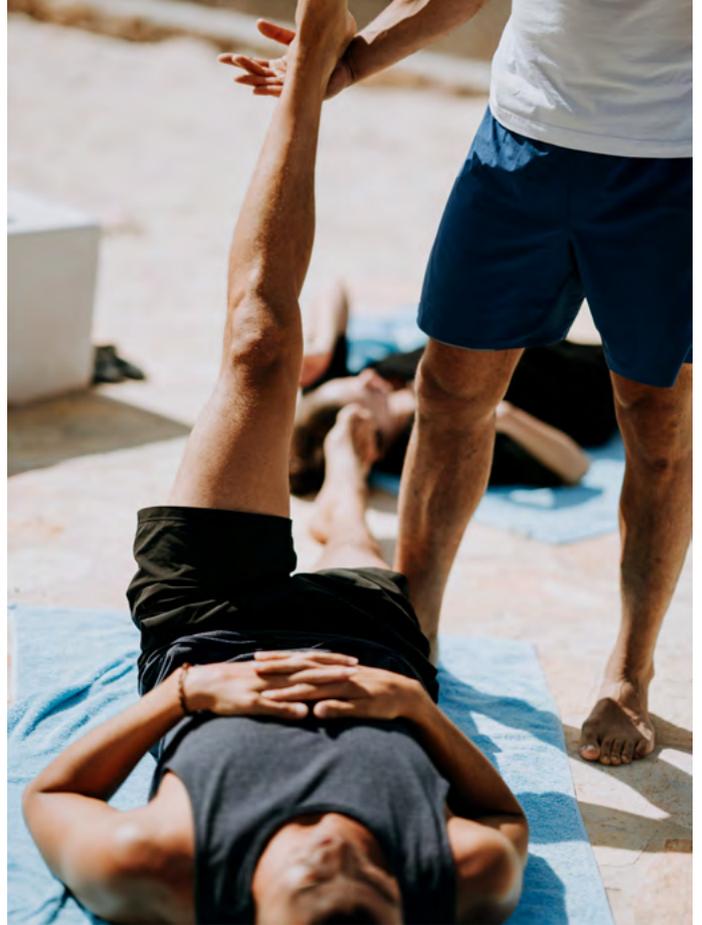
Core Training

Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Anmelden über: 32 88 23-1



permanent buchbar

nach Absprache

Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Coaching

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

Preis: 60€/Stunde

Organisator: Le 5ème élément fitness

Anmelden über: 26 90 00

permanent buchbar

dienstags 8:15-8:45, donnerstags 18:45-19:15 Uhr

AquaNat'Our in Hosingen

Bauch Spezial

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

Preis: 129€/10er Karte

Organisator: AquaNat'Our

Anmelden über: 24 51 99 00

15.09.22-24.12.22

montags 18:00-19:00 Uhr

Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Bauch Beine Po

Training der Problemzonen, speziell Bauch, Beine, Po. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes. Schnupperkurs: 13,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Corinna

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution

Organisator: Centre aquatique Krouneberg

Anmelden über: 32 88 23-1

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

BBP

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

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

15.09.22-24.12.22
donnerstags 9:00-10:00, freitags 10:00-11:00 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Fatburner / Perfect Sculpt

Ganzkörpertraining, Verbesserung der Kondition sowie Muskelaufbau aller Zonen des Körpers. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
montags 18:45-19:30 Uhr
Aquanatour in Hosingen

BodyFit

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

Preis: 129€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

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

Sexy Body Workout

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

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

September bis Juli
montags 19:00-20:00 Uhr
in Grosbus

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

20.04.22-15.12.22
donnerstags 19:00 Uhr
feel your body Gesundheitszentrum in Erzen

Bodyshape

Muskeltraining der großen Bewegungsmuskulatur in der Gruppe mit Hanteln oder Gummiband auf Musik. Ganzkörpertraining für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

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

permanent buchbar
Krav Maga Nord in Mertzig/ 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 und freitags 18:30-19:30, dienstags 20:30-21:30, samstags 15:00-16:00 Uhr.

In Wemperhardt: Montags, mittwochs und freitags 18:30-19:30, dienstags 20:30-21:30, samstags 9:00-10:00 Uhr.

Preis: 15€/Probetraining Organisator: Krav Maga Nord
Anmelden über: 621 155 840

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

Functional-Boxing

Dieses Training ist ein High Intensive Training. Eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit kampfsportähnlichen Bewegungen besteht. Anstrengend aber mit Suchtfaktor. Schnupperkurs kostenlos.

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



permanent buchbar

donnerstags 19:30-20:15 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Functional

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

Preis: 129€/10er Karte

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

permanent buchbar

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

Functional Training

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

Preis: 150€/10 Einheiten

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

15.09.22-24.12.22

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: 20€. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Mariana

Preis: 157,50€/Trim. + 10€ Kautions

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

permanent buchbar

montags 18:00-18:30 Uhr
Aquanatour in Hosingen

HIIT (Hochintensives Intervalltraining)

Hochintensive Intervalle mit kurzen Regenerationsphasen zum Abbau von Körperfett. HIIT- High Intensity Interval Training: Dieses Zusammenspiel von Belastungs- und Erholungsphasen sorgt für einen messbaren Körperfettabbau.

Preis: 129€/10er Karte

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

permanent buchbar

mittwochs 18:00-18:45, donnerstags 8:15-9:00 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Langhantel

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

Preis: 129€/10er Karte

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

permanent buchbar

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

Power

Mit dem Power-Kurs von Radical Fitness haben Sie keine Ausrede mehr keine definierte Muskulatur zu haben. Hier wird der Körper im Ganzen trainiert mittels Hantelstange. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 150€/10 Einheiten

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

permanent buchbar

Termin nach Vereinbarung
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Power Plate

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

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

permanent buchbar

dienstags 18:45-19:30 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Skifit

Kondition, Kraft, Koordination, Fokus auf Rumpf und Beine. Dient zur Vorbereitung aufs Skifahren. Freue dich auf den Spaß an der Bewegung und lasse dich von der Gruppe und den Après-Ski Hits motivieren.

Preis: 129€/10er Karte

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



15.09.22-24.12.22
donnerstags 19:15-20:15 Uhr
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Spinning

Spinning ist ein Sport der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Keine Kurse in den Schulferien. Schnupperkurs 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Mariana Organisations: Centre aquatique Krounebiert
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kautions Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar

montags 19:30-20:30, donnerstags 19:30-20:30, freitags 9:15-10:15 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Indoor Cycling

Indoor Cycling ist ein gruppendynamisches und unheimlich motivierendes Fahrradprogramm. Mit den motivierenden Anweisungen des Trainers durchfährst du simuliert unterschiedliches Gelände.

Preis: 129€/10er Karte Organisations: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

montags oder mittwochs 18:00-19:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

TopRide

Beim TopRide fährst du Fahrrad zum Rhythmus von kraftvoller Musik. Schwitze und verbrenne ohne Ende Kalorien und erlebe grenzenlose Endorphinausschüttung, die dich süchtig machen wird. Schnupperkurs kostenlos.

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

permanent buchbar

freitags 18:00-19:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

StepFit

Kraft-Ausdauer vom Feinsten, aber ohne Choreographie. Mit einem Step als Trainingsgerät werden Übungen in einem schnellen Tempo und viel Power so genutzt, dass Sie schnell zu Resultaten kommen. Hoher Spaßfaktor. Schnupperkurs kostenlos.

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

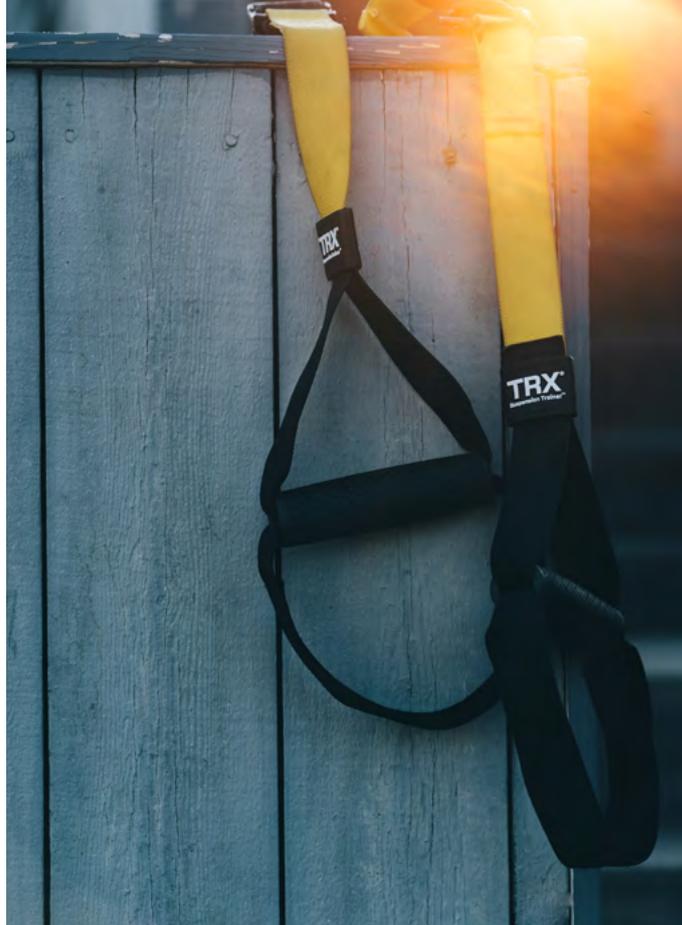
15.09.22-24.12.22

mittwochs 18:00-19:00 oder 19:00-20:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiert 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.

