

landakademie

2.21: April - September | Avril - Septembre



**WEIDERBILDUNG
AN DER REGION**

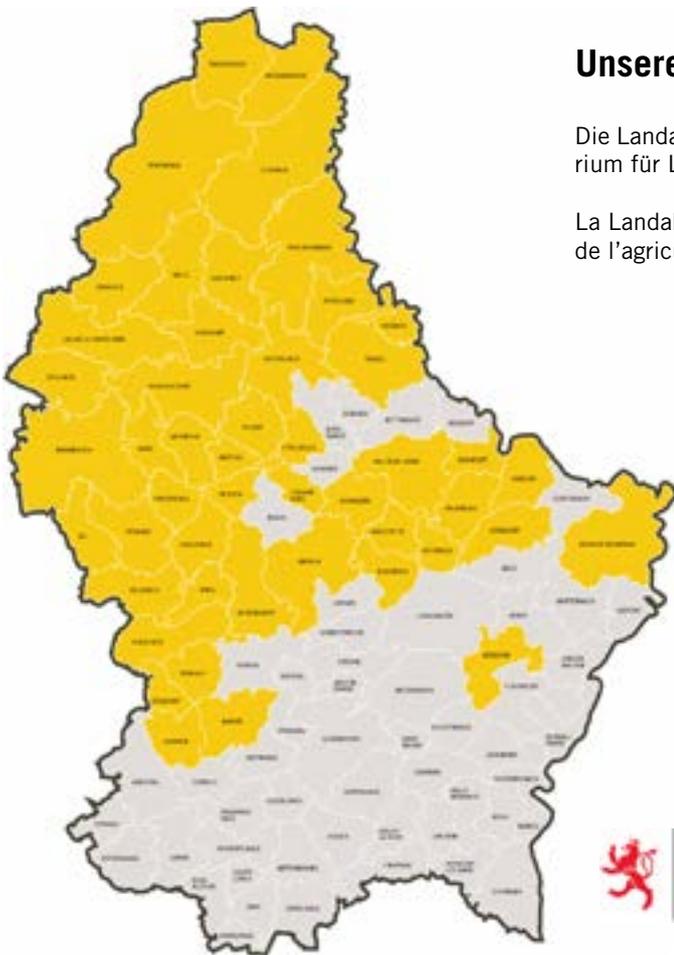
www.landakademie.lu

Weiterbildungskatalog
Catalogue de formations

Landakademie

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

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



Unsere Partnergemeinden - Nos Communes partenaires

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

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

Herausgeber

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

Redaktion & Layout

Landakademie

Auflage

60.600 Exemplare

Druck

Techprint



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

Bei der Landakademie mitwirken

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

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

Kursanmeldung: Die Kursanmeldung erfolgt online unter www.landakademie.lu oder direkt bei den Anbietern. Die Kontaktdaten unserer Anbieter befinden sich auf den letzten Seiten dieser Broschüre.

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

Participer à la Landakademie

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

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

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

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

Inhaltsverzeichnis • Sommaire



Kurse im Überblick
Aperçu des cours

4



Allgemeinbildung
Culture Générale

8



Arbeit&Beruf
Emploi&Profession

9



Computer&Internet
Bureautique&Internet

10



Essen&Trinken
Boire&Manger

12



Kinder&Eltern
Enfants&Parents

13



Kultur&Freizeit
Culture&Loisirs

24



Mensch&Gesundheit
Homme&Santé

34



Natur&Umwelt
Environnement

44



Sport&Bewegung
Sport&Mouvement

46



Sprachen
Langues

56



Unsere Partner
Nos Partenaires

58

Allgemeinbildung - Culture Générale

Beienhaus asbl: Ein anderes Wohnen im Alter	8
Gemeinsam auf dem Weg zur Pension	8
Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg	8
Umgang mit schwierigen Gesprächspartnern: Schwierige Gespräche erfolgreich führen	8
Philosophische Gespräche	8
Eng Epicerie mat onperfekte Liewensmettel?	8

Arbeit & Beruf - Emploi & Profession

Cours d'appui	9
Erliefnis Team	9
Fachberatung zum Handlungsfeld Naturwissenschaft und Technik	9
Indiana Jos - spielerisch unsere Welt erforschen (Grundlagen)	9
Indiana Jos - spielerisch unsere Welt erforschen (Weiterführung)	9
Pensionscoaching	9

Computer & Internet - Bureautique & Internet

Computer Kurs	10
Computersprechstunde	10
Computersprechstunde im Treff	10
Individuelle Schulung	10
Smartphone: Iphone, Samsung, Huawei, ... - Individuelle Hilfe	10
De Club bei lech Doheem - Facebook, Whatsapp & Skype	10
De Club bei lech Doheem - Hilfe bei Online Einkäufen	11
De Club bei lech Doheem - Laptop, Smartphone & Tablet	11
Excel für Anfänger	11
Powerpoint - Gestalten Sie ansprechende Präsentationen!	11
Word für Anfänger	11
X-Files (PC und Smartphone)	11
Zoom	11

Essen & Trinken - Boire & Manger

Wildkräuterküche - Tagesworkshop	12
Brot backen wie damals	12
Intensiv-Back-Workshop FOCACCIA mit Sauerteig	12
Comment cultiver les graines germées et jeunes pousses chez-soi	12
Les secrets de la lacto-fermentation	12
Cuisiner avec les légumes lacto-fermentés	12
De Club bei lech Doheem - Mobiler Einkaufsdienst	13
Picknickkorb/-rucksack gefüllt mit regionalen Produkten	13

Kinder & Eltern - Enfants & Parents

Quelle alimentation pour l'enfant scolarisé	13
Baby - Bébé	13
Babylesen - Ee Cours fir Elteren mat Neigebuerener an Puppelcher vun 0-6 Méint	13
Keng Angscht virun Tréinen. Wat Puppelcher mam kräischen ons soen wëllen. Keine Angst vor Babytränen.	13
Babymassagen	13
Babymassagen	14
Baby Gymnastik	14
Baby Schwimmen	14

Babyschwimmen Swim & Smile	14
Eltern - Parents	14
Burn-out parental	14
De Burn-out parental verstoen	14
Café à parents à Clervaux	14
Elterekaffi zu Reiler	14
Grosseltern sein - gestern und heute	14
Coaching de vie et de famille, QE coaching, parentalité et éducation positive	15
Parents et enfants-une équipe d'enfer – Quelques éléments de la parentalité positive	15
Keng Angscht virun Bébé sengen Tréinen, e Cours fir jonk Elteren - Stressmanagement-cours	15
1+1 Une famille est née	15
Schlof Këndche schlof, wa Kanner den Elteren hire Schlof klauen	15
Ee Geschwësterchen kënnt	15
Laisse-moi faire tout seul! Le développement de l'autonomie de 0 à 6 ans	15
Ouni Stress um lessdësch	16
La puberté-une aventure	16
Mon corps et moi: en route pour l'adolescence	16
Ëmmer online sinn – wou ass de Problem?	16
Mäi Kand kënnt an de Lycée	16
Kinder - Enfants	16
Kindermassagen	16
Kreativität - Créativité	
Malatelier für Kinder	16
Mol-Coursen fir déi ganz Famill	17
Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher	17
Träume malen an der Staffelei	17
TheaterSommerWoche-MOMO	17
Déi Wëll, déi lafen am Bësch	17
Lernen & Entdecken - Apprendre & Découvrir	
Indiana Jos - Fuerscherateliers fir Kanner a Jugendlecher	17
Als Naturpark-Entdecker auf Forschertour	17
Nuets am Bësch	17
Kanner-Atelier Faarwen-Führerschäin	18
Kanner Rallye	18
Kinderworkshop Der Vulkan	18
Schatzsuche an der Kalborner Mühle	18
Weltwassertag	18
Schüler am Musée de l'Ardoise	18
Detektive Schuppi 2.0.	18
Geburtsdag am Schiefermuseum	19
Sport	
Ballett / Jazz	19
ZUMBA für Kinder	19
Kinderschwimmkurs	19
Cours de natation pour enfants dès 4 ans, initiation et perfectionnement	19
Schwimmkurs Kleinkinder 2-5 Jahre	19
Tiere - Animaux	
Den Bauernhof erleben	19
Ein Tag auf dem Bauernhof	19
Joreskuer um pedagogeschen Baurenhaff	20
Geessen, Ieselen, Kanengercher & Co.	20

Stolen Blues - Live! Mam Roland Meyer & Roger Melcher	33	Ganzheitliche Reitpädagogik/Reittherapie	39
Chant intuitif-sessions individuelles	33	Reittherapie, Reitpädagogik, erlebnisorientiertes Reiten	39
Cours de Djembé avec Sada	33	Training Körper & Geist - Training Corps & Esprit	39
Djembé	33	Creative Healing	39
Mensch & Gesundheit - Homme & Santé		Energetische Wirbelsäulendehnung	39
Beratung & Information - Consultation & Information	34	Die Feldenkrais-Methode - Workshop	39
Conseil socio-familial	34	Eutonie	39
Energetische Gebäudereinigung	34	Taiji (Tai Chi)	39
Ganzheitliche Farbberatung	34	Open Air Qi Gong	40
Heilpilze - Infoabend	34	5. Internationales Kula Yoga Festival	40
Die Pflegeversicherung	34	Yoga am Park	40
Entspannung - Relaxation	34	Face Yoga	40
Achtsamkeitstraining und Meditation	34	Yoga	41
Bains de Gong	35	Cours de yoga pour séniors	41
Online Entspannungskurse und mehr	35	Online Yoga	41
Entspannung/Stressbewältigung/Resilienztraining in Einzelsitzungen	35	Yoga im Einzelunterricht	41
Meditation - Lebendige Stille Freudiges Herz	35	Yoga in the Morning	41
Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit	35	Yoga Matinée	41
Cours d'introduction dans les techniques de la relaxation	35	Hatha Yoga - Sich selbst bewusst sein durch Yoga	41
SOMA Breath	35	Hatha Yoga	41
"Balance am Besch" um Burfelt	36	Yoga/Entspannung in Kleingruppen	42
Durch den KREIS-LAUF zu sich	36	Yoga pour tous (Hatha, Vinyasa)	42
Naturcoaching im Wald	36	Klassisches Yoga	42
Natura 2000: Achtsamkeitswanderung	36	Yoga Anfänger/Mittelstufe	42
Natura 2000: Waldbaden	36	Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode	42
Massagetechniken - Techniques de Massages	36	Hatha Yoga - "Da Sein im inneren stillen Raum" in der Körperstellung erfahren	42
Ausbildung: Die Azidosemassage	36	Hatha Yoga Intensif : Der Atem des Lebens - verankert im Lebensfluss	43
Ausbildung: Die Ayurvedische Rückenmassage Upanashveda	36	Matinée Yoga : « La voie du coeur - l'état de plénitude »	43
Ausbildung: Die Ayurvedische Kopf/Nacken- und Gesichtsmassage	36	Yoga (Vinyasa Flow)	43
Ausbildung: Ayurvedische Massage: Arme/Hände und Beine/Füße	36	Yin-Yoga	43
Ausbildung: Abhyanga (Ayurvedische Ganzkörpermassage) - Letzter Teil	37	Wohlfühlprodukte - Produits bien-être	43
Ausbildung: Ayurvedische Garshanmassage (mit Rohseidenhandschuhen)	37	Faire soi-même ses produits Bien-être et Santé	43
Ausbildung: Die Tibetische Heilmassage	37	Naturkosmetik	43
Formation en magnétisme - Module 2	37	Produits d'entretien: Les indispensables pour ma maison	43
Jin Shin Jyutsu	37	Natur & Umwelt - Environnement	
Shiatsu	37	Botanika: Pflanzenparadies auf dem Feld	44
Iokai Meridian Shiatsu	37	Drénkwaasserwanderung	44
Therapie & Fürsorge - Thérapie & Assistance	37	"E Gaart voller Liewen": Ein Insektenhotel bauen	44
Art-Thérapie	37	Kleine Wildkräuterführung/Wildkräuterrundgang für die Alltagsküche	44
Calme et détente au quotidien	38	Kräuterspaziergang im Klostergarten	44
Relaxation et bien-être : combattre le stress pour un meilleur équilibre corps et esprit	38	Léiffrakraudtag: Tradition vom Kräuterbinden/Tradition de la bénédiction des plantes médicinales	44
Stress- und Konfliktbearbeitung	38	Wildkräuterführung / Wildkräuter in der Alltagsküche	45
Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)	38	Naturateliers	45
Therapeutische Frauenbehandlung	38	Naturkundliche Kanutour auf dem Obersauerstausee	45
Fussreflexzonen-therapie mit Farbtherapie	38	Wassertiere in der Our erforschen	45
Hypnose-therapie/Hypnosecoaching	38	Wanderung mit Besichtigung der Vogelberingungsstation	45
Hypno-Onkologie (mentale Unterstützung bei Krebserkrankungen)	39	Naturpädagogik für Kinder bis 12 Jahre: Natur erleben, verstehen und vermitteln	45
Ohrenkerzenbehandlung	39	Wildnis & Naturverbundenheit	45
Reittherapie und Reitpädagogik	39	Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge	45

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagog*in - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse 45

Sport & Bewegung - Sport & Mouvement

Indoor Sport - Sports d'Intérieur 46

Gymnastik & Stretching - Gymnastique & Stretching

Gymnastik und Tanz für Senioren/Gymnastique douce 46

Gymnastik ab 50 46

Senioren-sport 46

Fit mat an'ouini Stull 46

Rückbildungsgymnastik für junge Mütter 46

Réckengym/Gym Douce 46

Rückenschule / Renforcement du dos 47

Ecole du Dos 47

Rückenentlastung durch BALLance 47

Stretching+ mit Rückengymnastik 47

Stretching 47

Leichtes Training - Training Doux

Body-Art 47

Force & Souplesse 47

Faszienpilates 47

Faszientraining 47

Pilates (Débutants et avancés) 48

Pilates für Anfänger 48

Pilates - Training für Körper und Geist 48

Yoga meets pilates 48

Pilates 48

Wellnessworkout 48

Intensives Training - Training Intensif

Abdominal Balance Workout 48

BBP 49

Bauch Beine Po 49

Bauch Spezial 49

Bodyworkout 49

Fatburner / Perfect Sculpt 49

Sexy Body Workout 49

Coaching 49

Core (Rumpfmuskulatur-Training) 49

Core Training 49

Functional Training 50

Functional-Boxing 50

HIIT (Hochintensives Intervalltraining) 50

Power 50

Power Plate 50

Spinning für Anfänger 50

Spinning 50

TopRide 51

Step 51

StepFit 51

Step mat Bodyshaping 51

Cross TRX 51

TRX & Wellness Workout 51

TRX-Suspension Training 51

TRX Fortgeschrittene / Anfänger 51

Tanz - Danse

Cours de danse africaine 52

Bailafit 52

Dance4Fun 52

Zumba 52

Zumba Gold 52

Zumba@Gold & Dancefitness 52

Outdoor Sport - Sports d'Extérieur

Golf für Anfänger 52

Pétanque 52

Tréppel-Treff 54

Spazieren 54

Kleine Wanderung (5km) 54

Wandern am Morgen (8-12km) 54

Wandern am Nachmittag (8-12 km) 54

Wanderung 54

Regelmäßige Wanderungen 54

Wassersport - Sports Nautiques

Anfängerschwimmen für Erwachsene 54

Schwimmkurs für Erwachsene 54

Cours de natation pour adultes, débutants et perfectionnement 55

Schwimmkurs Perfektion, Erwachsene 55

Cours Aquabike 55

Aquabike 55

Aqua Fitness 55

AquaGym 55

Aquagym pour tous 55

Wassergymnastik 55

Aqua-Jogging 55

Schwangerschaftsgymnastik 55

Sprachen - Langues

De Club bei Iech Doheem - "SprochenEck" 56

Englisch - Anglais 56

Englisch-Anfängerkurs 3. Trimester 56

Englischkonversationskurs/Cours de conversation en anglais 56

Italienisch - Italien 56

Corso di conversazione in italiano 56

Italienisch für Anfänger 56

Cours d'italien 56

Luxemburgisch - Luxembourgeois 57

Babbelfcafé 57

Poter Treff - Mir schwätzen Letzebuergesch 57

Lëtzebuergesch Online Konversationskurs 57

Luxemburgischkurs Anfänger/ Cours de langue Luxembourgeoise débutants 57

Spanisch - Espagnol 57

Espagnol-niveau débutant 57

Espagnol-niveau débutant avancé 57

Espagnol-niveau intermédiaire 57

Atelier d'écriture créative en espagnol 57

Allgemeinbildung

Culture Générale

01.07.21

donnerstags 18:00-19:30 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Beienhaus asbl: Ein anderes Wohnen im Alter