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kautions Organisations: Centre aquatique Krounebiert
Anmelden über: 32 88 23-1



permanent buchbar

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

Cross TRX

Ein anspruchsvolles Training bei dem mit Hilfe vom eigenen Körpergewicht Kraft, Ausdauer, Koordination sowie Körperbeherrschung harmonisch aber schweißtreibend angestrebt werden. Schnupperkurs kostenlos.

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

permanent buchbar

freitags 9:00-10:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

TRX & Wellness Workout

Körperbeherrschung, Gleichgewicht, Kraft und Spaß. Das Ganze in einer sanften und professioneller Begleitung stärkt den gesamten Körper und ist für jung und alt ein wohltuendes Workout. Schnupperkurs kostenlos.

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

permanent buchbar

donnerstags 17:30-18:30 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

TRX-Suspension Training

TRX-Training sind hoch effektive Ganzkörperübungen, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden. Schnupperkurs kostenlos.

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

Outdoorsport - Sports d'Extérieur

Termin nach Vereinbarung
dienstags 17:00-19:00 Uhr
COOPERATIONS asbl - Brandbau in Wiltz

Trëppel-Treff

Wir treffen uns und gehen gemütlich spazieren.

Preis: Kostenlos

Organisator: COOPERATIONS asbl
Anmelden über: 95 92 05-1

06.10.22-15.12.22
les jeudis 14:00-16:00 hrs
Treff Aal Schoul à Hobscheid

Wander-Workshops

1. Introduction à Geoportail, planifier une randonnée, théorie: 06.10., pratique: 13.10. 2. Workout tracker, théorie: 10.11., pratique: 17.11. 3. Geoportail avancé, planifier une randonnée, théorie: 08.12., pratique: 15.12.

avec Christiane Gnad
Prix: 30€/Workshop

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

alle 2 Wochen
dienstags 10:30-11:30 Uhr
Club Senior Nordstad 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: 3€/Kurs

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

permanent buchbar
Termin nach Absprache
Ort nach Absprache

Muppentreff: 4 Pfoten 2 Paar Schuhe

Sie möchten in geselliger Runde mit Ihrem Hund spazieren gehen? 1-mal monatlich trifft sich unser "Uewersauer Muppen-Treff". Selbstverständlich sind auch alle Nicht-Hundebesitzer herzlich willkommen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

offre permanente
14:00-16:30 hrs
à Esch-sur-Sûre

Marche Nordique avec le Club Uewersauer

Ceux qui aiment faire de l'exercice et se promener sont les bienvenus. Il n'y a pas de pression de puissance ou de vitesse minimale. La marche nordique se pratique en toute saison et dans la nature.

Prix: gratuit

Organisateur: Club Uewersauer
Inscription au: 27 40 27 80

alle 2 Wochen
dienstags
in Redange

Leichte Wanderung (3-4km)

Das leichte Wandern bietet sich jenen Wanderfreunden an, die regelmässig an die frische Luft wollen, und eher etwas gemütlicher unterwegs sind.

mit Noémie Wealer
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertall
Anmelden über: 27 55 33 70

alle 2 Wochen
montags
Club Atertall in Redange

Kleine Wanderung (5-7km)

Neben der großen Wanderung können Sie auch gerne von einer kleinen Wanderung profitieren. Hierbei sind ein paar festgelegte Rundgänge vorgesehen, die wir dann in regelmäßigen Abständen gemeinsam erkunden.

mit Noémie Wealer
Preis: Kostenlos, ggf. Transportkosten

Organisator: Club Atertall
Anmelden über: 27 55 33 70

wöchentlich
donnerstags 14:00-17:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Wanderungen (6km)

1x wöchentlich treffen wir uns für eine Tour. Strecke und Tempo werden an die Teilnehmer angepasst. (5-6 km)

Preis: Kostenlos

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

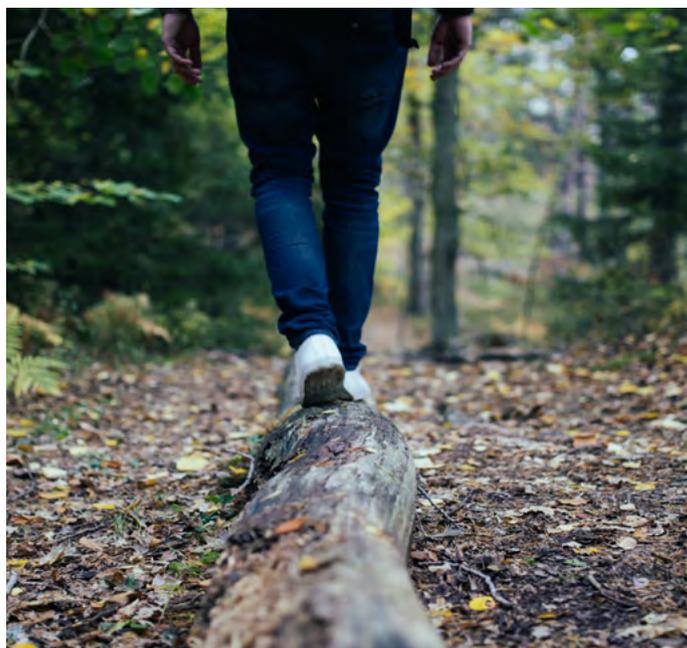
wöchentlich
mittwochs 14:00-17:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Wanderungen (10km)

Schließen Sie sich unserer begeistertesten Wandergruppe an. Mittwochs von 14-17 Uhr geht es raus in die Natur. (8-10 km, mittlerer Schwierigkeitsgrad)

Preis: Kostenlos

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



Wassersport - Sports Nautiques

19.09.22-12.12.22

les lundis 16:00 ou 18:00 hrs
Piscine à Redange

Cours de natation adultes débutants

Cours de natation adultes débutants.

Prix: 95€/12 leçons Organisateur: Syndicat Intercommunal Réidener Schwämm
Inscription au: 23 62 003 237

20.09.22-20.12.22

dienstags 19:00-19:45 Uhr
Piscine "Den Nordpool" in Colmar-Berg

Schwimmkurs für Erwachsene "Anfänger"

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 Steinfurt

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 Organisator: Sportzentrum Steinfurt
Preis: 74,50€/Trimester Anmelden über: 39 93 13-400

15.09.22-24.12.22

montags 17:00-17:45, 17:45-18:30 Uhr
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Schwimmkurs für Erwachsene

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird. Montags 17:00-17:45 Uhr Anfänger, 17:45-18:30 Uhr Fortgeschrittene. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Diane Organisator: Centre aquatique Krounebiert
Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution Anmelden über: 32 88 23-1

29.09.22-15.06.23

les mardis 18:30-19:15, 19:15-20:00 hrs
Piscine couverte à Troisvierges

Cours de natation pour adultes, débutants et perfectionnement

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. Il y aura deux niveaux : apprentissage et perfectionnement.

Prix: 200€ Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221



permanent buchbar

dienstags 18:00-18:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Schwimmkurs Perfektion

Perfektionskurs für Erwachsene richtet sich an diejenigen, die schwimmen können, aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen möchten.

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

permanent buchbar

mittwochs 18:50-19:35 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Schwangerschaftsgymnastik

Die Gymnastik im Wasser fördert die Kreislaufstabilisierung, die Beweglichkeit, die Koordinations- sowie Entspannungsfähigkeit. Im Fokus stehen hier die Stärkung von Rücken, Bauch und Beckenboden sowie Entspannungsübungen und Atemtechniken.

Preis: 79€/5er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

23.09.22-16.12.22

freitags 19:00-20:00 Uhr
Schwimmbad in Winrange

Wassergymnastik

Da die Übungen im niedrigen Wasserbecken stattfinden, sollten auch die Nichtschwimmer sich nicht scheuen und mitmachen.

mit Peggy Ysebaert Organisator: Club Haus op der Heed
Preis: 96€/12 Einheiten Anmelden über: 99 82 36



19.09.22-19.12.22
 montags 15:45-16:30 oder 16:30-17:15 Uhr
 Nordpool in Colmar-Berg

Aqua-gym Senioren

Wassergymnastik ist optimal geeignet als Fitness- und Ausgleichssport für gesundheitsbewusste Menschen jeden Alters. Mit gezielten Übungen wird die Muskulatur gestärkt, die Beweglichkeit der Gelenke und Ihre Ausdauer trainiert.

Preis: 117€/13 Kurseinheiten Organisator: Club Senior Nordstad
 Anmelden über: 26 81 37 43

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

AquaGym

AquaGym ist ein Bewegungstraining im brusttiefen Wasser und trainiert hauptsächlich das Herzkreislaufsystem und die Beweglichkeit.

Preis: 129€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
 Anmelden über: 24 51 99 00

19.09.22-16.12.22
 Piscine à Redange

Aquagym

Lundi 18h30 Aquajump, 19h30 Aquajump. Mardi 19h00 Bodyslim. Mercredi 19h00 Aquafit. Jeudi 19h00 Aquagym. Vendredi 19h00 Aquaboxing.

Prix: 95€/12 leçons Organisateur: Syndicat Intercommunal Réidener Schwämm
 Inscription au: 23 62 003 237

01.09.22-15.07.23
 les jeudis 19:00-20:00, les vendredis 18:00-19:00 et les samedis 9:00-10:00 hrs
 Piscine couverte à Wincrange

Aquagym pour tous

L'aquagym est une forme de gymnastique qui se pratique dans l'eau et procure une sensation de légèreté. C'est un sport qui peut être pratiqué sans limite d'âge, permettant de travailler différents groupes musculaires, dont les abdominaux, fessiers, cuisses, bras et épaules. Infos: PLÜMER Romain: romain.pluemer@gmail.com; Tel.: +352 691 580 221

Prix: 70€/10 séances Organisateur: Commission des sports Troisvierges
 Inscription au: 691 580 221

offre permanente
 les mercredis 8:10 ou 9:00 hrs
 Piscine à Redange

Aquagym Seniors

Aquagym Seniors suivi d'un petit déjeuner au bistro de la piscine.

Prix: 95€/12 cours Organisateur: Syndicat Intercommunal Réidener Schwämm
 Inscription au: 23 62 003 237

permanent buchbar
 montags 18:00-18:45, donnerstags 9:30-10:15, freitags 18:00-18:45 Uhr
 AquaNat'Our in Hosingen

AquaBack Gelenktraining im Wasser

Gelenkschonendes Zirkeltraining im Wasser. Geeignet für Menschen mit Rücken- und Gelenksbeschwerden oder Übergewicht.

Preis: 129€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
 Anmelden über: 24 51 99 00

20.09.22-20.12.22
 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

15.09.22-24.12.22
 dienstags, mittwochs und donnerstags 19:00-19:45 Uhr
 Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Aqua Fitness

Durch Turnübungen im Wasser kann man in Form bleiben oder wieder in Form kommen ohne dabei zu leiden. Es handelt sich hierbei um ein leichtes Ausdauertraining mit sanftem Muskelwiederaufbau. Schnupperkurs: 13,50€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution Organisator: Centre aquatique Krouneberg
 Anmelden über: 32 88 23-1

21.09.22-21.12.22
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-Berg
Anmelden über: 83 55 43-342

15.09.22-24.12.22
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.

Preis: 105€/Trim. + 10€ Kaution Organisator: Centre aquatique Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

15.09.22-29.06.23
les jeudis 19:00-20:00, 20:00-21:00, les samedis 8:00-9:00, 10:00-11:00 hrs
Piscine couverte à Winrange

Cours Aquabike

L'aquabike est un moyen efficace et original d'entretenir sa forme physique et accessible à tout le monde. Infos: PLÜMER Romain: romain.pluemer@gmail.com; Tel.: +352 691 580 221

Prix: 100€/10 cours Organisateur: Commission des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

21.09.22-21.12.22
mittwochs 19:00-19:45 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-Berg
Anmelden über: 83 55 43-342

15.09.22-24.12.22
montags 19:00-19:45 Uhr
Centre aquatique Krouneberg in Mersch

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging im tiefen Wasser, das Tragen des Ballastgürtels erlaubt in senkrechter Stellung zu laufen. Muskelstärkendes Training, konditionsfördernd und gelenkschonend. Schnupperkurs: 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 19:00-19:45 Uhr
AquaNat'Our in Hosingen

Aqua-Jogging

Gelenkschonendes Ganzkörpertraining, wobei jeder Teilnehmer einen Aqua-Jogging-Gürtel als Auftriebshilfe bekommt. Bei diesem Kurs geht es um das Laufen im Tiefwasser. Für Nichtschwimmer ist der Kurs eher ungeeignet.

Preis: 129€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

donnerstags 19:00-19:45 Uhr
Aquanatour in Hosingen

Hydropower

Herz-Kreislauf-Training zur Fettverbrennung, geeignet für alle Schwimmer. Der Kurs ist sehr abwechslungsreich und beinhaltet schwimmen, Übungen aus dem Aquagym, Übungen außerhalb des Wassers, Übungen mit Geräten,...

Preis: 129€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00





Sprachen Langues

Deutsch - Allemand

13.10.22-11.05.23
donnerstags 9:00-11:00 Uhr
in Hosingen

Deutschkurs / Cours d'allemand A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die deutsche Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Deutsch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 30.09.

mit Gertrud Schäfer
Preis: 150€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

27.09.22-27.06.23
les mardis 18:00-20:00 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Allemand A1.1 du CECRL

Compétences de base pour la communication quotidienne en allemand: connaissances lexicales et grammaticales, expression orale et écrite, compréhension (lecture/écoute) niveau A1.1 du CECRL. Soirée d'inscription : mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Simone Jungers
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Plus d'informations: 819 201 1

Englisch - Anglais

06.10.22-15.12.22
tuesdays 8:40-10:10 AM
Club Haus Am Brill in Capellen

Englisch-Elementary

This course is aimed at everyone who has a basic knowledge of English and needs a refresher of basic grammar and essential vocabulary. It is not a course for complete beginners.

with Paul Pouver
Price: 120€/10x

Organisation: Club Haus am Brill
Sign-up: 30 00 01

11.10.22-16.05.23
dienstags 9:00-11:00 Uhr
in Hosingen

Englischkurs / Cours d'anglais A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die englische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Englisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 28.09.

mit Gertrud Schäfer
Preis: 150€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

26.09.22-05.06.23
les lundis 19:00-21:00 hrs
Centre Culturel Fraïnhof à Steinheim

Anglais débutants A.1.1

Apprentissage de la langue anglaise pour les personnes ayant aucune connaissance.

avec Nuha Garib
Prix: 180€

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

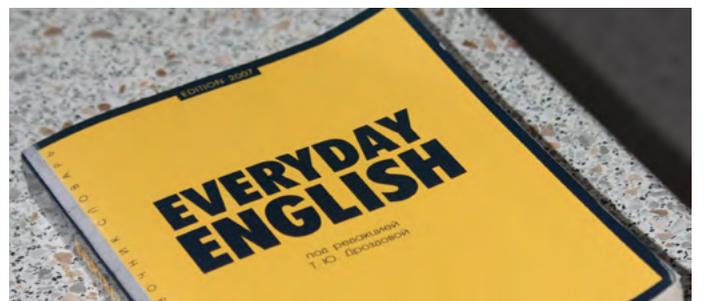
14.10.22-12.05.23
freitags 18:00-20:00 Uhr
in Hosingen

Englischkurs / Cours d'anglais A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 30.09.

mit Gertrud Schäfer
Preis: 150€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28



03.10.22-06.02.23
les lundis 19:00-20:00 hrs
Lycée Edward Steichen à Clervaux

Anglais

English A2/B1 everyday English for general use. Comprendre des phrases isolées et des expressions fréquemment utilisées en relation avec des domaines immédiats de priorité.

avec Benjamin Dobler
Prix: 48€

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

03.10.22-12.12.22
mondays 8:40-10:10 AM
Club Haus Am Brill in Capellen

English-Pre-intermediate/Intermediate

It is at pre-intermediate level going towards intermediate. We look at all aspects of the language: reading, writing, listening, speaking, including grammar and vocabulary with definite emphasis on speaking and communicating.

with Paul Pouwer
Price: 120€

Organisation: Club Haus am Brill
Sign-up: 30 00 01

03.10.22-12.12.22
mondays 10:30-12:00 AM
Club Haus Am Brill in Capellen

Englisch-Intermediate/Upper intermediate

For those who already have sufficient knowledge of English and would like to improve and perfect it. The emphasis is on communicating successfully in various contexts.

with Paul Pouwer
Price: 120€/10x

Organisation: Club Haus am Brill
Sign-up: 30 00 01

27.09.22-23.05.23
les mardis 19:00-20:30 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Anglais Conversation