Gemeinsam statt einsam! Beienhaus asbl informiert über gemeinschaftliches Wohnen von Menschen über 50, um es zu fördern. In dieser Lebensphase verändern sich oft Beruf und Familie und viele denken dann auch über ihre Wohnsituation nach. Anmeldung erforderlich/ inscription obligatoire.

mit Astrid Lauterbach
Preis: Kostenlos

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

28.04.21

mittwochs 16:30-19:30 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Gemeinsam auf dem Weg zur Pension

Was kann ich tun, um mich auf den Ruhestand vorzubereiten und wie kann ich diesen neuen Lebensabschnitt gestalten? In einer fröhlichen Konferenz werden die Zuhörer aufgefordert, sich selbst und ihre Möglichkeiten neu zu entdecken. Anmeldung erforderlich.

mit Henri Feit
Preis: Kostenlos

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

07.06.21

montags 09:30-16:30 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Was will Ihre Wut Ihnen sagen und was steht hinter den Handlungen und Aussagen wütender Beteiligter? Die Methode der GFK wird erläutert, Denk- und Handlungsstrategien der TN werden reflektiert. Für Privatpersonen und Prof. geeignet.

mit Gabriele Schmakeit
Preis: 100€

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

11.05.21-12.05.21

dienstags und mittwochs 09:00-17:00 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 ! Praxisworkshop am 11.-12.05.2021. Weitere Informationen: www.reaction.lu

mit R. Burkhardt
489€ inkl. Verpflegungskosten

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

21.04.21-07.07.21

mittwochs 16:00-17:30 Uhr

Club Haus Am Brill in Capellen

Philosophische Gespräche

Philosophische Runde-Kurs über den Neoliberalismus. Wir wollen diesmal die Thesen Michel Foucaults zum Neoliberalismus diskutieren. Neuinteressierte an unserer Runde sind herzlich willkommen.

mit Georges Mathieu
Preis: 95€/10 Einheiten

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

20.05.21

donnerstags 19:00 Uhr

Club Haus op der Heed in Hupperdange

Eng Epicerie mat onperfekte Liewensmettel ?

Wo landen Lebensmittel die nicht der Norm entsprechen, oder einen kleinen Fehler aufweisen? Werden Lebensmittel die abgelaufen sind verteilt oder weggeworfen? In diesem Vortrag bekommen sie Antworten auf diese und noch weitere Fragen.

Preis: Kostenlos

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



Arbeit & Beruf

Emploi & Profession

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

Cours d'appui

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

avec S. Jack
Prix à convenir

Organisateur: Luxfeelgood
Inscription au: 691 485 431

permanent buchbar
immer dienstags
in Troisvierges

Indiana Jos - spielerisch unsere Welt erforschen (Grundlagen)

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

mit Maria Ries, Philippe Karier
Preis auf Anfrage

Organisator: elisabeth
Anmelden über: 27 44 97 46 20

permanent buchbar
no Vereinbarung, 1/2 Dag
dès Aktivitéit ass eng mobil Offer

Erliefnis Team

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

Präis op Ufro

Organisateur: Erliefniswelt vGmbH
Umellen iwwer: 691 735 932

permanent buchbar
immer dienstags
in Troisvierges

Indiana Jos - spielerisch unsere Welt erforschen (Weiterführung)

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

mit Maria Ries, Philippe Karier
Preis auf Anfrage

Organisator: elisabeth
Anmelden über: 27 44 97 46 20

permanent buchbar
immer dienstags
in Troisvierges

Fachberatung zum Handlungsfeld Naturwissenschaft und Technik

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

mit Maria Ries, Philippe Karier
Preis auf Anfrage

Organisator: elisabeth
Anmelden über: 27 44 97 46 20

permanent buchbar
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.

Preis: 10€

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



Computer & Internet Bureautique & Internet

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

Computer Kurs

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

Preis: 5€

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 26 44 45 21

permanent buchbar
nach Terminvereinbarung
Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Computersprechstunde

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

Preis: 10€/Stunde

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

permanent buchbar
nach Vereinbarung
Treff Aal Schoul/Maison des Générations in Hobscheid

Computersprechstunde im Treff

Brauchen Sie Unterstützung beim Einrichten einer Emailadresse, bei Zoom, Facetime oder bei einfachen Recherchen im Internet? Wir helfen auch bei einfachen Problemen mit dem Handy weiter (etwa zu Fotos oder Nachrichten).

Preis: 5€/30 min

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

permanent buchbar
montags bis freitags

Bei Ihnen zu Hause oder auf der Arbeit

Individuelle Schulung

Es stehen verschiedene Kurse zur Auswahl wie z.B. den 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. Mo-Fr 10:00, 14:00 oder 16:00 Uhr. Bei mehreren Stunden Frühbucherrabatt möglich. Weitere Informationen und Anmelden Mo-Fr 10:00-12:00 über 52 38 60.

mit Philip Pauly
Preis: 49€ Außendienst
& 52€ pro 30 Min. Schulung

Organisator: Computerhëllef Doheem
Anmelden über: 52 38 60 (Mo-Fr 10-12)

permanent buchbar
nach Terminvereinbarung
Club Haus op der Heed in Hupperdange

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

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

mit Steve Reiffers, Ken Schroeder
Preis: 25€/Stunde

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

permanent buchbar
mittwochs 9:00-11:30 Uhr (nach Terminabsprache)
bei Ihnen zu Hause

De Club bei Iech Doheem - Facebook, Whatsapp & Skype

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

Preis: 5€ pro Besuch

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 26 44 45 21

Datum no Vereinbarung

09:00-11:30 Uhr
bei Ihnen zu Hause

De Club bei Iech Doheem - Hilfe bei Online Einkäufen

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

Preis: 5€ pro Besuch

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 26 44 45 21

permanent buchbar

mittwochs 9:00-11:30 Uhr (nach Terminabsprache)
bei Ihnen zu Hause

De Club bei Iech Doheem - Laptop, Smartphone & Tablet

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

Preis: 5€ pro Besuch

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 26 44 45 21

20.04.21-15.06.21

dienstags 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 12.04.

Preis: 80€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

20.04.21-21.04.21

dienstags und mittwochs 09:00-12:00 Uhr
Alte Schule in Hupperdange

Powerpoint - Gestalten Sie ansprechende Präsentationen!

In diesem zweiteiligen Workshop erlernen Sie die Grundlagen des Programms: Powerpoint zum Gestalten von Präsentationen. Bitte anmelden!

mit Steve Reiffers
Preis: 50€/2 Einheiten

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

21.04.21-16.06.21

mittwochs 19:00-21:00 Uhr
in Oberfeulen

Word für Anfänger

Im Basiskurs Word lernen Sie, mit dem Programm Word umzugehen, Textteile kopieren und verschieben, Schriften ändern, Grafiken einbauen und Tabellen erstellen. Umgang mit Dateien und Ordern. Anmeldung bis zum 12.04.

mit Bas Breedijk
Preis: 80€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

19.04.21-14.06.21

montags 19:00-21:00 Uhr
in Wincrange

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 12.04.

mit Bas Breedijk
Preis: 80€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

22.04.21-24.06.21

donnerstags 19:00-21:00 Uhr
in Hobscheid

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. Anmelden bis 12.04.

mit Gnad Christiane
Preis: 80€/8 Einheiten

Organisator: Landakademie
Anmelden über: 89 95 68-28

permanent buchbar

9:00-12:00 Uhr
Centre Culturel in Weiswampach

Zoom

In diesem Workshop wird erklärt, wie Sie ganz einfach mit Ihrer Familie und Freunden mit Videobild telefonieren können. Man kann mit mehreren Personen gleichzeitig telefonieren und sie dabei sehen.

mit Steve Reiffers
Preis: 25€

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





Essen & Trinken Boire & Manger

12.06.21

samstags 10:00-16:30 Uhr
in Sevenig (Our)

Wildkräuterküche - Tagesworkshop

Die meisten Wildgemüse sind würziger, wasserärmer, eiweißreicher und daher nahrhafter als viele Kulturpflanzen. Sie haben sich längst neben den gezüchteten Gemüsesorten behauptet. Mit unserer Expertin werden Sie sich in diesem Tagesworkshop intensiv mit den Wildkräutern beschäftigen. Unter ihrer fachkundigen Anleitung sammeln, kochen und genießen Sie die verschiedensten Wildpflanzen.

mit Vivian Weise
Preis: 65€ inkl. Zutaten

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

20.04.21

mardi 10:00-12:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Comment cultiver les graines germées et jeunes pousses chez-soi

En pratique: le processus de germination, les bienfaits des graines germées et des jeunes pousses, les techniques pour cultiver chez soi, les intégrer dans la cuisine au quotidien. Dégustations incluses de sarrasin germé, de luzerne, de lentilles germées, de jeunes pousses de tournesol et de jus d'herbe de blé.

avec Nancy Grandjean
Prix: 65€

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

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 Elisabeth Ney
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei
Anmelden über: 691 119 090

18.05.21

mardi 10:00-12:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Les secrets de la lacto-fermentation

Atelier pratique pour réaliser des bocaux de légumes lacto-fermentés. Réalisation sur place de 3 bocaux/pers (1x 500ml, 1x 750ml et 1 x 1 litre) que vous emporterez chez vous! Tout inclus (bocaux neufs avec joints, les ingrédients biologiques, copies des recettes).

avec Nancy Grandjean
Prix: 70€/pers.

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

12.06.21

samstags 16:00-18:00 Uhr
Duerftreff beim Lis in Roodt/Syre

Intensiv-Back-Workshop FOCACCIA mit Sauerteig

Sie lernen das Backen mit Sauerteig kennen und erfahren vieles über Sauerteig, Brot und Brotsorten, Mehltypen, Getreide usw. Die praktische Umsetzung erfolgt zeitnah mit der Möglichkeit des Austausches und Vertiefung in das Thema.

mit Christina Kuhn
Preis: 55€ Zutaten einbegriffen

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

15.06.21

mardi 10:00-12:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Cuisiner avec les légumes lacto-fermentés

Intégrer les légumes lacto-fermentés à vos menus. Nous réaliserons de délicieuses recettes faciles à refaire chez vous et 100% végétales. Mini pizza, Rouleaux de printemps, Crackers, Gaspacho.

avec Nancy Grandjean
Prix: 65€/pers. dégustations
incluses

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

permanent buchbar

nach Vereinbarung
bei Ihnen zu Hause

De Club bei Iech Doheem - Mobiler Einkaufsdienst

Wir gehen für Sie zur Post oder erledigen Ihre Einkäufe. Kontaktieren Sie uns und geben Sie uns Ihre Einkaufsliste durch. Unser Team geht für Sie einkaufen und bringt die Einkäufe zur Haustür.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 26 44 45 21

permanent buchbar

nach Vereinbarung
Touristcenter Heringer Millen in Müllerthal

Picknickkorb/-rucksack gefüllt mit regionalen Produkten

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

Preis je nach Ausführung

Organisator: Touristcenter Heringer Millen
Anmelden über: 87 89 88



03.05.21

lundi 18:00 hrs

Online-Workshop à Hosingen

Quelle alimentation pour l'enfant scolarisé

L'enfant a besoin d'une alimentation variée et équilibrée, d'une activité physique quotidienne et d'un milieu sain favorisant la croissance et l'apprentissage. Informations, exemples pratiques et recommandations actuelles de l'alimentation. Inscription obligatoire.

avec Michèle Meyer
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

Baby - Bébé

10.05.21-17.05.21

méindes 9:30-11:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Babylese - 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: info@babymassage.lu

méi Datumer

Auerzäit variéiert je no Rendez-vous
ManuKultura zu Useldange

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

Hutt Dir Angscht virum exzessivem Kräische vun ärem Bëbee? 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. Rendez-vous: 28.04 17h00-18h30, 30.06 18h30-20h00 & 08.09 19h30-21h00

mam Viviane Kieffer Schmit
Präis: Gratis

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: info@babymassage.lu

mehrere Termine

Uhrzeit variéiert je nach Termin
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. Termine: 15.05. 10h00-11h00, 26.06 10h00-11h00 & 02.08. 16h00-17h00

mit Lynn Thiel-Wassnich
Preis: 30€/Person

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: lynn@mammenhaerz.lu

22.04.21-03.06.21 oder 10.06.21-08.07.21

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

Babymassagen

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

Preis: 99€/5er Karte

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

19.04.21-18.07.21

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

Baby Gymnastik

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

mit Romy

Organisator: Centre aqu. Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution

19.04.21-18.07.21

dienstags
Centre Aquatique Krouneberg in Mersch

Baby Schwimmen

Babyschwimmkurse sind gut für die gesunde körperliche, motorische, geistige, seelische und soziale Entwicklung Ihres Kindes. Dienstags 08:30-09:00 (1&2 Jahre), 09:10-09:40 (3-6 Monate), 09:50-10:20 (7-12 Monate), 10:30-11:00 (3-4 Jahre).

mit Diane

Organisator: Centre aqu. Krouneberg
Anmelden über: 32 88 23-1

Preis: 95€/Trimester

20.04.21-29.06.21

Uhrzeit in der Beschreibung
AquaNat'Our in Hosingen

Babyschwimmen Swim & Smile

Die Kinder werden spielend an das Wasser gewöhnt und machen, ihrem Alter entsprechend, leichte Übungen (mit Begleitung eines Elternteils). Weitere Informationen & Anmeldung: 24 51 99 00, www.aquanatour.lu. Dienstags 9:30-10:00, 10:05-10:35, 10:40-11:10 Uhr, samstags 9:55-10:25, 10:30-11:00, 11:05-11:35, 11:40-12:10 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