Conversational fluency, confidence, comprehension, use of English grammar, vocabulary development. Practice in pronunciation and intonation. Theme based. Soirée d'inscription : mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Durczewska Hanna
Prix: 117€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Plus d'informations: 819 201 1

permanent buchbar
donnerstags 9.00-10.30 Uhr
"Clärrwer Haus" Resonord in Clervaux

Konversationstraining Englisch

Praktizieren Sie die englische Sprache in lockerer Atmosphäre und verbessern Sie Ihren mündlichen Ausdruck. Gleichzeitig knüpfen Sie neue Kontakte.

mit Michaela Baleba
Preis: Kostenlos

Organisator: Resonord
Anmelden über: 27 80 27

Französisch - Français

mehrere Termine

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

Französischkurs / Cours de français A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die französische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Französisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 27.09.

in Goeblange mit Karin Schaus Preis: 150€/25 Einheiten	14.10.22-12.05.23 freitags 18:30-20:30 Uhr
in Redange mit Frédérique Bolle Preis: 150€/25 Einheiten	13.10.22-11.05.23 donnerstags 18:30-20:30 Uhr
in Wiltz mit Stanislas Kaboré Preis: 180€/30 Einheiten	06.10.22-02.02.23 donnerstags 9:00-11:00, 13:00-15:00 Uhr
in Wincrange mit Clara Deodato Preis: 150€/25 Einheiten	12.10.22-10.05.23 mittwochs 18:30-20:30 Uhr

22.09.22-22.06.23

les jeudis 19:00-21:00 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Français A1.1 du CECRL

Parler et comprendre, lire et écrire les bases de la langue française, se présenter et faire connaissance avec quelqu'un. Soirée d'inscription: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Serres Suzette
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Plus d'informations: 819 201 1

21.09.22-15.12.22
les mercredis 10:30-12:00 hrs
Allagi à Hagen

Français grand débutant A1.1 Full beginner

A1.1: Objectifs: Apprendre les compétences en communication, développez vos connaissances lexicales et grammaticales, améliorer vos compétences en compréhension, renforcer vos compétences en expression.

avec Massy De Martinho
Prix: 180€/13 cours (12 cours + évaluation)

Organisateur: Allagi Société
coopérative d'impact sociétal
Inscription au: +33 608640453

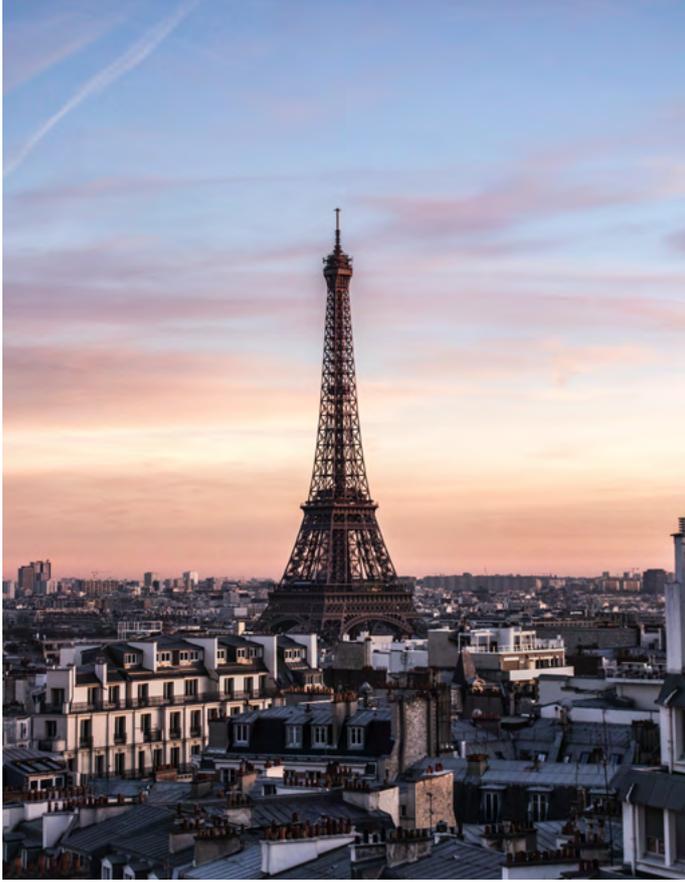
27.09.22-27.06.23
les mardis 18:00-20:00 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Français A1.2 du CECRL

Faire des achats, parler des habitudes, lire et remplir des formulaires, comprendre et parler, lire et écrire les bases de la langue française. Soirée d'inscription: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Serres Suzette
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Plus d'informations: 819 201 1



22.09.22-22.06.23
les jeudis 17:00-19:00 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Français A2.1 du CECRL

Echanger des idées simples, raconter un événement de manière courte et simple, comprendre et parler, lire et écrire les bases de la langue française. Soirée d'inscription: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Serres Suzette
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique
d'Ettelbruck
Plus d'informations: 819 201 1

21.09.22-14.12.22
les mercredis 12:30-14:00 Uhr
Allagi à Hagen

Français Niveau Intermédiaire A2.1

A2.1: Objectifs: Apprendre et améliorer les compétences en communication, développez vos connaissances lexicales et grammaticales, renforcer la compréhension orale et écrite et améliorer l'expression orale et écrite.

avec Massy De Martinho
Prix: 180€/13 cours

Organisateur: Allagi Société
coopérative d'impact sociétal
Inscription au: +33 608640453

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

04.10.22-13.12.22
dienstags 15:00-16:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Italienisch für Anfänger

Was verbinden wir mit Italien? Wein und gutes Essen, Geburtsland der Renaissance, Kulturlandschaften, Strände und Skigebiete. Die Sprache Dantes klingt wie Musik in unseren Ohren. Das sollten genügend Gründe sein, um Italienisch zu lernen.

mit Stefania Cortese
Preis: 120€/10 Einheiten

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

13.10.22-11.05.23
donnerstags 18:00-20:00 Uhr
in Redange

Italienischkurs / Cours d'italien A2.1

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis zum 29.09.

mit Gianna Mezzapesa
Preis: 225€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

12.10.22-21.12.22
les mercredis 15:30-17:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Italiano-corso principiante avanzado

Il corso d'italiano, di livello II, aiuterà gli studenti che decideranno di partecipare a risolvere con tranquillità situazioni comuni della vita quotidiana.

avec Stefania Cortese
Prix: 120€/10 séances

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

05.10.22-14.12.22
les mercredis 11:00-12:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Italiano-conversazione, letture, cultura e costume

I partecipanti avranno la possibilità di migliorare la lingua attraverso discussioni preparate e guidate su differenti temi: letteratura, teatro, cinema, costume, attualità.

avec Stefania Cortese
Prix: 120€/10 séances

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



Luxemburgisch - Luxembourgais

mehrere Termine

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

Luxemburgischkurs/Cours de Luxembourgais A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die luxemburgische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Luxemburgisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 19.09.

Online mit Marcel Wennmacher Preis: 180€/30 Einheiten	28.09.22-07.06.23 mittwochs 19:00-21:00 Uhr
in Eischen mit P. Clees Preis: 150€/25 Einheiten	12.10.22-10.05.23 mittwochs 19:00-21:00 Uhr
in Goebange mit Mariette Funk-Eischen Preis: 150€/25 Einheiten	04.10.22-02.05.23 dienstags 18:30-20:30 Uhr
in Hosingen mit Malou Schaul-Boonen Preis: 150€/25 Einheiten	04.10.22-02.05.23 dienstags 19:00-21:00 Uhr
in Redange mit Fernande Seil Preis: 150€/25 Einheiten	04.10.22-17.01.23 dienstags und donnerstags 18:00-20:00 Uhr
in Troisvierges mit Jacqueline de Jonge Preis: 150€/25 Einheiten	06.10.22-04.05.23 donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Tuntange mit Myriam Otto Preis: 150€/25 Einheiten	12.10.22-18.11.22 montags bis freitags 8:45-11:15 Uhr
in Wiltz mit Fernande Seil Preis: 180€/30 Einheiten	03.10.22-30.01.23 montags 9:00-11:00, 11:30-13:30 Uhr

21.09.22-30.01.23

les lundis et mercredis 9:00-11:00 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Luxembourgais A1.1 du CECRL

Être capable de communiquer avec des mots et des phrases simples dans ses activités quotidiennes, (se présenter, faire connaissance avec qqn, faire des achats, ...). Soirée d'inscription: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Tilly Weber
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Plus d'informations: 819 201 1

28.09.22-07.06.23

les mercredis 19:00-21:00 hrs
Verainsbau Schoos à Fischbach

Luxembourgais débutants A.1.1

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes n'ayant pas des connaissances de base.

avec Hubert Schaul
Prix: 180€

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

29.09.22-08.06.23

les lundis 9:00-11:00 hrs
Centre culturel Fraïhof à Steinheim

Luxembourgais débutant A.1.2

Pratique de la langue luxembourgeoise pour les personnes ayant des connaissances de base.

avec Fabienne Pirsch
Prix: 180€

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

22.09.22-31.01.23

les mardis et jeudis 19:15-21:15 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Luxembourgais A1.2 du CECRL

L'apprenant peut comprendre ou exprimer des énoncés généraux sur a) son profil général ou le profil général d'une autre personne (données personnelles, famille, vie professionnelle, loisirs) b) le déroulement général de la vie quotidienne (horaires et activités correspondantes) c) ses besoins et ses soucis (nourriture, douleurs, excuse, prise de rendez-vous). Soirée d'inscription: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Tilly Weber
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Plus d'informations: 819 201 1

mehrere Termine

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourgais A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern.

Online mit A. da Silva Gouveia Preis: 150€/25 Einheiten	03.10.22-16.01.23 montags und mittwochs 18:00-20:00 Uhr
in Eischen mit Benita Martin Preis: 150€/25 Einheiten	12.10.22-10.05.23 mittwochs 19:00-21:00 Uhr
in Steinfort mit P. Clees Preis: 150€/25 Einheiten	03.10.22-08.05.23 montags 19:00-21:00 Uhr
in Weiswampach mit Sandra Hens Preis: 150€/25 Einheiten	06.10.22-04.05.23 donnerstags 18:00-20:00 Uhr





27.09.22-27.06.23
les mardis 18:00-20:00 hrs
Lycée du Nord à Wiltz

Luxembourgeois A1.2 du CECRL

Le cours « luxembourgeois débutant A1.2 » vous aidera à atteindre un niveau oral débutant dans le but de mieux nouer des contacts au travail et dans la vie privée. Nombre de places disponibles: 16. Dates et horaires d'inscription: 22/09/2022 de 18:30 - 19:00 au Forum du Lycée.

Prix: 180€

Organisateur: Lycée du Nord Wiltz
Informations au: 95 93 20-209

mehrere Termine
Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

Luxemburgischkurs / Cours de Luxembourgeois A2.1

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen.

Online mit Hubert Schaul Preis: 150€/25 Einheiten	06.10.22-04.05.23 donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Eischen mit Benita Martin Preis: 150€/25 Einheiten	10.10.22-15.05.23 montags 19:00-21:00 Uhr
in Hupperdange mit Jacqueline de Jonge Preis: 150€/25 Einheiten	03.10.22-08.05.23 montags 19:00-21:00 Uhr
in Redange mit Fernande Seil Preis: 150€/25 Einheiten	05.10.22-03.05.23 mittwochs 18:00-20:00 Uhr

27.09.22-26.01.23
les mardis et jeudis 19:00-21:00 hrs
Centre culturel Fraïhof à Steinheim

Luxembourgeois débutants A.2.1

Apprentissage de la langue luxembourgeoise pour les personnes ayant des connaissances de base. Cours deux fois par semaine, les mardis et jeudis.

avec Maggy Lamesch
Prix: 180€

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

13.10.22-11.05.23
donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Eischen

Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourgeois A2.2

Dieser Kurs spricht alle an, die bereits über fundierte Kenntnisse in der luxemb. Sprache verfügen. Er erlaubt Ihnen die Sprache im alltäglichen Leben wirksam zu gebrauchen und sich über gängige Themen zu unterhalten. Anmeldung bis zum 29.09.

mit Benita Burdet
Preis: 150€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

04.10.22-13.12.22
les mardis 18:00-20:00 hrs
Club Haus op der Heed à Hupperdange

Cours de luxembourgeois A2.2

Apprentissage du luxembourgeois afin de pouvoir raconter des expériences personnelles et professionnelles, parler de l'avenir, de vos projets, faire des propositions, donner votre opinion sur un sujet simple. Prérequis: atteint niveau A2.1.

Prix: 90€/10 unités

Organisateur: Club Haus op der Heed
Inscription au: 99 82 36

11.10.22-16.05.23
dienstags 19:00-21:00 Uhr
in Eischen

Luxemburgischkurs/ Cours de Luxembourgeois B1.1

Dieser Kurs erlaubt Ihnen an Gesprächen teilzunehmen und sich über nicht alltägliche und geschäftliche Themen zu unterhalten. Anmeldung bis zum 27.09.

mit Benita Martin
Preis: 150€/25 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 luxembourgeois et ce en rencontrant d'autres cultures? Une ambiance détendue vous attend au Babbelcafé à Wiltz où vous pouvez nous rejoindre chaque dernier vendredi du mois!

Prix: gratuit

Organisateur: Transition Nord
Inscription au: 691 125 082

05.10.22-14.12.22

mëttwochs 19:00-20:30 Auer
Club Haus Am Brill zu Capellen

Lëtzebuergesche Konversationscours

Dir hutt de Niveau B1 oder B2 erreecht an dir géingt gären am klenge Grupp iwwer aktuell Theme schwätzen an diskutéieren...

mam Albertine Reiff
Präis: 100€/10 Unitéiten

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

28.09.22-21.06.23

les mercredis 18:30-21:30 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Luxembourgeois Conversation

Wëllt Dir déi Lëtzebuenger Sprooch méi effizient am Alldag, an Ärem Familljen- a Frëndeskrees, am Veräin oder op Ärer Aarbecht asetze kënnen, dann ass dëse Cours genee dat richtegt fir lech. Dir braucht e gudden Niveau am Schwätzen an am Héiervverständnis vun eiser geschwatener Sprooch. Soirée d'inscription: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Ralf Haentges
Prix: 180€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Plus d'informations: 819 201 1

06.10.22-01.12.22

jeudi 18:30-20:30 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Luxembourgeois Orthographie

Sidd Dir drun intresséiert fir déi Lëtzebuenger Sprooch richtig schreiwen ze léieren? An dësem Cours léiert Dir a klenge Schrëtt d'Grondreegele vun der Lëtzebuenger Orthographie kennen. De Cour riicht sech u Leit déi nach keng oder wéineg Kenntniss an eiser Orthographie hunn. Soirée d'inscription: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Ralf Haentges
Prix: 48€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Plus d'informations: 819 201 1

Niederländisch - Néerlandais

03.10.22-08.05.23

montags 19:00-21:00 Uhr
in Mertzig

Niederländischkurs / Cours de Néerlandais A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die niederländische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Niederländisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 19.09.

mit S. Vermaat
Preis: 225€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

Portugiesisch - Portugais

mehrere Termine

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

Portugiesischkurs / Cours de Portugais A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die portugiesische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Portugiesisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten. Anmeldung bis zum 26.09.

in Hosingen mit Patricia Marques Preis: 225€/25 Einheiten	12.10.22-10.05.23 mittwochs 18:30-20:30 Uhr
in Redange mit Patricia Marques Preis: 225€/25 Einheiten	10.10.22-15.05.23 montags 19:00-21:00 Uhr

11.10.22-16.05.23

dienstags 18:30-20:30 Uhr
in Wincrange

Portugiesischkurs / Cours de Portugais A1.2

Dieser Kurs wird Sie tiefer in die Sprache einführen, Ihre Sprachkenntnisse erweitern und Ihre Kommunikationsfähigkeiten steigern. Anmeldung bis zum 27.09.

mit Clara Deodato
Preis: 225€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

11.10.22-16.05.23

dienstags 18:30-20:30 Uhr
in Stegen

Portugiesisch / Cours de Portugais A2.1

In diesem Kurs vertiefen und erweitern Sie sowohl mündlich als auch schriftlich die vorhandenen Sprachkenntnisse aus vorangegangenen Kursen. Anmeldung bis zum 27.09.

mit Patricia Marques
Preis: 225€/25 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28



Spanisch - Espagnol

permanent buchbar

Termin nach Absprache
Online

Buenos dias, muchas gracias oder cómo estás? - Spanisch - Onlinekurs

Lernen Sie die spanische Sprache! Unsere Onlinekurse sind an alle gerichtet, die gerne von zu Hause aus Spanisch lernen möchten. Jedes Modul behandelt Konversation, Grammatik und Hörverstehen.