15.06.21

mardi 18:00 hrs
Online-Workshop à Hosingen

Burn-out parental

Les défis de la parentalité aujourd'hui. Qu'est-ce le burn-out en général et spécifiquement le burn-out parental? Comment peut-on le prévenir, voire sortir du burn-out parental. Quelles sont les conséquences d'un burn-out parental?

avec Tania Hemmer
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription au: 621 343 271, 59 59 59- 50 /-53

13.07.21

dönschdes 18:00 Auer
Online-Workshop zu Hosingen

De Burn-out parental verstoen

Wat ass Burn-out a speziell Burn-out parental? Wéi kënn de Burn-out zustan a wat kann ee maachen fir en ze prevenéieren oder rëm eraus ze kommen? Wat si Konsequenze vun engem Burn-out parental?

mam Tania Hemmer
Präis: Gratis

Organisateur: Eltereschoul
Anmelden über: 621 343 271, 59 59 59- 50 /53

offre permanente

samedi 9:30-11:00 hrs
à Clervaux

Café à parents à Clervaux

Les parents se retrouvent autour d'une tasse de café dans une ambiance agréable pour échanger leurs idées et expériences sur les thèmes de l'éducation et de la famille, en français, traduction simultanée en arabe. Inscription obligatoire.

avec Véronique Nilles
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription au: 621 343 271

permanent Offer

no Vereinbarung
Versammlungsraum vun der Turnhall zu Reiler

Elterekaffi zu Reiler

D'Eltere fanne sech zesummen bäi enger gudder Taass Kaffi an enger gemittlecher Ambiance, wou si hir Iddien an Erfahrungen iwwee Erzéiung austauschen kënnen. Umeldung obligatoresch.

mam Véronique Nilles
Präis: Gratis

Organisateur: Eltereschoul
Umellen iwwee: 621 343 271

permanent buchbar

10:00-12:00 Uhr
Club Senior Atertall in Redange

Grosseltern sein - gestern und heute

Gesprächsgruppe für Großeltern in lockerer u. entspannter Atmosphäre, um sich auszutauschen, eventuelle Unsicherheiten zu überwinden u. vielleicht mit neuen Gedanken gestärkt zu werden.

mit Isabelle Schon-Schonckert
Preis: Kostenlos

Organisateur: Eltereschoul
Anmelden über: 27 55 33 70

offre permanente
du lundi au samedi
à Koerich

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

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

avec Hajnalka Szenner
Prix: 266€/7 séances

Organisateur: Hajnalka Szenner
Inscription au: 661 188 322

04.05.21

mardi 18:00 hrs

Online-Workshop à Hosingen

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

Comment se construit une relation solide et de confiance entre parents et enfants? Les conflits peuvent être gérés en famille dans un respect mutuel. Quelques outils de la parentalité positive et bienveillante. Inscription obligatoire.

avec Patrice Moes et Carole Jaas
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

05.07.21-12.07.21

méindes 9:30-11:30 Auer

ManuKultura zu Useldange

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

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

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

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: info@babymassage.lu

22.04.21

jeudi 18:00 hrs

Online-Workshop à Hosingen

1+1 Une famille est née

Construire un lien sécurisant avec leur enfant, un défi important pour tous les parents! Les besoins des enfants, les besoins des parents. Le choix d'une garde hors famille - comment préparer le bébé, les parents.

avec Siri Peiffer, Simone Schammo
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

27.04.21

dënschdes 18:00 Auer

Online-Workshop zu Hosingen

Schlof Këndche schlof, wa Kanner den Elteren hire Schlof klauen

Bei dëser Aktivitéit dréit sech alles ëm de Schlof. Mir schwätzen iwwer d'Wichtigkeet vum Schlof am allgemengen, d'Entwécklung vum Schlof bei de Kanner vun 0-4 Joer a beschreiwen och déi verschidde Schlofstéierungen. Zäit fir Froen an Austausch. Umeldung noutwänneg.

mam Tania Hemmer
Präis: Gratis

Organisateur: Eltereschoul
Umellen iwwer: 621 343 271, 59 59 59- 50/-53



19.04.21

méindes 18:00 Auer

online

Ee Geschwësterchen kënt

D'Gebuert vun engem Geschwësterkand bréngt déi heel Welt vun engem Kand un d'Schwiewen. Bis elo stoung et am Mëttelpunkt vun der Famill an ob eemol dréit sech alles em de Puppelchen. Wéi kënnen mir eis Kanner an dëser Phas begleeden?

mam Carole Jaas, Véronique Nilles
Präis: Gratis

Organisateur: Eltereschoul
Umellen: eltereschoul@kannerschlass.lu

05.05.21

mercredi 18:00 hrs

Online-Workshop à Hosingen

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

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

avec Ana-Luisa Carrilho, Siri Peiffer
Prix: gratuit

Organisateur: Eltereschoul
Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

08.06.21
dönschdes 18:00 Auer
Online-Workshop zu Hosingen

Ouni Stress um lessdësch

Wann Eltere vu "Stress um lessdësch" schwätzen, ass dat meeschtens wann d'Kanner mat um Dësch sëtzen. Wat kann ee probéieren, dass dës gemeinsamer Momenter beim lessen ërem an enger flotter Atmosphär stattfannen? Umeldung noutwänneg.

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

21.04.21
mercredi 18:30 hrs
Online-Workshop à Hosingen

La puberté-une aventure

Nous faisons nos valises pour nous préparer à l'aventure de la puberté. Quand cette phase de la vie commence-t-elle ? Quel est l'avenir pour nous, parents ? De quoi avons-nous besoin pour bien survivre à cette aventure ?

avec Nancy Holtgen Organisateur: Eltereschoul
Prix: gratuit Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

29.04.21
jeudi 18:30 hrs
Online-Workshop à Hosingen

Mon corps et moi: en route pour l'adolescence

La puberté arrivera tôt ou tard. Vous allez découvrir des pistes pour parler de notre corps, des changements au cours de la puberté, vocabulaire simple, permettant aux enfants d'avoir une bonne base pour entamer le voyage vers l'adolescence.

avec Fabienne Dias Michaux Organisateur: Eltereschoul
Prix: gratuit Inscription: eltereschoul@kannerschlass.lu

07.06.21
méindes 18:00 Auer
Online-Workshop zu Hosingen

Ëmmer online sinn – wou ass de Problem?

Vill Jonker notzen den Internet an déi digital Medien intensiv. Awer ab wéini ass vill „ze vill“? Wat brauch mäi Jugendlechen fir an der realer Welt gutt eens ze ginn an sech gesond ze entwéckelen? Umeldung noutwänneg.

mam Cynthia Biver, Nadine Wagner Organisateur: Eltereschoul
Präis: Gratis Umellen: eltereschoul@kannerschlass.lu

01.06.21
dönschdes 18:30 Auer
Online-Workshop zu Hosingen

Mäi Kand kënnt an de Lycée

De Passage vun der Grondschoul an de Lycée bréngt eng ganz Rei vu Verännerungen fir d'Kand (an d'Elteren) mat. Wat sinn des Verännerungen a wéi kann ech als Elteren am beschten op des Verännerungen reagéieren? Umeldung noutwänneg.

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

Kinder - Enfants

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

Kindermassagen

Bei der Kindermassage entspannen sich und genießen die Kleinen die liebevollen Berührungen der Eltern. Mit dieser Massage steigern wir die geistige Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und den liebevollen Kontakt zwischen Eltern und Kindern. Für Kinder von 2-12 Jahren. Anmeldung notwendig.

Preis: 89€/60 Min, 50€/30 Min Organisateur: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

Kreativität - Créativité

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

Malatelier für Kinder

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

Preis: Kostenlos Organisateur: Resonord
Anmelden über: 27 80 27



05.08.21
donneschdes 13:30-17:30 Auer
ManuKultura zu Useldange

Mol-Coursen fir déi ganz Famill

Mol-Cours, an deenen d'Kanner an hir Elteren mat oder ouni Erfahrung am Molen, hirer Kreativitéit fräien Laf loosse kënnen.

mit Claudine Maillet
Präis: 125€/Famill mat Faarwen

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

27.05.21, 22.07.21 & 12.08.21

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

Mol-Coursen fir Kanner a Jugendlecher

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

mam Claudine Maillet
Präis: 15€/Cours (Material incus)

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: 691 191 068

08.05.21

samstags 10:00-11:30
Bowéngsbiérg in Roodt/Syre

Träume malen an der Staffelei

Träume malen an der Staffelei: Träumst du davon Astronaut oder Sängerin zu werden? Mit Pinsel und Farben malst du dich in deiner erträumten Rolle auf Leinwand. Für Kinder ab 6 Jahren

mit Glenn Glaesener
Preis: 35€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

06.09.21-10.09.21

montags bis freitags 9:00-16:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

TheaterSommerWoche-MOMO

Momo wohnt in den alten Ruinen eines Amphitheaters. Eines Tages kommen die grauen Herren ins Spiel. Was die wohl in der kleinen Stadt zu suchen haben? Finde es heraus und bringe mit uns die Geschichte von Momo und den grauen Herren auf die Bühne. Betreuung bei Bedarf von 8h30-16h30.

mit Laetitia Lang
Preis: 350€/Kind (inkl. Mittagessen), 10% Geschwisterrabatt

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: projekte_laetitia@icloud.com

28.08.21-04.09.21

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

Déi Wëll, déi lafen am Bësch

An dësen zwee Workshops entwéckelen d'Kanner mam Laetitia gemeinsam Figuren, verkleeden sech a ginn dann zesammen op d'Bün wou déi ënnerschiddlech Figuren openee treffen. Umeldung noutwendeg.

mam Laetitia Lang
Präis: 25€/Cours
(10% Geschwisterrabatt)

Organisator: ManuKultura
Anmelden über: projekte_laetitia@icloud.com



Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

permanent buchbar

ëmmer dënschdes
zu Troisvierges

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

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

mam Maria Ries, Philippe Karier
Präis op Ufro

Organisateur: elisabeth
Umellen iwwer: 27 44 97 46 20

21.07.21, 28.07.21 oder 04.08.21

mittwochs 10:00-12:00 Uhr

Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Als Naturpark-Entdecker auf Forschertour

Rein in die Entdecker-Westen und los geht das Abenteuer Natur. Ausgestattet mit allen wichtigen Exkursionsmaterialien werden die Teilnehmer zum selbstständigen Forschen und Entdecken der Natur angeregt und fühlen sich dabei wie echte Abenteurer.

Preis: Kostenlos

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

30.04.21

freitags 19:30-22:30 Uhr
in Baschleiden

Nuets am Bësch

Gemeinsam erleben und genießen wir die dunklen Abendstunden und tauchen in eine magische Welt ein. Lassen Sie sich überraschen und kommen Sie mit uns auf ein spannendes Abenteuer in die Natur. Für Familien und Kinder ab 6 Jahren.

Preis: Kostenlos

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

24.04.21

samschdes 10.00-12.00, 14.00-16.00 Auer
Bowéngsbiërg zu Roodt/Syre

Kanner-Atelier Faarwen-Führerschäin

Wei mëschen ech Gréng, a wei entsteet Lila? Unhand vun verschidden Experiment-er an Übungen leiirt dir d'Faarweleier. Zum Schluss vum Cour kritt all Kand säin perséinlechen Faarwen-Führerschäin ausgestellt.

mam Glenn Glaesener
Präis: 35€/Kand

Organisateur: Duerftreff beim Lis
Umellen iwwer: 691 719 013

permanent buchbar
no Vereinbarung
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 kënn, wann een zesummenhält. Dëst ass eng mobil Offer. Jee no Grupp an Ëmgéigend dauert des Aktivitéit tëschent 2 an 3 Stonnen.

Präis op Ufro

Organisateur: Erlebnisswelt vGmbH
Umellen iwwer: 691 735 932

08.05.21-15.05.21

samstags 14:00-15:30 Uhr
Bowéngsbiërg in Roodt/Syre

Kinderworkshop Der Vulkan

Wir bauen und gestalten unsere Vulkane und lassen sie Anhand eines Experiments ausbrechen. Am Ende des Kurses darf jedes Kind seinen eigenen Vulkan mit nach Hause nehmen. Alter ab 6 Jahren. Maximal 6 Kinder.

mit Glenn Glaesener
Preis: 45€/2 Termine, Material inkl.

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

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

Schatzsuche an der Kalborner Mühle

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

Preis: Kostenlos

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

permanent buchbar
nach Vereinbarung
Aquatower Berdorf in Berdorf

Weltwassertag

Weltwassertag 2021, am 22.März und darüber hinaus! Zusammen mit dem Natur- & Geopark Mëllerdall, Programm auf Anfrage und nach Verfügbarkeit! Zielgruppe: Zyklen: 3.2 - 4.2.

Preis: 3€/Schüler zzgl.
75€ Ausstellungs-Führer

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

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

Schüler am Musée de l'Ardoise

Lieweg Geschicht - Geschicht erliëwen Erliëft e spannenden Dag am Schiefer-
musée mat engem individuell zesummegefallten, pedagogesche Programm fir
Schüler (6-18 Joer). 2 Begleedpersounen pro 20 Schüler gratis.

Präis: 8€/Schüler

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

02.05.21-31.10.21
sonntags 11:00-18:00 Uhr
Musée de l'Ardoise in Haut-Martelange

Detektive Schuppi 2.0.

Ihre Kinder lösen gerne Rätsel? Sie möchten lieber etwas über die Luxemburger Schieferindustrie erfahren und Zeit an der frischen Luft verbringen? Dann kommen sie vorbei und nehmen mit der ganzen Familie teil an der Detektivgeschichte Schuppi 2.0.

Preis: 15€/Familie

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



Machen Sie den „Aquatower“ zum Ziel Ihres nächsten Schulausflugs!

Unsere Ausstellung bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten an verschiedene Fächer u. a., Geschichte und Erdkunde anzuknüpfen.

Mithilfe unseres Rätselheftes können die Schüler die Ausstellung auf eigene Faust erkunden.

Preise:
pro Schüler: 3 € - zzgl. Begleitführer: 75 €

Dauer:
1 : 30 Stunde / pro Klasse
von +/- 20 Schülern

Buchung nur mit Voranmeldung:
aquatower@berdorf.lu Tel: 79 01 87 37

www.aquatower-berdorf.lu



permanent buchbar
no Vereinbarung
Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

Geburtsdag am Schiefermusée

Dir wëllt ärem Kand eng ganz speziell Geburtsdagsfeier offrëieren? Am Schiefermusée kann d'Geburtsdagskand zesumme mat 10 vun senge Frënn feieren dat Ganz am Zeeche vum schéine Schifersteen. En Kuch gëtt et natierlech och! (Forfait vun 145€ mat Kuch oder 115€ ouni Kuch)

Präis: 115€-145€

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

Sport - Sport

19.04.21-18.07.21

dienstags, samstags und sonntags
Centre aquatique Krounebiérg in Mersch

Ballett / Jazz

Ballett / Jazz kombiniert mit moderner Musik. Neueinschreibungen erst wieder ab September 2021.