Preis: 10€/Teilnahme

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 27 40 27 80

mehrere Termine

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

Spanischkurs / Cours d'Espagnol A1.1

Dieser Kurs verschafft Ihnen den Einstieg in die spanische Sprache. Sie lernen, wie Sie sich auf Spanisch vorstellen und sich in Alltagssituationen mit einfachen sprachlichen Mitteln zu unterhalten.

in Redange mit François Petit Preis: 225€/25 Einheiten	11.10.22-16.05.23 dienstags 18:00-20:00 Uhr
in Weiswampach mit Victoria Colina Preis: 225€/25 Einheiten	12.10.22-10.05.23 mittwochs 18:30-20:30 Uhr

26.09.22-22.05.23

les lundis 17:00-19:00 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Espagnol A1

Vous souhaitez apprendre l'espagnol pour communiquer avec d'autres personnes, pour voyager, pour votre travail, pour l'école, pour l'amour de la langue ou juste pour le plaisir. Soirée d'inscription: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

Prix: 234€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription au: 819 201 1

26.09.22-22.05.23

les lundis 19:00-21:00 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Espagnol A2

L'objectif est de développer la compétence en communication interculturelle, l'expression et l'interaction orale des participants dans le cadre de séances en groupe guidées et assistées. Soirée d'inscription: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

Prix: 234€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Inscription au: 819 201 1

28.09.22-07.12.22

les mercredis 16:00-17:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Espagnol-niveau débutant

Dans ce cours, l'introduction de la langue se fera d'une façon attractive, orientée vers la communication, à l'aide de matériaux intéressants et efficaces.

avec Irina Hernandez
Prix: 120€/10x

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

28.09.22-07.12.22

les mercredis 9:00-10:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Español-nivel principiante avanzado

Con apoyo de materiales amenos de texto y audiovisuales, irás avanzando en tu conocimiento de la lengua casi sin darte cuenta.

avec Guadalupe Royán
Prix: 120€/10x

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

28.09.22-07.12.22

les mercredis 11:00-12:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Español-Nivel intermedio

En este curso, la consolidación del idioma se hará de forma divertida y amigable, y con una metodología orientada a la comunicación.

avec Irina Hernandez
Prix: 120€/10 séances

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

06.10.22-15.12.22

les jeudis 9:30-11:00 hrs
online via Skype

Espagnol pour avancés

Discuter ensemble, entre autres sur les thèmes de l'actualité sur base des livres de classe et de la presse, échanger des idées, bavarder avec plaisir en espagnol sans peur de trébucher sur des fautes.

avec Juan Garay
Prix: 125€/10 unités (matériel
non-inclus)

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

27.09.22-16.05.23

les mardis 19:00-21:00 hrs
Lycée Technique à Ettelbruck

Espagnol Conversation

Cours de langue et culture espagnoles axé sur la compréhension et expression orale via débats, présentations, thèmes d'actualité, activités ludiques, répétitions de la grammaire. Langue véhiculaire sera le luxembourgeois et/ou le français. Soirée d'inscription: mardi, 20 septembre 2022 à 19.00 hrs.

avec Garcia Amaro
Prix: 225€

Organisateur: Lycée Technique d'Ettelbruck
Plus d'informations: 819 201 1

28.09.22-07.12.22

les mercredis 14:00-15:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Español-curso lúdico y gramatical

Este curso te ayudará a profundizar en determinados aspectos de la gramática de la lengua española.

avec Irina Hernandez
Prix: 120€/10 séances

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

Dir sidd Formateur fir Sprooch- oder Computercoursen

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

Da siche mir lech!

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

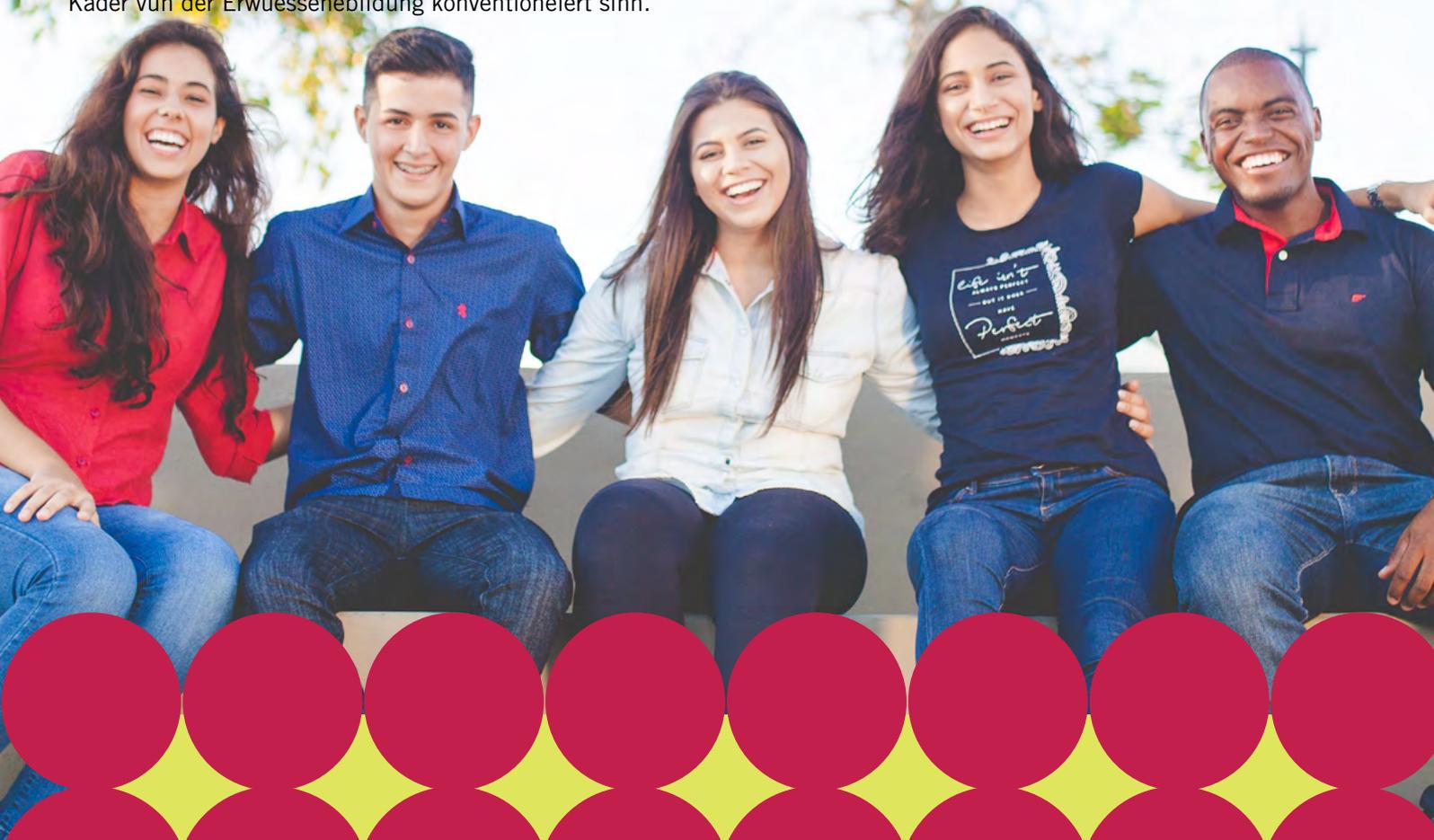
Wann Dir intresséiert sidd Coursen ze halen a mat der Landakademie zesummen ze schaffen, da schéckt eis w.e.g. Ären CV an eng Kopie vun Ärem Agreement un info@landakademie.lu.*

Fir weider Informatiounen kënnt Dir eis gäre kontaktéieren:



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

*Viraussetzung fir mat der Landakademie als Formateur resp. Chargé de Cours kënnen zesummen ze schaffen, ass ee gëltenge Agreement vum Ministère de l'Education Nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse fir kënnen Coursen ze halen, déi am Kader vun der Erwuessenebildung konventionéiert sinn.



landakademie



Unsere Partner Nos Partenaires

Kursanbieter in dieser Broschüre: Prestataires de cours dans cette brochure:

**Abenteurer- Erlebnies- an Indianerwel-
ten; Chu'mani asbl**
Tel.: 26 10 31 96
Email: christiane.betzen@education.lu
www.tipi.lu

**Allagi Société coopérative d'impact
sociétal**
Tel.: +33 608640453
Email: mastoreh.demartinho@allagi.lu
<https://www.allagi.lu>

Alpakatrekking Huewel
Tel.: 621 304 315
Email: freylinger-klein@hotmail.com
www.alpakatrekking.com

**Alschenter Ponyhaff, pedagogesche
Bauernhaff APFAPL**
Tel.: 691 895 938
Fax: 95 85 41
Email: ponyhaff@gmail.com

Antoinette Beffort
Tel.: 621 64 79 59, fixe: 26 78 08 96
Email: antoinette.beffort@education.lu

AquaNat'Our
Tel.: 24 51 99 00
Fax: 24 51 99 60
Email: info@aquanatour.lu
www.aquanatour.lu

Aquatower Berdorf Asbl
Tel.: 79 01 87 37
Email: sandy.moulin@berdorf.lu
www.aquatower-berdorf.lu

ART-THERAPIE
Tel.: 621 151 820
Email: schandec@pt.lu

articulum
Tel.: 47 20 12
Email: art@pt.lu
www.articulum.lu

Atelier Säitlech Verstoppt
Tel.: 26 61 05 38 / 621 61 61 39
Email: ateliersaitlechverstoppt@pt.lu
<https://ateliersaitlechverstoppt.jimdofree.com/>

Ayurvedahouse
Tel.: 621 140 674
Email: ayurveda@pt.lu
ayurveda.lu/

being mindful
Tel.: 621 491 723
Email: info@being-mindful.lu
www.being-mindful.lu

Beurlet Claudine
Tel.: 691 711 250
Email: claudinebeurlet@yahoo.fr

Bricher Päerdsstall
Tel.: 691 611 425
Fax: 26 61 06 73
Email: info@bricherpaerdsstall.lu
www.bricherpaerdsstall.lu

Cabinet Neie Wee - Karin Krausch
Tel.: 621 217 446
Email: info@cabinet-krausch.lu
www.cabinet-krausch.lu

Centre aquatique Krounebiereg
Tel.: 32 88 23-1
Fax: 32 88 23-22
Email: info@krounebiereg.lu
www.krounebiereg.lu

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

Club Haus am Brill
Tel.: 30 00 01
Fax: 30 00 01 30
Email: clubhaus@mamer.lu
www.clubhausambrill.lu

Club Haus op der Heed
Tel.: 99 82 36
Email: info@opderheed.lu
<https://www.opderheed.lu>

Club Senior Nordstad
Tel.: 26 81 37 43
Fax: 26 81 01 63
Email: nordstad@vital-an-aktiv.lu
www.vital-an-aktiv.lu

Club Uewersauer
Tel.: 27 40 27 80
Email: clubuewersauer@inter-actions.lu
www.clubuewersauer.lu

Commission des sports Troisvierges
Tel.: 691 580 221
Fax: 99 82 38
Email: romain.pluemer@gmail.com
www.troisvierges.lu

COMPUTERHELLEF DOHEEM
Tel.: 52 38 60
Email: info@chdh.lu
www.chdh.lu

CONEX - Incubateur Inclusif
Tel.: 95 92 05 57
Email: conex@cooperations.lu

Conseil socio-familial
Tel.: 691 584 760
Email: halloisa@pt.lu
www.kinesiologie.coach

COOPERATIONS asbl
Tel.: 95 92 05-1
Fax: 95 92 05 45
Email: info@cooperations.lu
www.prabbeli.lu

d'Millen asbl
Tel.: 691 510 370 /-371
Email: info@dmillen.lu
www.dmillen.lu

De Leederwon asbl
Tel.: 621524630
Email: asbl@leederwon.eu
www.leederwon.org

**Den Nordpool - Är Schwämm zu
Colmer-Bierg**
Tel.: 83 55 43-342
Email: info@nordpool.lu
www.nordpool.lu

Diederich Petra
Tel.: +49 1512 6755 113
Email: diederich_petra@t-online.de
www.petra-diederich.de/

DTV Groussbus 91
Tel.: 621 275028
Email: dtvgr91@gmail.com

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

Duerftreff beim Lis
Tel.: 691 719 013
Email: moien@beimlis.lu
www.beimlis.lu/

Dunja Grunow
Tel.: 621 507 077
Email: info@dunja.lu
www.dunja.lu

DW
Tel.: +352 621172229
Email: weadani@yahoo.de

Eltereschoul
Tel.: 621 343 271, 59 59 59-50/-53
Email: veronique.nilles@kannerschlass.lu
www.kannerschlass.lu/eltereschoul

Eppelbléi
Tel.: 691 722 884
Email: contact@eppelblei.lu
www.eppelblei.lu

Erliefniswelt vGmbH
Tel.: 691 735 932
Email: info@erliefniswelt.lu
www.erliefniswelt.lu

feel your body Gesondheetszenter
Tel.: 621 191 101
Email: tanja.feelyourbody@hotmail.com
www.feelyourbody.center

Ferme pédagogique Om Béchel
Tel.: 621391295
Email: iaesel@pt.lu

Find Yourself
Tel.: 621710969
Email: info@findyourself.lu
findyourself.lu/

Gabrielle Heintz Sàrl-S
Tel.: 81 25 18
Email: gabrielle@vividfloatinggreen.com
www.VividFloatingGreen.com

Groupement des Sylviculteurs a.s.b.l.
Tel.: 89 95 65 10; Fax: 89 95 68 40
Email: secretariat@privatbesch.lu
www.privatbesch.lu

Gundermann Naturerlebnisschule
Tel.: +49 2157 128520
Fax: +49 2157 128521
Email: gundermannschule@aol.com
www.gundermannschule.com

Hajnalka Szenner
Tel.: 661 188 322
Email: hszenner@gmail.com

Harmonie corps et esprit-Helena Schroeder
Tel.: 621 541 801
Email: espische@gmail.com

Jackie Samimi-Blasius
Tel.: 621487920
Email: jacqueline.blasius@education.lu

Joëlle Kasel
Tel.: 81 29 80; Fax: 81 29 80
Email: joellekasel@gmail.com

Kalon Consulting Sàrl
Tel.: 691-907828
Email: info@kalon.lu
https://www.kalon.lu/

Krav Maga Nord
Tel.: 621155840
Email: kontakt@kravmaganord.lu
www.kravmaganord.lu

Landakademie
Tel.: 89 95 68-28
Email: nicole@landakademie.lu
www.landakademie.lu

Le 5ème élément fitness
Tel.: 26 90 00
Email: info@cinquieme-element.lu
cinquieme-element.eu

Léresmillen
Tel.: 661747450
Email: Pupu724@yahoo.de

Liichtbewosstliewen
Tel.: 661 715 761
Email: liichtbewosst@mailbox.org

Liliane Schmitz
Tel.: 621 461 063
Email: liliane.schmitz@tango.lu
www.ppg.lu

Longhino-Koster Chantal
Tel.: 661 417 532
Email: schewi1971@hotmail.com

LuxBalance
Tel.: 0041796753087
Email: monica@i-like-lux.com
www.xbalance.ch

Lycée du Nord Wiltz
Tel.: 95 93 20-209
Fax: 95 93 20-633
Email: formation-adultes@lnw.lu
www.lnw.lu

Lycée Edward Steichen
Tel.: 20 60 07 1
Fax: 20 60 07 777
Email: stephanie.bracquez@lesc.lu
www.lesc.lu

Lycée Technique d'Ettelbruck
Tel.: 819 201 1
Email: education_adultes@ltett.lu

ManuKultura
Tel.: 23 63 00 51 29
Email: manukultura@useldeng.lu

Mouvement pour l'Égalité des Chances, M.E.C. asbl
Tel.: 26 72 00 35
Email: aurelia.pattou@mecasbl.lu
www.mecasbl.lu

Musée Thillenvogtei
Tel.: 691 119 090
Email: thillenvogtei@gmail.com
www.thillenvogtei.lu

Nadja Heck
Tel.: 671 154 101
Email: info@nadjaheck.com
https://www.nadjaheck.com

Natur - Bewegung - Entwécklung Sàrl-s
Tel.: 691120450
Email: info@nbe.lu
https://www.nbe.lu

natur&ëmweelt / Fondation Hëllef fir d'Natur
Tel.: 26 90 81 27 1
Email: f.thielen@naturemwelt.lu
www.naturemwelt.lu

Naturcoach-Efeu
Tel.: 621 242 930
Email: folmerch@pt.lu

Naturpark Öwersauer
Tel.: 89 93 31-1
Fax: 89 95 20
Email: info@naturpark-sure.lu
www.naturpark-sure.lu

Oa6 S.A.
Tel.: 24 84 48 48
Email: info@oa6.lu
www.oa6.lu

Ourrou
Tel.: 661709167
Email: contact@ourrou.lu
https://www.marina.lu/ourrou/

PURA well-being sàrl
Millewee 3
Email: info@pura-wellbeing.lu
https://www.pura-wellbeing.lu/

ReACTION a.s.b.l.
Tel.: 20 30 19 84
Email: weiterbildung@reaction.lu
reaction.lu/

Resonord
Tel.: 27 80 27
Email: evelyne.mertens@resonord.lu
www.resonord.lu

Robbesscheier
Tel.: 92 17 45-1
Fax: 92 93 47
Email: info@touristcenter.lu
www.robbesscheier.lu

Salon Fellness
Tel.: 621 48 57 57
Email: fellness@pt.lu
https://www.fellness.lu

Shiatsu Marisa
Tel.: 691 835 265
Email: marisaschei@pt.lu

Solange Guégan
Tel.: 26 78 04 52
Email: solange.guegan@gmail.com
www.solangeguegan.weebly.com

Sportzentrum Steinfort
Tel.: 39 93 13-400
Fax: 39 93 13-940
Email: joel.waldbillig@steinfort.lu
piscine.steinfort.lu