DIENSTAG mit Patrycja: 13:30-14:30 (Anfänger, 4-6 Jahre), 14:30-16:00 (Mittelsstufe, 6-10 Jahre), 16:00-17:30 (Fortgeschrittene, ab 10 Jahre)

SAMSTAG mit Samantha: 09:00-10:30 Uhr (Mittelstufe, 6-10 Jahre), 10:30-12:00 Uhr (Oberstufe, ab 10 Jahre), 12:00-13:30 Uhr (Anfänger, 4-6 Jahre), 13:30-15:00 Uhr (Mittelstufe, 6-10 Jahre), 15:00-16:00 Uhr (Oberstufe, ab 10 Jahre).

SONNTAG mit Gabriela: 09:00-10:30 Uhr (4-6 Jahre, Anfänger), 10:30-12:00 Uhr (6-10 Jahre, Mittelstufe), 12:00-14:30 (Oberstufe, ab 10 Jahre).

Preis: 142,50€/Trimester zzgl. 10€ Kautioun Organisateur: Centre aqu. Krounebiérg
Anmelden über: 32 88 23-1

19.04.21-18.07.21

donnerstags 15:00-16:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiérg in Mersch

ZUMBA für Kinder

Zumba besteht aus Tanzelementen und fördert bei Kindern besonders die Koordination und Ausdauer. Für Kinder zwischen 8 und 12 Jahren. Schnupperkurs: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. In den Ferien finden keine Kurse statt.

mit Sara Organisateur: Centre aqu. Krounebiérg
Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautioun Anmelden über: 32 88 23-1

19.04.21-18.07.21

dienstags und donnerstags
Centre aquatique Krounebiérg in Mersch

Kinderschwimmkurs

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

Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautioun Organisateur: Centre aqu. Krounebiérg
Anmelden über: 32 88 23-1



offre permanente

les mardis et samedis
Piscine couverte à Troisvierges

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

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

Prix: 170€/1 cours/semaine,
220€/2 cours/semaine

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

21.04.21-07.07.21

mittwochs und samstags
AquaNat'Our in Hosingen

Schwimmkurs Kleinkinder 2-5 Jahre

Selbstständig mit Wasser umgehen, erste Schwimmbewegungen erlernen, dies sind die Ziele unserer Wasserkurse für Kleinkinder im Alter von 2-5 Jahre. Infos und Anmeldung unter: 24 51 99 00, www.aquanatour.lu. Mittwochs 16:45-17:15, 17:15-18:00, 18:00-18:45 und samstags 08:30-09:15, 09:20-09:50 Uhr.

Preis: 169€/10 Einheiten

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

Tiere - Animaux

permanent buchbar

halb- oder ganztags
Ferme pédagogique "Eppelbléi" in Eppeldorf

Den Bauernhof erleben

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

mit Carine Clemens, Marc Friederes
Preis auf Anfrage

Organisateur: Eppelbléi
Anmelden über: 691 722 884

permanent buchbar

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 Schafe und vieles mehr... Anmeldung erforderlich!

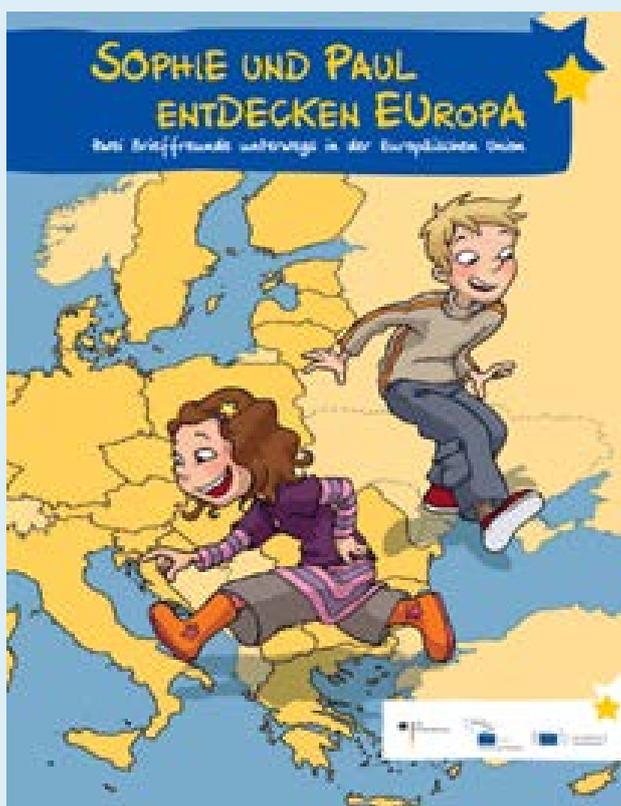
Preis auf Anfrage

Organisateur: Ferme pédagogique Om Bécehl
Anmelden über: 621 391 295

Sophie und Paul entdecken Europa

Sophie lädt ihren Brieffreund Paul ein, sie in ihrer Heimatstadt Straßburg zu besuchen. Dort befindet sich das Europäische Parlament und es gibt vieles rund um die Europäische Union und Europa zu entdecken. Die Kinder sind neugierig und gehen auf eine spannende Reise. Sie finden heraus, welche Länder überhaupt zur Europäischen Union gehören, wo die Politik für die Mitgliedsstaaten gemacht wird und warum viele der EU-Länder eine gemeinsame Währung haben.

Neben interessanten und lehrreichen Informationen findet ihr auch jede Menge Rätsel, Bastel- und Spielideen.



Die Broschüre können Sie kostenlos bestellen.



Europe Direct Munshausen
Tel: 92 93 73
munshausen@europedirect.lu
 Europe Direct Munshausen

permanent Offer

op Ufro

Alschenter Ponyhaff zu Alscheid

Joreskuer um pedagogeschen Baurenhaff

Joreskuer ronderëm d'Deieren an d'Natur am Aklang mat de Joreszäiten. Ofwiesslungsräich 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

no Vereinbarung

Paerd an Iesel-Erliefnishaft zu Beaufort

Geessen, Ieselen, Kanengercher & Co.

Um Schleefhächchen léiere mer an enger klenger Grupp spilleresch de respektvollen Émgang mat Kanéngercher, Hénger, Geessen, Ieselen a Co. Een interessanten Programm fir grouss a kleng Kanner. (Mindestunzuel 3 Kanner, gréisser Gruppen op Ufro)

Präis: 30€

Organisateur: Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft
Umellen iwwer: 621 312 565

permanent buchbar

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 Bécehl
Anmelden über: 621 391 295

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 weiter Person 40€

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

permanent buchbar

nach Vereinbarung

Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft in Beaufort

Eselwanderung

Einweisung in das Führen von Eseln, Wanderung für groß und klein, durch den Beforter Wald mit Picknickstop. Dauer ca. 2 Stunden (Mindestanzahl notwendig, grössere Gruppen auf Anfrage).

Preis: 20€/Person,
10€/Kinder bis 12 Jahre

Organisator: Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft
Anmelden über: 621 312 565



permanent buchbar

1-2 Stunden
in Hollenfels

Unterwegs mit den sanftmütigen Alpakas

Mit den Alpakas über Land ziehen, Hindernisparcours, füttern, kreatives Gestalten anhand der flauschigen Wolle, sich einfach von diesen anmutigen Wesen bezaubern lassen, Rast am glühendem Lagerfeuer, das knusprige Stockbrot knabbern...

Preis auf Anfrage

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

permanent buchbar

nach Vereinbarung
Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft in Beaufort

Pferde und Esel kennen lernen

Kennenlernen von Pferden/Ponys und Eseln: pflegen, bürsten, reiten, Bodenarbeit, Wissensvermittlung über respektvollen und artgerechten Umgang. Für Kinder ab 6 Jahren ohne Elternbegleitung oder Erwachsene. Auch als Geschenk buchbar. (größere Gruppen auf Anfrage)

Preis auf Anfrage

Organisator: Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft
Anmelden über: 621 312 565

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

Krümelkurs

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

samstags 11:00 Uhr
Centre équestre de Martelinville in Bigonville

Ponytreff

Ponyzeit für Kinder von 3 bis 6 Jahren. Kuscheln, kämmen, füttern und natürlich geführtes Reiten. Gleichgewichtsübungen und Ponyspiele. Kindgerecht mit viel Spaß und Fantasie.

Preis: 25€

Organisator: Centre Équestre de Martelinville
Anmelden über: 691 603 004

permanent buchbar

nach Vereinbarung
Centre equestre de Martelinville in Bigonville

Babypony und Kinderreitstunden

Babypony und Kinderreitstunden. Mit viel Spaß und Abwechslung, ohne Zwang, respektvollen Umgang, Pflege und Wissen über Pferde erlernen. Spielerisch Koordination, Gleichgewicht und Verantwortungsgefühl verbessern.

Preis: 25€/Stunde

Organisator: Centre Équestre de Martelinville
Anmelden über: 691 603 004

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 Päerdsstall
Anmelden über: 691 611 425

06.06.21
sonntags 14.00-16.00 Uhr
Centre Equestre Kempemillen in Hobscheid

Pferde - Spazierritt

Erlebnispädagogik: Wir bereiten zusammen die Pferde vor: putzen, satteln und auf geht es! Der Spazierritt (geführt) führt uns bis in den Wald. Bitte der Witterung angemessen kleiden. Für Kinder ab 6 Jahre.

mit Ilka Janon
Preis: 30€/Person

Organisator: Therapie mit Pferden - Ilka Janon
Anmelden über: 621 451 779

04.07.21
sonntags 14.00-16.00 Uhr
Centre Equestre Kempemillen in Hobscheid

Pferde - Armband basteln & Stangensalat

Erlebnispädagogik: Wir basteln zusammen ein Armband aus verschiedenen Materialien. Danach putzen wir die Pferde und führen sie durch den von uns gebauten Stangensalat (Bodenarbeit). Für Kinder ab 6 Jahre.

mit Ilka Janon
Preis: 35€/Person

Organisator: Therapie mit Pferden - Ilka Janon
Anmelden über: 621 451 779

09.05.21
sonntags 14.00-16.00 Uhr
Centre Equestre Kempemillen in Hobscheid

Pferde - Mutter-Kind-Tag

Erlebnispädagogik: Zuerst fertigen wir zusammen ein Kräutersalz. Danach machen wir zusammen verschiedene Aktivitäten mit und auf dem Pferd. Dabei hilfst du deiner Mutter und sie dir. Für Kinder ab 6 Jahre.

mit Ilka Janon
Preis: 50€/Paar

Organisator: Therapie mit Pferden - Ilka Janon
Anmelden über: 621 451 779



05.09.21
sonntags 14.00-16.00 Uhr
Centre Equestre Kempemillen in Hobscheid

Pferde - Nagelbild & Pferdemaassage

Erlebnispädagogik: Wir basteln ein wunderschönes Bild aus einem Holzbrett. Danach putzen, pflegen und verwöhnen wir die Pferde mit einer Massage (TTouches). Für Kinder ab 6 Jahre.

mit Ilka Janon
Preis: 35€/Person

Organisator: Therapie mit Pferden - Ilka Janon
Anmelden über: 621 451 779

08.08.21
sonntags 14.00-16.00 Uhr
Centre Equestre Kempemillen in Hobscheid

Pferde - Pferde anmalen & ohne Sattel reiten

Erlebnispädagogik: Wir überlegen uns zusammen Muster und bemalen die Pferde mit Fingerfarbe, ganz wie die Indianer. Danach reitest du ohne Sattel (geführt). Für Kinder ab 6 Jahre.

mit Ilka Janon
Preis: 35€/Person

Organisator: Therapie mit Pferden - Ilka Janon
Anmelden über: 621 451 779

permanent buchbar
vormittags oder nach Absprache
Centre Equestre Kempemillen in Hobscheid

Pferde - Ausflug zum Pferdehof (Gruppen)

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

mit Ilka Janon
Preis auf Anfrage

Organisator: Therapie mit Pferden
Anmelden über: 621 451 779

permanent buchbar
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 Schulklassen, Maisons Relais und sonstige Gruppen

Gestalten von Indianerutensilien im Tipi, die Pferde reiten und schmücken, die Alpakas an der Leine führen und ihre Wolle bearbeiten, Baum und Strickleiter hochklettern, Feuer entfachen und vieles mehr.

mit Christiane Betzen
Preis auf Anfrage

Chu'mani asbl
Anmelden über: 26 10 31 96

permanent buchbar

14:00-16:00 Uhr
Tipi in Hollenfels

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

Reiten mit/ohne Sattel, Traumfänger, Medizinbeutel, Astgabelrassel, Stirnband und Facepainting, Lagerfeuer, Stockbrot, Schatzsuche rund um die Burg, Baumklettern, Alpakatrekking, Tipiübernachtung.

mit Christiane Betzen
Preis: 170€ (bis 12 Kinder)

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 inklusive 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

nach Vereinbarung
Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft in Beaufort

Kindergeburtstag mit Ponys, Eseln und Kleintieren

Zusammen mit Pferden, Eseln und Kleintieren Geburtstag feiern, Reiterspiele, Tiere pflegen, versorgen und vieles mehr. Kuchen und Getränke inklusive.

Preis auf Anfrage

Organisator: Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft
Anmelden über: 621 312 565

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 Huelw
Anmelden über: 621 304 315

permanent buchbar

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 Bécehl
Anmelden über: 621 391 295



Wie viel weißt Du über Landwirtschaft und Ernährung?

Bastle Dir dein eigenes Himmel-oder-Hölle-Spiel und sieh ob du alle Fragen richtig beantworten kannst.



Kostenlos erhältlich!

Europe Direct Munshausen
Tel: 92 93 73
munshausen@europedirect.lu
Europe Direct Munshausen



Kultur & Freizeit Culture & Loisirs

Handwerk - Artisanat

29.05.21-30.05.21 oder 12.06.21-13.06.21
samstags und sonntags 10:00-16:30 Uhr
Atelier der Künstlerin in Gouvy/Beho 68

Goldschmieden - 2 tägiger- Workshop

Einsteiger und Fortgeschrittene können die Grundtechniken wie Sägen, Feilen, Biegen, Löten und Schmieden erlernen und vertiefen. Fortgeschrittene erweitern das bereits erworbene Wissen. Mit verschiedenen Techniken und Materialien können Sie ein individuelles Schmuckstück herstellen.

mit Diana Prokot
Preis: 155€ (inkl. Mittagessen,
Kaffee & Kuchen)

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

28.04.21-02.06.21
mittwochs 19:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Vintage - Alte Möbel neu gestalten

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

mit Carlo Muller
Preis: 155€/4 Einheiten

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



Kreativität - Créativité

Basteln & Erschaffen Bricoler et Créer

01.05.21, 22.05.21, 12.06.21 & 04.09.21
les samedis 10:00-12:00, 13:00-18:00 hrs
ManuKultura à Useldange

Art Connected

Le sujet du workshop est d'animer des objets récupérés (livres, objets de la nature...) en employant des récupérations d'objets en fer et de cables électriques. Nous créons des objets lumineux, mouvants, munis d' interrupteurs et de sons.

avec Monique Voz
Prix: 70€/cours

Organisateur: ManuKultura
Inscription au: 23 63 00 51 29

permanent buchbar

dienstags 9:00-11:00 Uhr
Salle Club Senior Nordstad in Ettelbruck

Brico/Handarbeiten und Basteln für alle

Es gibt abertausende kreative Ideen und Möglichkeiten wie man sich gestalterisch auslassen kann. Das Entstehen eines fertigen Produkts erfüllt mit Zufriedenheit und Freude. Verbringen Sie den Dienstagmorgen in geselliger Runde mit uns!

Preis: Kostenlos

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

permanent buchbar

nach Vereinbarung
bei Ihnen zu Hause

De Club bei Iech Doheem - Kreative Beschäftigungsangebote - Kreativ Box

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

Preis auf Anfrage

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 26 44 45 21

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: 26 44 45 21

20.04.21-29.06.21

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

Kunsteintopf

Dieser Kurs ist für alle, die interessiert sind, verschiedene Materialien und deren Bearbeitung kennenzulernen oder ihr Wissen zu erweitern und neue Ideen zu bekommen.

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

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

24.04.21

samedi 14:00-17:00 hrs
Bowéngsbierg à Roodt/Syre

Atelier DIY entre Filles: Un moment créatif pour soi pour découvrir la technique du tissage de perles Miyuki

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

avec Veronica Di Leo
Prix: 40€ sans matériels

Organisateur: Duerftreff beim Lis
Inscription au: 691 719 013

05.06.21

14.00-16.30/17.00
Bowéngsbierg à Roodt/Syre

Atelier Fête des Mères: Gemstones & Pearls Bar Bracelet & Necklace

Découvrez les significations des pierres pour chaque mois d'anniversaire et réaliser un collier et/ou bracelet de barre en petites pierres semi-précieuses facettées. Un cadeau unique et personnalisé, avec un design simple et élégant.

avec Veronica Di Leo
Prix: 40€+25€ matériel

Organisateur: Duerftreff beim Lis
Inscription au: 691 719 013

20.04.21-11.05.21

les mardis 17:00-19:00 hrs
Bowéngsbierg à Roodt/Syre

Atelier de bijoux/4séances

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

avec Veronica Di Leo
Prix: 150€/4 séances

Organisateur: Duerftreff beim Lis
Inscription au: 691 719 013

04.06.21-25.06.21

les vendredis 17:00-19:00 hrs
Bowéngsbierg à Roodt/Syre

Wire Jewellery Workshop/4 séances

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

avec Veronica Di Leo
Prix: 150€/4 séances, matériels de base inclus

Organisateur: Duerftreff beim Lis
Inscription au: 691 719 013

20.04.21-29.06.21

les mardis 9:00-11:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Cours de céramique

Vous allez apprendre les techniques de modélisation de base (pinçage, colombinage, plaques, modelage) pour travailler l'argile par différents exercices faciles et choisir après votre technique préférée pour vos créations.

avec Silvia Alsina
Prix: 135€ + matériel

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

09.07.21 und 16.07.21

freitags 18:00-19:30 Uhr
Institut St.Joseph in Betzdorf

Blätter aus Knetbeton

Aus in Knetbeton abgedruckten Blättern gestalten wir tolle Schalen zum bepflanzen oder dekorieren. Jede Schale ist durch seinen Blattabdruck einzigartig.

mit Glenn Glaesener
Preis: 55€

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

30.04.21-07.05.21

freitags 18:00-19:30 Uhr
Duerftreff beim Lis in Betzdorf

Gartenstecker aus Knetbeton

Die individuell gestalteten Betonkugeln sind der Hingucker im Garten. Ob schlicht oder kunterbunt, jeder kann Form und Farbe nach seinem eigenen Geschmack gestalten.

mit Schneider Jennifer
Preis: 55€ Material inklusive

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

10.09.21-17.09.21

freitags 18:00-19:30 Uhr
Institut St.Joseph in Betzdorf

Lichtschale aus Knetbeton

In diesem Workshop fertigen wir eine Lichtschale aus Beton. Innen mit glänzender Farbe bemalt zaubert sie eine romantische Stimmung zuhause. Alternativ kannst du sie auch mit schönen Blumen bepflanzen und in den Garten oder auf den Balkon stellen.

mit Glenn Glaesener
Preis: 55€ Material inbegriffen

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

11.06.21-18.06.21
freitags 18:00-19:30 Uhr
Institut St.Joseph in Betzdorf

Traumfänger aus Knetbeton

Mit Mosaiksteinen, Perlen und Muscheln formen wir verspielte Traumfänger aus Knetbeton. Ob im Fenster oder draussen im Garten an einem Baum, der Traumfänger versprüht Sommerstimmung.

mit Glenn Glaesener
Preis: 55€/2Termine, Material inkl.

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

13.08.21-27.08.21
freides 18:00-19:30 Auer
Duerftreff beim Lis zu Betzdorf

E Kapp aus Beton

Mir modellieren ein Kapp aus Beton, ein richtiges Hikucker deen een flott mat Blimmercher oder Sukkulenten beplanzen kann. Dësen Cour fënnit iwwer 3 Oewenter statt.

mit Jennifer Schneider
Preis: 90€ Material inclus

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

15.05.21
samstags 10:00-16:00 Uhr
Naturparkzentrum/Duchfabrik in Esch-sur-Sûre

Färben mit Pflanzen

Workshop zum Thema "Textilen färben mit Pflanzen". Alte Färberezepte werden wiederentdeckt und alte Färbetraditionen simuliert. Jeder Teilnehmer färbt mehrere Wollstränge.

mit Sarah Meyers & Laura Fügmann
Preis: 15€

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

23.04.21-24.04.21
freitags 13:00-20:00, samstags: 9:00-16:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Korbflechten

Sie lernen, aus einfachem Material einen schönen Einkaufskorb zu flechten. Bitte ein Taschenmesser und eine Gartenschere mitbringen. Alle Basistechniken finden sich in einem Einkaufskorb wieder. Bitte bis 4 Wochen vor Kursbeginn anmelden!

mit Gabi Jacqué
Preis: 130€, Material inbegriffen

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



02.08.21-06.08.21
du lundi au vendredi 9:30-16:30 hrs
Moulin de Beckerich - Atelier à Beckerich

De par la fenêtre - Stage artistique

La fenêtre permet la vision vers l'extérieur, ou vers l'intérieur. Le spectateur, de par sa position va automatiquement profiter d'un cadrage, délimitant une vue. Celle-ci sera transcrite et exploitée dans différentes techniques artistiques.

avec Françoise Bande
220€ matériel inclus

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

09.07.21-10.07.21
vendredi 13:00-17:30, samedi 10:00-17:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Workshop de gravure sur plaque MDF

Nous apprendrons à graver des plaques en MDF à la manière d'une gravure sur bois, que nous imprimerons ensuite pour obtenir de belles estampes. À apporter: Tablier, crayon et papier pour les esquisses, règle et une collation le samedi.

avec Asun Parrilla
Prix: 100€+matériel

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

19.07.21-15.09.21
méindes bis freides
Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

SUMMER-WORKSHOPS - Kreativ am Schiefermusée

Dir huet nach näischt vir an der Sommervakanz? Op der Koll, am Schiefermusée verziere mir Schiferplaquen duerch gravéiere, ritzen oder schläifen, je no Alter an Workshop.

Präisser op www.ardoise.lu

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

26.04.21 und 28.06.21
montags 14:30-16:30 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Floristik

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

mit Sandra Funez
Preis: 15€

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

18.06.21
freitags 17:30-19:00 Uhr
ISJB in Betzdorf

Kokedama (bepflanzte Moosbälle)

Kokedama sind kleine Pflanzbälle. Kokedama heißt "Moosball" es ist etwa eine faustgroße Mooskugel aus denen eine dekorative Zimmerpflanze wächst, ganz ohne Topf. Ein Kokedama sieht nicht nur elegant aus, es ist auch ganz einfach zu gestalten.

mit Mireille Kiefer
Preis: 35€ Material inkl.

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

08.05.21
samedi 13:00-15:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Ikebana

Basé sur des principes esthétiques et symboliques, cet art floral est une discipline. Matériel: Un plastique (protection table), une lavette, un sécateur, un seau pour reprendre les végétaux & un vase haut droit (+- 25cm) pas transparent.

avec Astrid Maton
Prix: 35€ + matériel

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

Bücher & Papier - Livres & Papier

23.04.21-09.07.21
freitags 10:00-11:30 Uhr
Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Leseclub

Im Leseclub lesen wir Neuheiten oder Klassiker der Literatur in deutscher oder luxemburgischer Sprache und tauschen uns darüber aus. Lesen macht Spass und jeder ist dabei willkommen. Anmeldung erforderlich.

Preis: Spende in die Kaffeekasse

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

mehrere Termine
montags und donnerstags
Club Haus Am Brill in Capellen

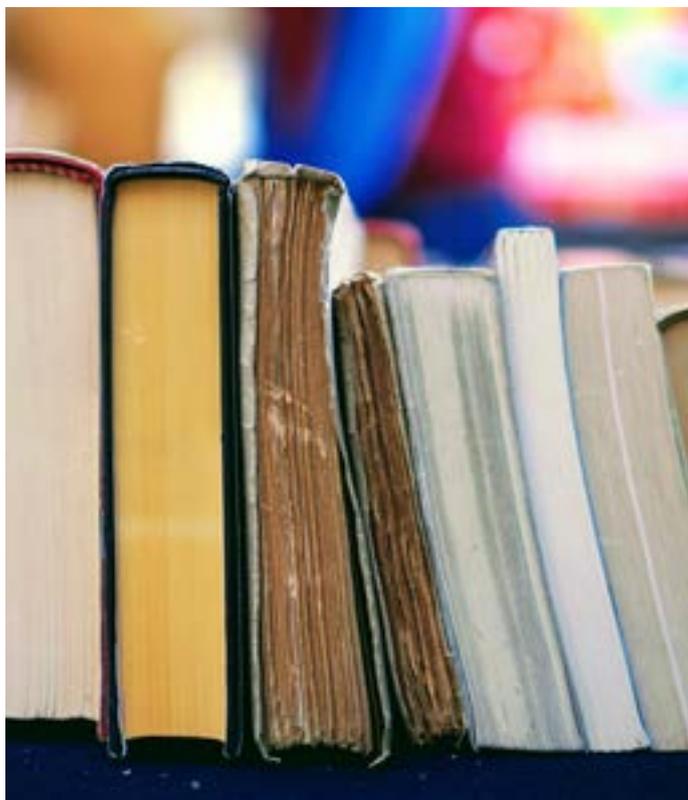
Buchbinderkurs

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

montags 19.04.-28.06.21 von 18:30-21:00 Uhr
donnerstags 22.04.-08.07.21 von 14:00-16:30 oder 18:30-21:00 Uhr

mit Fons Hirtz
Preis: 125€ + Materialkosten

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



Fotografie - Photographie

04.05.21-13.07.21
les mardis 19:30-21:30 hrs
Moulin à Beckerich

Cours de photographie

Les cours se donneront tous à la Millen 1 au Moulin de Beckerich; chaque participant doit apporter son appareil photo. Dominique Gaul est photographe professionnel et enseigne la photographie depuis de nombreuses années. www.dominiquegaul.com

avec Dominique Gaul
Prix: 195€/trimestre

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

23.04.21-09.07.21
les vendredis 09:45-11:45 hrs
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.

avec Dominique Gaul
Prix: 195€/10 cours

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

permanent buchbar

nach Vereinbarung
Jugendtreff Norden in Troisvierges

Fotoschoul

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

Preis: Kostenlos

Organisator: elisabeth Jeunesse
Anmelden über: 99 80 18, 621 50 50 81

25.04.21
sonntags 9:00-12:00 Uhr
Ort wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Natura 2000: Fotoworkshop "Gewässerfotografie"

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

mit Caroline Martin
Preis: 20€

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

19.06.21
samstags 09:00-12:00 Uhr
in Esch-sur-Sûre

Natura 2000: Fotoworkshop "Makrofotografie"

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

mit Caroline Martin
Preis: 20€

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

11.-18.05.21 ou 01.-08.06.21
les mardis de 18:00-21:00 hrs
Lycée Edward Steichen à Clervaux

iPhone photography: The Best Camera is the One That's with You

iPhone vs. Digital-Kamera, Möglichkeiten und Grenzen des iPhone, Blitzen, Selbstauslöser, Live-Funktion, Panorama, HDR, Bildbearbeitung mit dem iPhone, Video, Slow Motion, Zeitraffer, Bildgestaltung, praktische Übungen.

avec Jean Billa
Prix: 27€

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

permanent buchbar
nach Terminvereinbarung
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Spiegelreflexkamera - Individuelle Hilfe!

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

mit Steve Reiffers
Preis: 20€/Stunde

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

Malerei - Peinture

04.06.21-05.06.21
vendredi 13:30-17:30 et samedi 10:00-17:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Atelier de gravure à la pointe sèche avec chine-collé

Pour nos applications nous utiliserons la technique du collage dite "chine-collé". Dimensions plaques: 10 x 15 cm. À apporter : Tablier, crayon et papier pour les esquisses, règle et une collation pour samedi midi.

avec Asun Parrilla
Prix: 100€ + matériel

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

19.04.21-05.07.21
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
180€/6 séances, 280€/10 séances

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

23.04.21-09.07.21
les vendredis 09:00-12:00 hrs
Moulin/salle "Atelier" à Beckerich

Atelier de peinture pour adultes

Thème de l'année : "Natures inanimées, les vies silencieuses" ; l'occasion de saisir le quotidien à travers ce qui nous entoure, de créer des mises en scène originales et d'en réaliser des peintures aux couleurs de notre temps.

avec Françoise Bande
Prix: 120€/trimestre

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

19.04.21-28.06.21
les lundis 13:30-16:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen
Cours de peinture

Ce cours est destiné aux débutants aussi bien qu'aux personnes qui veulent avoir une expérience pratique et technique de la peinture acrylique.

avec Asun Parrilla
Prix: 120€/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



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

Cours de Peinture "Créativité Collaborative"

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

avec Catarina Castro Organisateur: CONEX - Incubateur Inclusif
Prix: 260€/2 trimestres, 390€/10mois Inscription: incubateur@conexinclusion.lu

29.04.21-08.07.21
donneschdes 18:30-21:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Mol-Coursen fir Ufänger

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. Keng Virkenntnesser néideg. Materiallëscht kritt Dir op Nofro. Termine: 29.04., 20.05., 10.06., 24.06 & 08.07.

mam Claudine Maillet Organisateur: ManuKultura
Präis: 13€/Cours Umellen iwwer: 691 191 068

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

Mol-Coursen (niveau avancé)

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. Virkenntnesser néideg. Materiallëscht kritt Dir op Nofro. Rendez-vous: 22.04, 06.05, 03.06, 17.06, 01.07 & 15.07.

mam Claudine Maillet Organisateur: ManuKultura
Präis: 13€/Cours Umellen iwwer: 691 191 068

03.07.21
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 kënschtlersesch weiderentwëckelen. Materiallëscht kritt Dir op Nofro beim ManuKultura.

mam Claudine Maillet Organisateur: ManuKultura
Präis: 50€/Stage Umellen iwwer: 691 191 068

méi Datumer
samschdes a sonnes 9:30-17:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Molen um Weekend fir Leit mat Mol-Erfahrung

An dësem flotten Stage vun zwee Deeg kënn Dir lech mat der Ënnerstëtzung vum C. Maillet kënschtlersesch weiderentwëckelen. Materiallëscht kritt Dir op Nofro beim ManuKultura. Termine: 08.05+09.05 & 21.08.+22.08

mam Claudine Maillet Organisateur: ManuKultura
Präis: 100€ Umellen iwwer: 691 191 068