Syndicat d'Initiative et du Tourisme Beaufort
Tel.: 83 60 99-300
Email: info@visitbeaufort.lu
www.icepark-beaufort.lu

Syndicat Intercommunal "Réidener Schwämm"
Tel.: 2362003237
Fax: 2362003247
Email: contact@reidener-schwemm.lu
www.reidener-schwemm.lu

Tanz- und Bewegungspädagogik Martine Clemens
Tel.: 621330338
Email: clemens.martine@gmail.com

Therapie mit Pferden - Ilka Janon
Tel.: 621 451 779
Email: info@therapie-mit-pferden.eu
www.therapie-mit-pferden.eu

Touristcenter Heringer Millen
Tel.: 87 89 88
Fax: 26 78 40 45
Email: info@mullerthal-millen.lu
www.mullerthal-millen.lu

Transition Nord
Tel.: 661 170 469
Email: transitionnord@cell.lu
https://www.facebook.com/transition.nord/

Treff Aal Schoul Hobscheid
Tel.: 39 01 33 501
Email: treff@habscht.lu
www.treffaalschoul.lu

Valérie Schiel
Tel.: 691 689 520
Email: terra.incognita@pt.lu

Viviane Kandel
Tel.: 621162460
Email: wuveskandel@gmail.com

Partner werden

Sie können sich jederzeit unter www.landakademie.lu als **Kursanbieter** registrieren und Ihre Kurse eintragen. Diese erscheinen sofort auf unserer Website und werden (falls gewollt) in der darauffolgenden Broschüre publiziert.

Einzige **Voraussetzung ist, dass die von Ihnen angebotenen Kurse in einer unserer 49 Partnergemeinden stattfinden:**

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

Ausnahmen sind Ausflüge mit Start- und Endpunkt in einer Partnergemeinde oder Onlinekurse.

Sie möchten Kurse abhalten, sie aber nicht selbst organisieren? Dann können Sie sich kostenfrei als **Dozent** registrieren. So haben Firmen, Vereine, private Kursanbieter etc. die Möglichkeit, Ihr Profil zu sehen und Sie ggf. zu kontaktieren.

Zudem haben Sie die Möglichkeit, Ihre **Räumlichkeiten** für Weiterbildungskurse zur Verfügung zu stellen. Auch diese können Sie kostenfrei auf unserer Website registrieren.



Tarife für die Nutzung der Datenbank

Erstellen eines Kursanbieterprofils

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

Einstellen von Kursen in die Kursdatenbank

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

Dozentendatenbank

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

Tagungsraumdatenbank

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

Werbung auf Startseite - www.landakademie.lu

Kurswerbung auf Startseite oben links	- 5€/Woche
Anbieterwerbung/Sponsoring	- 150€/Vierteljahr, 500€/Jahr



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

Devenir partenaire

Vous pouvez à tout moment vous enregistrer comme **prestataire de cours** sur notre site www.landakademie.lu et inscrire vos cours. Les cours vont immédiatement être présentés sur le site et ils seront publiés dans la brochure à venir (si souhaité).

Seuls les cours qui ont lieu dans une de nos 49 communes partenaires sont acceptés:

Aerenzdall, Beaufort, Beckerich, Berdorf, Betzdorf, Boulaide, Bourscheid, Clervaux, Colmar-Berg, Consdorf, Ell, Esch-sur-Sûre, Ettelbruck, Feulen, Fischbach, Garnich, Goesdorf, Grosbous, Heffingen, Helperknapp, Hobscheid, Hosingen, Kiischpelt, Koerich, Lac de la Haute-Sûre, Larochette, Lintgen, Mamer, Mersch, Mertzig, Nommern, Préizerdau, Putscheid, Rambrouch, Redange/Attert, Rosport-Mompach, Saeul, Steinfort, Tandel, Troisvierges, Useldange, Vianden, Vichten, Wahl, Waldbillig, Weiswampach, Wiltz, Winorange 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 Fomichterwee | L-9151 Eschdorf | Tel: 89 95 68-23 | 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">- profil d'offreur de formation avec logo- fichiers téléchargeables dans l'annexe p.ex. itinéraire, programme, images, etc.- sous-domaine www.landakademie/offreurs/votre-nom- accès sur toutes vos données protégées par mot de passe- support technique par téléphone ou email
-------------------------------------	---

Inscription de cours dans la base de données

Échelonné selon nombre de cours	jusqu'à 5 cours		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">- profil d'offreur de formation (cf. ci-dessus)- inscription de cours par formulaire ou par interface de transmission- publication des cours dans la brochure Landakademie- transmission des demandes d'inscription par email- fichiers téléchargeables dans l'annexe pour tous les cours p.ex. scripts, exercices etc.- téléchargement des listes de cours et listes des participants en format XML- support technique par téléphone ou email		

Formateurs

Prestations (<i>gratuites</i>)	<ul style="list-style-type: none">- profil de formateur- image sur votre profil- accès sur toutes vos données protégées par mot de passe- support technique par téléphone ou email
-------------------------------------	---

Offreurs de salles

Prestations (<i>gratuites</i>)	<ul style="list-style-type: none">- accès sur toutes vos données protégées par mot de passe- inscription de salles par formulaire- fichiers téléchargeables dans l'annexe p.ex. directions, contrat de location etc.- transmission des demandes de location par email- support technique par téléphone ou email
-------------------------------------	---

Publicité page d'accueil - www.landakademie.lu

Promouvoir cours sur la page d'accueil	- 5€/semaine
Promouvoir entreprise	- 150€/3 mois, 500€/an



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

Achtung!

Aufgrund eines vorübergehenden Personalmangels wird der Weiterbildungskatalog der Landakademie im Jahr 2023 nur 2 Mal erscheinen. Die Zeitspanne des ersten Kataloges, der Ende Dezember verteilt wird, wird verlängert. Dieser gilt demnach vom 01.01.23 bis zum 14.09.23. Der zweite Katalog wird wie gewohnt Anfang September erscheinen und Kurse, die zwischen dem 15.09.23 und dem 31.12.23 stattfinden, beinhalten.

Wir bitten Sie also, auch Ihre Sommerkurse schon für die Januarausgabe in die Datenbank einzutragen. Es handelt sich hierbei um eine Ausnahme; 2024 werden alle 3 Kataloge wieder zu den üblichen Zeiten erscheinen.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Ihr Landakademie-Team

Attention!

A cause d'un manque de personnel temporaire, le catalogue de formations de la Landakademie ne paraîtra que 2 fois en 2023. La période valable du 1er catalogue, qui sera distribué fin décembre, va être prolongée. Il va donc contenir tous les cours entre le 01.01.23 et le 14.09.23. Le 2e catalogue sera distribué comme d'habitude début septembre et contiendra les cours entre le 15.09.23 et le 31.12.23.

Nous vous demandons ainsi d'inscrire déjà vos cours d'été pour le catalogue du janvier dans notre base de données. Il s'agit d'une exception ; en 2024, les 3 catalogues vont paraître pour les périodes usuelles.

Merci pour votre compréhension.

Votre équipe de la Landakademie

landakademie

1.23: Januar - September | Janvier - Septembre

Impressum

Herausgeber

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

Redaktion & Layout

Landakademie

Auflage

63.450 Exemplare

Druck

Techprint

Die nächste Ausgabe der Landakademie

Die nächste Ausgabe des Landakademie-Weiterbildungskatalogs wird Anfang September erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote - die zwischen dem 1. Januar und dem 14. September stattfinden - darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **4. November 2022** auf unserem Internetportal www.landakademie.lu in die Datenbank ein.

Sie bieten Ihre Kurse noch nicht über die Landakademie an?

Sie können sich jederzeit auf unserer Website registrieren und ein Anbieterprofil erstellen. Bei Fragen können Sie uns gerne telefonisch (89 95 68-23) oder per Email (info@landakademie.lu) kontaktieren.

La prochaine édition de la Landakademie

La prochaine édition du catalogue de formations de la Landakademie sera publiée début septembre. Si vous souhaitez y publier vos offres de formations et de loisir - qui auront lieu entre le 1er janvier et le 14 septembre - nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web www.landakademie.lu jusqu'au **4 novembre 2022**.

Vous voulez commencer à publier vos offres de cours via la Landakademie? Vous pouvez vous enregistrer à tout moment sur notre site-web et y créer un compte. Si vous avez des questions ou besoin d'assistance lors de l'inscription, vous pouvez nous contacter par téléphone (89 95 68-23) ou par courriel (info@landakademie.lu).

**WEIDEBILDUNG
AN DER REGION**

www.landakademie.lu

Weiterbildungskatalog
Catalogue de formations



Méi Informatiounen iwwert
d'Landakademie fannt Dir op
www.landakademie.lu
Pour plus d'informations
consultez notre site web
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