05.06.21
samstags 10:00-14:00 Uhr
ManuKultura in Useldange

RandoCroquis

Lassen Sie sich Zeit, um eine Skizze oder ein Aquarellbild in entspannter Atmosphäre anzufertigen. Notieren Sie dabei Ihre Eindrücke und gestalten Sie ihr persönliches Heftchen. Claudine Maillet wird Sie begleiten und unterstützen.

mit Patricia Dupong Organisateur: ManuKultura
Preis: 26€ Anmelden über: 621 270 846

10.07.21
samstags 9:30 Uhr
Schiefermusee in Haut-Martelange

Wandern und Malen/ Randocroquis mit geführter Besichtigung

Unter fachmännischer Leitung erlebt jeder Malbegeisterte mit Zeichenblock das Naturgeschehen bei leichten Wanderungen in einer entspannten Atmosphäre und lässt seiner Kreativität freien Lauf. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

mit Samantha Stankiewicz Organisateur: ASIVEMA
Preis: 25€ Anmelden über: 621 276 344

24.04.21
samedi 10:00-14:00 hrs
Hunnebuer près de Reckange/Mersch

Wandern/Randocroquis

Tout amateur de balades légères peut profiter de moments intenses, en se lançant dans des exercices de croquis / d'aquarelle en pleine nature, encadré par l'artiste Asun Parrilla qui donnera toutes les explications nécessaires. Rendez-vous Parking Marienthal.

avec Asun Parrilla Organisateur: ASIVEMA
Prix: 25€ Inscription au: 621 270 846

Nähen & Stricken Couture & Tricotage

01.09.21-06.07.22

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

Den Fueдем deen eis vërbennt

Den Fueдем deen eis vërbennt - Confectionner ensemble un ouvrage pour la collectivité, lors d'un atelier de couture upcycling gratuit, ouvert à tous. Tous les premiers mercredis du mois, à partir du 1.09. jusqu'au 6.07. de 14h30 à 16h30.

mam Shirley Dewilde
Präis: Gratis

Organisateur: ManuKultura
Anmelden über: info@amusee.net

permanent buchbar

nach Vereinbarung
Atelier der Schneiderin in Binsfeld

Nähkurs - Änderungen an meinen Kleidern

Nach diesem Workshop können Sie selbstständig kleine Änderungen an ihren Kleidern durchführen. Sie können die eigene Nähmaschine und Kleidung mitbringen, um gemeinsam mit der Kursleiterin die Änderungen vorzunehmen. Bitte anmelden!

mit Lucia Romagnuolo
Preis: 135€/5 Einheiten

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

permanent buchbar

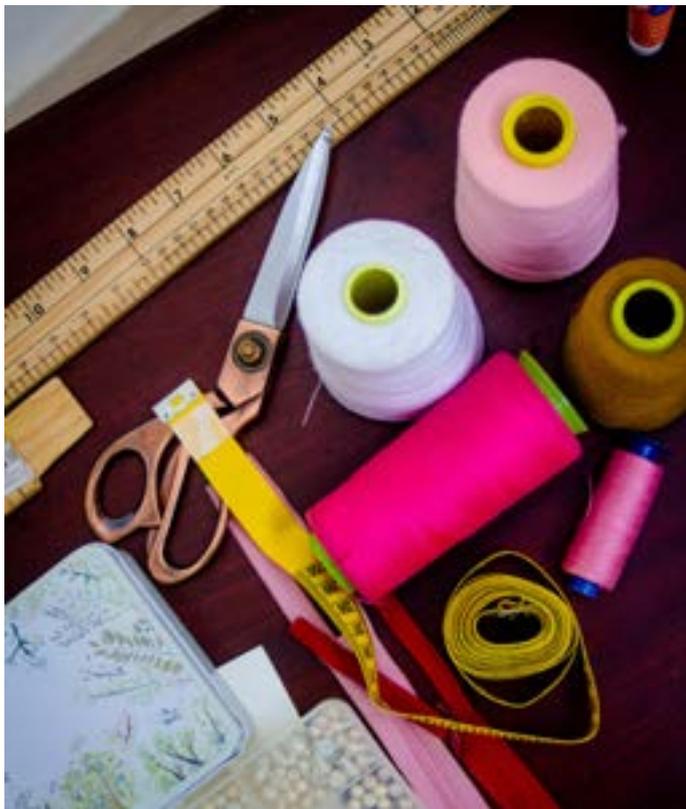
montags 19:00-21:00 Uhr
École préscolaire in Dahlem

Nähkurs

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

mit Longhino-Koster Chantal
Preis: 180€/Trimester

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



21.04.21-07.07.21

mëttwochs 17:00-19:30 Auer

Moulin zu Beckerich

Bitzcours fir Avancé(e)ën

Bitzcours fir Avancé(e)ën. All Participant kann dee Projet ugoen, deen him virschwieft. 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
Anmelden über: 691 510 370 /-371

permanent buchbar

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

Stréckcours/Cours de tricotage

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

mit Annelie Back
Preis: 10€/Abend

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

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat

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

Stricktreffen

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

Preis: Kostenlos

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

permanent buchbar

nach Vereinbarung
online

De Club bei Iech Doheem - Stricken für Anfänger - Grundtechniken

In unserem Handarbeit-Blog wird es immer wieder Beiträge geben, wo einzelne Schritte oder frisch Erlertes erklärt wird. Auf diese Weise werden Sie vom blutigen Anfänger zum Strick-Profi.

Preis auf Anfrage

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 26 44 45 21

20.05.21-24.06.21

donneschdes 16.30-18.30 Auer
Duerftreff beim Lis zu Roodt/Syre

Heekelen am Duerftreff

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

mam Veronica Di Leo
Präis: 130€/6 Seancen

Organisateur: Duerftreff beim Lis
Umellen iwwee: 691 719 013

08.07.21-12.08.21
les jeudis 16:30-18:30 hrs
Bowéngsbierg à Roodt/Syre

Crocheter comme une déesse / Cours d'été

À votre rythme, pendant que vous apprenez tous les points et astuces dont vous avez besoin pour crocheter de manière simple et progressive, nous allons partager des moments conviviaux qui vous apporteront un moment de paix et de créativité.

avec Veronica Di Leo
Prix: 130€/6 séances

Organisateur: Duerftreff beim Lis
Inscription au: 691 719 013

Theater - Théâtre

31.08.21-02.09.21
dönschdes an donneschdes 19:00-21:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

reACTion – Een Theaterworkshop

Des Owender riichten sech un déi, déi ëmmer schon emol Theaterloft schnuppere wollten. Hei hues du d'Méiglechkeet duerch Improvisationsspiller an nei Rollen ze schlüpfen, un Grenzen ze stoussen, ze laachen, ze kräischen, matzemaachen an no ze kucken.

mam Laetitia Lang
Präis: 25€/Cours, 40€/2 Cours

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: laetitia.lang@mac.com

28.08.21-04.09.21
samschdes 10:00-13:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

reACTion PLUS – En Theaterworkshop fir Forgeschrattener

Un all déi, deene schon déi eicht Theaterloft em d'Nues gewot ass. Am Fokus steet dat gemeinsaamt Spill. Et geet dorëms, dei spilleresch Säite vum Theater duerch Improspiller, Storytelling an Textaufgabe kennenzelieren.

mam Laetitia Lang
Präis: 35€/Cours, 60€/2 Cours

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: laetitia.lang@mac.com

Lernen & Entdecken Apprendre & Découvrir

16.04.21
freitags 19:30-22:30 Uhr
Skulpturenweg in Lultzhausen

Ënnerwee duerch d'Nuecht

Entdecken Sie den Skulpturenweg in der Abenddämmerung und begeben Sie sich mit den wissenschaftlichen Mitarbeitern des Naturpark Öwersauer auf eine naturkundliche Wanderung der ganz besonderen Art. Im Rahmen des Festival „NIGHT, Light & more“.

Preis: Kostenlos

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



permanent buchbar
no Vereinbarung, 1 Dag
dës Aktivitéit ass eng mobil Offer

Erliefnis Stad

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

Präis op Ufro

Organisateur: Erliefniswelt vGmbH
Umellen iwwer: 691 735 932

20.05.21
donnerstags 9:00 Uhr
Centre national de littérature in Mersch

Luxembourg und der 2te Weltkrieg Ausstellung

Verschiedene Aspekte des zweiten Weltkrieges sind bis heute unerforscht geblieben so zb Wer schrieb? Was gab es zu lesen? Und wie verhielten sich die Autoren gegenüber den neuen Machthabern? Die Ausstellung im CNL in Mersch formuliert Antworten auf diese Fragen.

Preis: Kostenlos (eventuell Beitrag zur Führung)

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

permanent buchbar
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 ... Zusammen backen wir Waffeln wie früher auf dem mit Holz geheiztem Kochherd.

mit Elisabeth Ney
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei
Anmelden über: 691 119 090

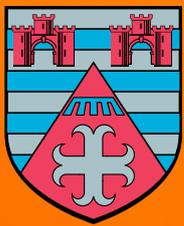
mehrere Termine
15:00 Uhr
Aquatower in Berdorf

Geführte Besichtigung im Aquatower

Führung durch die Ausstellung zum Thema Wasser und Geologie, für Klein und Groß: 01.05., 24.05. & 23.06.2021. Auf 50 Meter Höhe finden Sie eine Aussichtsplattform mit Informationen zur Region Müllerthal – Kleine Luxemburger Schweiz. Anmeldung obligatorisch. Kinder bis 6 Jahre frei.

Preis: 6€/Erwachsene
4€/Kinder (7-18 Jahre)

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



COMMUNE DE
GARNICH

Le cinéma de votre région !

KINDLER



**SÉANCES
SUPPLÉMENTAIRES
EN PÉRIODE DE
VACANCES SCOLAIRES**



TICKETS EN LIGNE SUR
KINDLER.LU

PAS DE RÉSERVATION POSSIBLE

38 RUE PRINCIPALE | L-8376 KÄHLER
KINDLER@GARNICH.LU



INFORMATIONS SUR D'ÉVENTUELLES PLACES LIBRES SONT DISPONIBLES PAR TÉLÉPHONE DU MERCREDI AU DIMANCHE
À PARTIR DE 19H15 ET POUR LA SÉANCE D'APRÈS-MIDI LE DIMANCHE ÉGALEMENT À PARTIR DE 14H15. T. 38 00 19-72.



PROGRAMMATION
ACTUELLE ET
ATTRAYANTE



46
SIÈGES
ULTRACONFORTABLES



LA TECHNOLOGIE
DE SON LA PLUS
MODERNE



01.07.21-26.08.21

ab 18:00 Uhr

Aquatower in Berdorf

Sonnenuntergang im Aquatower

Nocturne am 01.07., 15.07., 29.07., 12.08. & 26.08., d.h. der Aquatower ist bis zum Sonnenuntergang geöffnet! Lassen Sie Ihren Tag bei einem Glas Sekt ausklingen & genießen aus einer Höhe von 50 Metern, einen atemberaubenden Sonnenuntergang.

Preis: 6,50€/Person

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

27.06.21

sonntags 9:00 Uhr
in Esch-sur-Sûre

Wanderung mit Besichtigung der Tuchfabrik

Wanderung durch Esch/Sauer, am Fluss entlang, hinauf zum Wald mit wunderschönen Aussichten. Am Nachmittag Besichtigung der ehemaligen Tuchfabrik.

Preis: Kostenlos für Mitglieder

Organisator: ASIVEMA
Anmelden über: 621 276 344

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 Elisabeth Ney
Preis auf Anfrage

Organisator: Musée Thillenvogtei
Anmelden über: 691 119 090

permanent buchbar

nach Vereinbarung

Musée Thillenvogtei in Rindschleiden

Vom Dreschen zum Mehl

Scheune, Heu, Stroh, Dreschflegel, ... 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

21.07.21-08.09.21

mittwochs 10:00-15:00 Auer

Musée de l'Ardoise zu Haut-Martelange

Dem Schuppi säi Family Day am Schiefermusée

Zesammen entdecke mir déi ënnerierdesch Grouf an de Schifersteen, vum Ofbau bis zum fäerdege Produkt. Nom lessen vun eiseim Lunchpackage, gëtt d'Handwerk vum Leeképpert gewisen a jiddereen duerf sech seng eege Lee haen an am Schifer schaffen.

Präis op www.ardoise.lu

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

Musik - Musique

07.06.21

lundi 18:30-20:00 hrs

Club Haus Am Brill à Capellen

Le Blues : Son Histoire et ses dérivés...Jimi Hendrix

La carrière internationale de Jimi Hendrix ne dura qu'à peine quatre ans, mais sa renommée est encore loin de s'estomper! Cet exposé se fera en langue luxembourgeoise, avec, comme d'habitude, de nombreux documents audiovisuels.

avec Ben Boulanger
Prix: 8€

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

08.07.21

donneschdes 19:30-21:00 Auer

ManuKultura zu Useldange

STOLEN BLUES - Live! Mam Roland Meyer & Roger Melcher (L)

Op Besuch, dës Kéier, de ROLAND MEYER a ROGER MELCHER. Um Programm stinn Titele vun de Stones, vum Elvis, mee awer och e puer méi iwwerraschend Momenter, mat Coverversione vu One Republic, The Clash oder The Waterboys.

mam Ben Boulanger
Präis: 10€

Organisateur: ManuKultura
Anmelden über: monniben@pt.lu

22.04.21-10.06.21

les jeudis 13:30, 14:30, 15:30, 16:30, 17:30 hrs

Club Haus Am Brill à Capellen

Chant intuitif-sessions individuelles

Improvisations, jeux vocaux, travail sur le corps et le souffle pour explorer la voix chantée. La session individuelle permet de travailler en profondeur sur le potentiel personnel.

avec Valérie Schiel
Prix: 40€/séance

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

22.04.21-08.07.21

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. Pas de cours pendant les vacances scolaires.

avec Sada
Prix: 130€

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

21.04.21-14.07.21

mittwochs 18:30-20:00 Uhr

Centre Culturel "A Schraupen" in Bockholtz (Hosingen)

Djembé

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

mit Sada Diagne
Preis: 138€/11 Einheiten

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



Mensch & Gesundheit Homme & Santé

Beratung & Information Consultation & Information

permanent buchbar
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
auf Anfrage
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

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

Ganzheitliche Farbberatung

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

mit Joëlle Kasel
Preis: 160€ Farbpass inkl.

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

22.04.21

donnerstags 19:00 Uhr
Centre Culturel in Weiswampach

Heilpilze - Infoabend

Die heilende Kraft der Pilze wird seit Jahrtausenden genutzt, um Krankheiten jeder Art entgegenzuwirken. Der Herboriste Yves Habscheid zeigt Ihnen, wie Sie diese Heilpilze gegen alltägliche Krankheiten einsetzen können. Bitte anmelden!

mit Yves Habscheid
Preis: 8€

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

28.04.21

mittwochs 14:30 Uhr
Centre Culturel 'Fraihof' in Steinheim

Die Pflegeversicherung

Während dieser Konferenz werden die verschiedenen Prinzipien, Leistungen (technische Hilfsmittel, Anpassung des Wohnraums usw) und Abläufe der Pflegeversicherung erklärt.

Preis: Kostenlos

Organisator: RBS - Center fir Altersfroen
Anmelden über: 36 04 78-28

Entspannung - Relaxation

21.04.21-07.07.21

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

Achtsamkeitstraining und Meditation

Ziel von diesem Kurs ist es, in eine mentale Ruhe zu gelangen, die uns physische wie psychische Leichtigkeit schenkt. Angelika Nettemann führt Sie durch bewusste, sanfte Körper- und Atemübungen, die die nachfolgende Meditation vorbereiten.

mit Angelika Nettemann
Preis: 100€/10 Einheiten

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

22.04.21-10.06.21
les jeudis 10:00-11:30, 18:30-20:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Bains de Gong

Les vibrations du gong produisent des vagues sonores qui ont un effet immédiat sur le corps et l'esprit. Les sessions du matin sont énergisantes et tonique et celles du soir favorisent la détente.

avec Valérie Schiel
Prix: 22€/séance

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

permanent buchbar

nach Vereinbarung
online

Online Entspannungskurse und mehr

Regelmässiges Angebot von Entspannungskursen und mehr. Infos und Anmeldung unter: <https://www.cabinet-krausch.lu/angebote/angebote-kurse/> Cabinet Neie Wee-Karin Krausch Tel: 621 217 446 www.cabinet-krausch.lu

mit Karin Krausch
Preis: Siehe Beschreibung

Organisator: Cabinet Neie Wee
Anmelden über: 621 217 446

permanent buchbar

nach Vereinbarung
in Mamer

Entspannung/Stressbewältigung/ Resilienztraining in Einzelsitzungen

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

mit Dunja Grunow
Preis: ab 90€

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

permanent buchbar

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

19.04.21-28.06.21

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

Meditation - Ein Weg der inneren Freiheit

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie meditieren können und davon im täglichen Leben profitieren. Sie werden sich mit den Grundübungen der Achtsamkeits-Meditation vertraut machen.

mit Marianne Erasmus
Preis: 120€/10 Einheiten

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

25.04.21
dimanche 10:00-18:00 hrs
Salle des Fêtes à Stegen

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

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

Prix: 100€

Organisateur: ILTA Sàrl S
Inscription au: 691 416 967

offre permanente

du lundi au mercredi
à Mersch & Online

SOMA Breath

SOMA Breath est un système holistique d'exercices de Pranayama (respirations). La respiration se fait avec le rythme de la musique et avec une connexion corps/esprit guidée. Ça relache la tension, le stress, et ça calme et clarifie l'esprit. Mondays 20:00-20:30 (English), Mardis 10:00-10:30 (Français), Wednesdays: 7:00-7:30 (English).

avec Axinja Granier
Prix: 10€/drop-in, 50€/10-Pack

Organisateur: Pilates & Yoga Shanti
Inscription au: 691 666 659

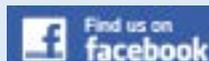
Kinesiologie
Conseil socio-familial
Emotionaler Stressabbau

Isabelle Nilles

Email: ital@kinesiopt.lu

Tel: 691 584 760

www.kinesiologie.com.lu



28, Mackemer Pad

L 9714 Dreffelt

29.04.21-20.05.21
donnerstags 18:30 Uhr
Parking Naturschutzzentrum Burfelt in Insenborn

“Balance am Besch” um Burfelt

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

mit Liliane Schmitz
Preis: 25€/Einheit

Organisator: Liliane Schmitz
Anmelden über: 621 461 063

01.05.21, 26.06.21 & 21.08.21
samstags 10:00-16:00 Uhr
Kloster Fünfbrunnen in Troisvierges

Durch den KREIS-LAUF zu sich

Durch den KREIS-LAUF zu sich. Die verschiedenen Kreisläufe der Natur bewusst nutzen und neue Impulse für SICH finden. Achtsame Bewegung in der Natur, kreativer Ausdruck, Naturrituale, Symbole und ihre Bedeutung. Weitere Informationen: miayanisdengel@gmail.com

mit Nicole Steinfort und Joëlle Graff
Preis: 45€/Termin

Organisator: Nicole Steinfort et Joëlle Graff
Anmelden über: 691 950 072

15.05.21-25.09.21
samstags 14:00-17:00 Uhr
in Ettelbruck

Naturcoaching im Wald

In schwierigen Zeiten entschleunigen und Kraft in der Natur finden, Hier und jetzt: beobachten, lauschen, fühlen, schmecken, riechen. Entspannung, gemeinsames Erleben. Wer den Weg zur Natur findet, kann den Weg zu sich selbst finden.
15.05: In der Natur gibt es kein Unkraut, 19.06: Sommer, 07.08: Dolce Vita.

mit Christiane Folmer
Preis: 20€/Nachmittag

Organisator: Naturcoach-Efeu
Anmelden über: 621 242 930

15.05.21
samstags 9:30-16:00 Uhr
Misärshaff in Arsdorf

Natura 2000: Achtsamkeitswanderung

Wir nehmen uns Zeit mit all unseren Sinnen bewusst das Natura2000 Gebiet um die Misärbrücke zu erkunden.

mit Liliane Schmitz
Preis: 40€

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



05.06.21
samstags 09:00-13:00 Uhr
in Wiltz

Natura 2000: Waldbaden

Wir gehen in den Wald und genießen im Natura 2000 Gebiet ganz bewusst die wunderbare Atmosphäre. Durch kleine gezielte Übungen lernen wir den Entspannungszustand zu vertiefen.

mit Liliane Schmitz
Preis: 40€

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

Massagetechniken Techniques de Massages

03.07.21-04.07.21
samstags und sonntags 8:00-13:30 Uhr
in Reimberg

Ausbildung: Die Azidosemassage

Ausbildung: Die Azidosemassage (Ganzkörpermassage) hilft Schlacken und Giftstoffe die sich im Bindegewebe festgesetzt haben zu lösen und auszuscheiden. Ideal bei Fastentagen und Basenfasten. Wirkt belebend durchblutungsfördernd und entschlackend.

mit Sonja Graul
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse
Anmelden über: 621 140 674

08.05.21
samstags 10:00-17:00 Uhr
Reimberg in Reimberg

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

02.05.21
sonntags 8:00-13:30 Uhr
in Reimberg

Ausbildung: Die Ayurvedische Kopf/Nacken- und Gesichtsmassage

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

mit Sonja Graul
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse
Anmelden über: 621 140 674

15.05.21
samstags 8:00-13:30 Uhr
in Reimberg

Ausbildung: Ayurvedische Massage: Arme/Hände und Beine/Füße

Ausbildung: Ayurvedamassage: Arme/ Hände, Beine/Füße wirkt entspannend, glättend, festigt das Bindegewebe und pflegt die Haut.

mit Sonja Graul
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse
Anmelden über: 621 140 674



05.06.21-06.06.21

samstags und sonntags 8:00-13:30 Uhr
Ayurvedahouse in Reimberg

Ausbildung: Abhyanga (Ayurvedische Ganzkörpermassage) - Letzter Teil

Ausbildung Abhyanga, Ganzkörperölmassage, die Königin der Massagen. Tiefe Berührung von Geist und Seele, Entspannung pur, wirkt vorbeugend, harmonisierend und Immunsystem stärkend. Dieser 3. und letzte Teil kann nur erlernt werden, nachdem man an den zwei ersten Teilen (Kopf/Gesicht, Arme/Hände, Beine/Füße) teilgenommen hat.

mit Sonja Graul
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse
Anmelden über: 621 140 674

24.04.21

sonntags 10:00-17:00 Uhr
Ayurvedahouse in Reimberg

Ausbildung: Ayurvedische Garshanmassage (mit Rohseidenhandschuhen)

Lernen sie aus dem Ayurveda diese stoffwechselstimulierende Massage mit Peelingeffekt. Fördert den Lymphfluss, belebt den Blutkreislauf, strafft und stärkt das Bindegewebe.

mit Sonja Graul
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse
Anmelden über: 621 140 674

19.06.21-20.06.21

samstags und sonntags 8:00-13:30 Uhr
in Reimberg

Ausbildung: Die Tibetische Heilmassage

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

mit Sonja Graul
Preis auf Anfrage

Organisator: Ayurvedahouse
Anmelden über: 621 140 674

24.04.21

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

Formation en magnétisme - Module 2

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

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

Organisateur: ILTA Sàrl S
Inscription au: 691 416 967

08.05.21-16.06.21

les samedis 14:00-16:00, 16:15-18:15 hrs
Centre Culturel Capellen à Capellen

Jin Shin Jyutsu

Le nom « Jin Shin Jyutsu » signifie « l'art du Créateur à travers l'homme de compassion ». Cet art se fonde sur notre capacité innée et naturelle à nous harmoniser nous-mêmes.

avec Jean-Marie Huberty
Prix: 35€/séance

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

permanent buchbar

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

Shiatsu

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

Preis: 90€/60 Min, 120€/90 Min

Organisator: Shiatsu Marisa
Anmelden über: 691 835 265

no Vereinbarung

op Ufro
zu Warken

Iokai Meridian Shiatsu

Shiatsu ass eng ganzheetlesch, energetesch Kierperaarbecht déi hiren Ursprung an Asien huet. Äre Kierper léiert hei Blockaden ze léisen, wouduerch är Liewensenergie besser fléisse kann an är Selbstheelingkräften gestärkt ginn.

mam Marie-Paule Wagner
Präis op Ufro

Organisateur: Iokai Meridian Shiatsu
Umellen iwwer: 661 817 903

Thérapie & Fürsorge Thérapie & Assistance

offre permanente

sur rendez-vous
à Nothum

Art-Thérapie

Objectifs 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

offre permanente

sur rendez-vous
à Niederpallen

Calme et détente au quotidien

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

avec Helena M.-Schroeder
Prix: 60€

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

offre permanente

sur rendez-vous
à Niederpallen

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

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

avec Helena Schroeder
Prix à convenir

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



permanent buchbar

nach Vereinbarung
OA6 in Oberfeulen

Stress- und Konfliktbearbeitung

Ziel ist es zu lernen, im Alltag besser mit Stress- und Konfliktsituationen umzugehen. Gerne begleite ich Sie individuell ein Stück auf Ihrem Weg und freue mich auf ein Erstgespräch.

mit Viviane Kandel
Preis: 50€/Stunde

Organisator: Viviane Kandel
Anmelden über: 621 162 460

22.04.21-01.07.21

donnerstags 19:00-22:00 Uhr
online (Zoom)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

8-Wochen-Kurs zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn. Stressbewältigung, Umgang mit schwierigen Gedanken und Gefühlen, achtsame Kommunikation und mehr. Termine: 22.04., 29.04., 06.05., 20.05., 27.05., 03.06., 17.06., 01.07.

mit Berenice Boxler
Preis: 380€

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

nach Vereinbarung

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

Therapeutische Frauenbehandlung

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

mit Joëlle Kasel
Preis: 80€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

nach Vereinbarung

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

Fussreflexzonentherapie mit Farbtherapie

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

mit Joëlle Kasel
Preis: 70€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar

nach Vereinbarung
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

Hypnosetherapie/Hypnosecoaching

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

mit Karin Krausch
Preis: 140€/Stunde

Organisator: Cabinet Neie Wee
Anmelden über: 621 217 446

permanent buchbar
nach Vereinbarung
Cabinet Neie Wee in Heinerscheid

Hypno-Onkologie (mentale Unterstützung bei Krebserkrankungen)

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

mit Karin Krausch
Preis: 140€/Stunde

Organisator: Cabinet Neie Wee
Anmelden über: 621 217 446

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 empfinden. Lernen und erfahren Sie wie die Ohrkerzen angewandt werden um Sie später selbst zu Hause anwenden zu können.

mit Joëlle Kasel
Preis: 40€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

permanent buchbar
nach Vereinbarung
Centre équestre de Martelinville in Bigonville
Reittherapie und Reitpädagogik

Pferdegestützte Therapie bei seelischen oder körperlichen Beeinträchtigungen, Konzentrationsschwierigkeiten oder ADHS. Reitpädagogik, sinnvolle Freizeitbeschäftigung, wobei Motorik, Gleichgewicht sowie die Körperhaltung gefördert werden.

Preis auf Anfrage

Organisator: Centre Équestre de Martelinville
Anmelden über: 691 603 004

permanent buchbar
nach Vereinbarung
Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaaff in Beaufort

Ganzheitliche Reitpädagogik/Reittherapie

Individuelle Reittherapie oder Reitpädagogik für Kinder und Erwachsene.

Preis auf Anfrage

Organisator: Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaaff
Anmelden über: 621 312 555

permanent buchbar
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 Ponyhof
Anmelden über: 691 895 938

Training Körper & Geist Training Corps & Esprit

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

Creative Healing

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

mit Joëlle Kasel
Preis: 80€

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

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

Energetische Wirbelsäulendehnung

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

mit Joëlle Kasel
Preis: 70€/Stunde

Organisator: Joëlle Kasel
Anmelden über: 81 29 80

27.04.21, 18.05.21 & 08.06.21
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 körperlicher 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

22.04.21-17.06.21
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. Jean-Marie Huberty, diplômé de l'École d'Eutonie Gerda Alexander DK - Copenhague.

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

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

19.04.21-12.07.21
montags 10:30-11:30 Uhr

Treff Aal Schoul I Maison des Générations in Hobscheid

Taiji (Tai Chi)

Tai Chi wird überwiegend aus gesundheitlichen Gründen, zur Entspannung oder zur Meditation praktiziert. Menschen jeden Alters erfreuen sich damit häufig eines besseren Wohlbefindens, besserer Gesundheit und Stimmung. Anmeldung erforderlich.

mit Volker Bänsch
Preis: 192€

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



11. - 13. Juni 2021
Lassen Sie sich mitreißen
von einer einzigartigen
Festivalatmosphäre!

Video
für
mehr
Impressionen!



3-tägiges Yogafestival mit professionellen
Yogalehrern aus dem In- & Ausland! Yoga,
Meditation, Klangreisen, Tanz & Konzerten!

- übernachten Sie direkt vor Ort
(Mobilheim, Safarizelt oder Stellplatz)
- täglich große Auswahl an gesunden &
veganen Essensständen
- Abendprogramm mit Lagerfeuer,
Sauna & spirituellen Konzerten
- Tolle Stände mit Massagen, Kunst-
handwerk, Schmuck, Yogakleidung ...

anna@fuissekaul.lu
f 5th Kula Yoga Festival

Camping FUUSSEKAUL 

4 Fuissekaul L- 9156 Heiderscheid
00352 26 88 88 |

19.04.21-28.06.21
montags 14:30-15:30 Uhr
in Ettelbruck

Open Air Qi Gong

Die sanften, langsamen und fließenden Bewegungsabfolgen, begleitet von bewusster Atmung und Konzentration, lassen eine innere Ruhe entstehen, die zur tiefen Entspannung führt. Qi Gong im Freien wird ihre Lebensqualität steigern.

Preis: 120€/8 Einheiten

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

05.06.21
samschdes 9:00-21:00 Auer
Parc municipal zu Mersch

Yoga am Park

E Yogadach mat ville verschieddene Yogacoursen a Yogastylen. Weider Informa-
tione fannt der op www.erliefniswelt.lu & facebook.com/erliefniswelt an der Ru-
brik Events.

Präis: www.erliefniswelt.lu &
facebook.com/erliefniswelt an der
Rubrik Events

Organisator: Erliefniswelt vGmbH
Anmelden über: 691 735 932

11.06.21-13.06.21
freitags & samstags 7:00-0:00 Uhr, sonntags 7:00-17:00 Uhr
Camping Fuissekaul in Heiderscheid

5. Internationales Kula Yoga Festival

3-tägiges internationales Yogafestival mit professionellen Yogalehrern aus dem
In- und Ausland! Yoga, Meditation, Klangreisen, Tanz und Konzerte. Unterkunftsmö-
glichkeit vor Ort, veganes Catering, Lagerfeuer, Sauna und vieles Mehr.

mit internationalen Dozenten
Preise & Tickets: www.kulayogafestival.lu

Organisator: Anna & Natalie
Infos: yoga@fuissekaul.lu

24.04.21-12.06.21
on saturdays 10:00-11:30 AM
Club Haus Am Brill in Capellen

Face Yoga

24.04.2021 Face Yoga and Movement, 15.05.2021 Face Yoga and Gua Sha : Eyes
and Forehead, 12.06.2021 Sunny Face

with Kim Marel Ronin
Price: 20€/séance

Organisation: Club Haus am Brill
Inscription: 30 00 01

19.04.21-18.07.21
montags 19:00-20:45 Uhr
Centre aquatique Krounebiertg in Mersch

Yoga

Yoga erlaubt Einklang zwischen Körper und Geist zu erlangen. Yoga ist ein aktivierendes Workout, das den Körper vitalisiert und dehnt und dem Geist innere Ruhe schenkt. Schnupperkurs: 19,50€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Keine Kurse in den Schulferien.

mit Chr. Cornette, Mon. Schuster Organisator: Centre aqu. Krounebiertg
Preis: 165€/Trimester zzgl. 10€ Kaution Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
mittwochs 20:00-21:00 Uhr, samstags 9:00-10:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Yoga

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

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

mehrere Termine
montags und donnerstags
Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Yoga

Erlernen Sie im Treff Aal Schoul gemeinsam Yoga oder bilden Ihre bereits erlernten Fähigkeiten im Kurs weiter aus. Anmeldung erforderlich.
Yoga 1: 19.04.-28.06., montags 14:30-16:00 Uhr (Preis: 120€)
Yoga 2: 22.04.-01.07., donnerstags 14:30-16:00 Uhr (Preis: 108€)

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

22.04.21-08.07.21
les jeudis 9:00-10:00 hrs
Moulin à Beckerich

Cours de yoga pour séniors

Cette classe offre une forme de Yoga qui vous permettra de vous détendre profondément, de libérer vos muscles et ainsi éliminer toutes les tensions, tout en soulageant votre esprit.

avec Sarita Neu Organisateur: d'Millen asbl
Prix: 70€/7 cours Inscription au: 691 510 370 /-371

permanent buchbar
samstagsmorgens
Zoom (online)

Online Yoga

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

Preis: 10€ pro Sitzung Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 26 44 45 21

19.04.21-14.07.21
nach Terminvereinbarung
Club Haus Am Brill in Capellen

Yoga im Einzelunterricht

Yoga im Einzelunterricht ist die traditionellste Form, ausgerichtet nach den eigenen spezifischen Bedürfnissen, Yoga zu üben!

mit Angelika Nettemann Organisator: Club Haus am Brill
Preis: 90€/Erstgespräch, Anmelden über: 30 00 01
70€/Folgesitzungen

permanent buchbar
mittwochs 8:15-9:15 Uhr
Mamerhaff/Familylab in Mamer

Yoga in the Morning

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

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

12.06.21
samstags 9:30-12:00 Uhr
Centre Culturel in Capellen

Yoga Matinée

Einen Samstagvormittag aus dem Alltag heraustreten, Zeit für sich haben und Yoga in seiner ganzen Bandbreite erleben! Bitte mitbringen: rutschfeste Matte, festes Kissen oder Bänkchen, bequeme Kleidung.

mit Angelika Nettemann Organisator: Club Haus am Brill
Preis: 35€ (vor Ort zu bezahlen) Anmelden über: 30 00 01

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 Organisator: Oa6 S.A.
Preis: 80€/Trim. 30 Min, 160€/Trim. Anmelden über: 24 84 48 48
90 Min, 18€/1 Einheit

20.04.21-13.07.21
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 Organisateur: Beurlet Claudine
Prix: 11€/cours Inscription au: 691 711 250

permanent buchbar
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: 25-100€/Stunde

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

offre permanente

lundi et mercredi 20:00-21:00 hrs
Bibliothèque Tony Bourg à Troisvierges

Yoga pour tous (Hatha, Vinyasa)

Yoga (Hatha, Vinyasa). Découvrez la pratique orientale de postures de respiration et de méditation pour équilibrer et unifier tous vos aspects et ainsi avoir une vie épanouie et harmonieuse.

Prix: 12€/Cours

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

mehrere Termine

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

Klassisches Yoga

Yoga ist ein indisches Übungssystem, das eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele schafft. Jeder kann Yoga praktizieren, unabhängig von Alter und körperlicher Fitness.

Sporthalle (Judo-Saal) in Winrange mit Clarinda Da Rocha Preis: 174€/12 Einheiten	20.04.21-06.07.21 dienstags 19:00-20:00 Uhr
Sporthalle (Judo-Saal) in Winrange mit Perla Ghidale Preis: 126€/9 Einheiten	21.04.21-07.07.21 mittwochs 17:30-18:30, 18:45-19:45 Uhr
Bibliothek Tony Bourg in Troisvierges Preis: 174€/12 Einheiten	21.04.21-07.07.21 mittwochs 19:00-20:00 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Georgette Halmes Preis: 143€/11 Einheiten	20.04.21-06.07.21 dienstags 9:30-10:45 Uhr
Club Haus in Hupperdange mit Gette Preis: 143€/11 Einheiten	22.04.21-08.07.21 donnerstags 9:45-11:00 Uhr

permanent buchbar

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

Yoga Anfänger/Mittelstufe

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

mit Dunja Grunow
Preis: 200€/Trimester

Organisator: Dunja Grunow
Anmelden über: 621 507 077

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

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



Mit Hilfe dieser ganzheitlich orientierten Lebens- und Heilkünste wird die Selbstheilungsintelligenz 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

Uhrzeit nach Vereinbarung
in Ettelbruck

Shiatsu (Akupressur) & Elemente aus der craniosacralen Methode

Zurück ins Gleichgewicht. Shiatsu als Vitalisierung der Lebenskraft und Stimulierung der Selbstheilungsintelligenz von Körper-Seele-Geist durch sanfte Körperberührung am Meridian- und Craniosacralen-System (Vorteilsabo erhältlich).

mit Gabrielle Heintz
Preis: 90€/Behandlung

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 81 25 18

mehrere Termine

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 81 25 18

Hatha Yoga - “Da Sein im inneren stillen Raum” in der Körperstellung erfahren

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

“Centre Weihersäiff” in Grosbous Preis: 190€/10 Einheiten	20.04.21-13.07.21 dienstags 17:45-19:15 Uhr
Blannevereinigung in Berschbach Preis: 190€/10 Einheiten	20.04.21-13.07.21 dienstags 20:00-21:30 Uhr
Blannevereinigung in Berschbach Preis: 190€/10 Einheiten	21.04.21-14.07.21 mittwochs 18:15-19:45 Uhr

09.05.21
sonntags 9:30-12:30 Uhr
MS Day Center "Um BILL" in Bill

Hatha Yoga Intensif : Der Atem des Lebens - verankert im Lebensfluss

Öffnen der physischen sowie feinstofflichen Aspekte unseres Körpers durch geführte Atmung in der Yogastellung und die Auswirkung auf das innere Fühlen & das geistige Bewusstsein in der Körperstellung.

mit Gabrielle Heintz
Preis: 60€/Frühbucher, 65€ nach dem 30.04

Organisator: Gabrielle Heintz
Anmelden über: 81 25 18

06.06.21
mardi 9:30-12:30 hrs
Centre "Weiheräiff" à Grosbous

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

Cette Matinée Yoga sera consacrée aux énergies de la région du cœur. Une fois ce centre libéré, nous nous sentons plus reliés à notre "vraie" nature et plus libre de nous épanouir dans le monde en suivant la voie de notre cœur.

avec Gabrielle Heintz
Prix: 60€/early bird jusqu'au 30.05.,
65€ après cette date

Organisateur: Gabrielle Heintz
Inscription au: 81 25 18

permanent buchbar
montags und mittwochs
Rollingen, Schrondweiler & Online

Yoga (Vinyasa Flow)

Wir fangen mit Pranayama (Atemübungen) an, machen einige Aufwärmübungen und fließen dann durch dynamische Sonnengrüße. Jeder Kurs ist ein bisschen anders, obwohl ein ähnlicher Rhythmus entsteht und die Positionen sich wiederholen. Keine Kurse in den Schulferien.

montags 18:15-19:30 Uhr im Kass Haff in Rollingen & Online
mittwochs 17:30-18:45 Uhr in der Epicerie am Duerf in Schrondweiler & Online

mit Axinja Granier
Preis: 15€/Kurs, 180€/Trimester,
90€/5-Kurse, 20€/Drop-In

Organisator: Pilates & Yoga Shanti
Anmelden über: 691 666 659

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

Yin-Yoga

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

mit Petra Diederich
Preis: 125€/10 Einheiten

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

Wohlfühlprodukte Produits bien-être

offre permanente
les mercredis 18:00-19:30 hrs
à Wiltz

Faire soi-même ses produits Bien-être et Santé

Ateliers de réalisation de produits naturels pour Maison, Bien-être et Santé en toute convivialité. Matériel, échantillons et fiches inclus. Objectifs : bienfaits et précautions d'emploi des produits naturels/hygiène/respect environnement. 10 personnes par atelier, inscription préalable obligatoire.

avec Nathalie Tur
Prix: 28€

Organisateur: Nathalie TUR
Inscription au: 621 65 65 67

24.04.21
samstags 10:00-13:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Naturkosmetik

Es wird auf einfache Weise das nötige Wissen über die Handelskosmetik vermittelt und dann werden Sie verschiedene Naturkosmetikprodukte herstellen. Sie dürfen ihre eigenen Produkte gerne zum Herstellungspreis (15€) mit nach Hause nehmen.

mit Myriam Rehlinger
Preis: 35€+Materialkosten

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

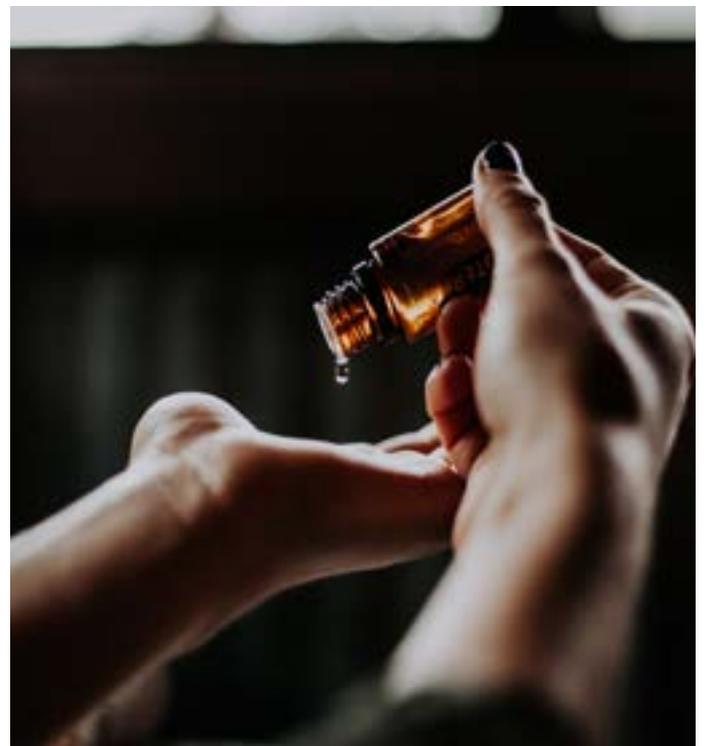
09.05.21
dimanche 10:00-12:30 hrs
Treff Aal Schoul | Maison des Générations à Hobscheid

Produits d'entretien: Les indispensables pour ma maison

Vous en avez marre des produits chimiques et vous voulez un mode de vie plus naturel ? Nous vous montrerons les produits de base sains et naturels pour entretenir votre maison. A apporter: 1 bouteille (1 l, vide, avec bouchon), 2 boites (1000 ml). Délai d'inscription: 23.04.

avec Caroline Delvallé
Prix: 50€

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





Natur & Umwelt Environnement

04.06.21

freitags 14:00-16:00 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Botanika: Pflanzenparadies auf dem Feld

Botanika ist ein Naturprojekt in Habscht, bei dem auf natürlichem Weg ein Feld in ein wunderschönes Paradies für Pflanzen, Blumen und Bienen umgewandelt wurde. Die Grundlagen zum Schutz von Natur und Umwelt werden uns beim Besuch erklärt. Anmeldefrist/ Délai d'inscription 31.05.

mit Kate Greenwood
Preis: Kostenlos

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

25.04.21 & 19.06.21

samschdes 14:00-17:00 Auer
zu Nommern

Drénkwaasserwanderung

De lëtzebuerger Sandsteen ass dee wichtigsten Drénkwaasserspäicher am Mëlldall. Op dëser Wanderung ginn d'Entstehung vun de Fielsen an d'Notzung an de Schutz vum Grundwaasser thematiséiert.

25.04.21, sonndes 14:00-17:00 Auer
19.06.21, samschdes 14:00-17:00 Auer

mam Rachel Krier an Tom Schaul
Präis: 5€

Organisateur: Natur- & Geopark Mëlldall
Umellen iwwer: 26 87 82 91-1

21.04.21

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

“E Gaart voller Liewen”: Ein Insektenhotel bauen

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. Denn leider macht nicht alles Sinn was auch zum Kauf angeboten wird.

mit Patrick Thommes
Preis: Kostenlos

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

02.05.21

sonntags 16:00-18:00 Uhr

Duerftreff beim Lis in Roodt/Syre

Kleine Wildkräuterführung/Wildkräuterrundgang für die Alltagsküche

Einführung in Sammeln von Wildpflanzen. An geeigneten Plätzen sammeln, riechen, schmecken wir essbare Wildpflanzen. Schwerpunkt der Führung ist abhängig davon, was die Natur zur Verfügung stellt. Entsprechende Rezepte bekommt jeder mit nach Hause.

mit Christina Kuhn
Preis: 35€/Person

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

15.05.21 oder 19.06.21

samstags 10:00-16:00 Uhr
Kloster Fünfbrunnen in Cinqufontaines

Kräuterspaziergang im Klostergarten

Während eines Spaziergangs durch den Klostergarten in Fünfbrunnen lernen Sie einige Wildkräuter näher kennen. Erfahren Sie alles Wichtige über Standort, Vorkommen und Verwendungszweck der einzelnen Pflanzen.

mit Christine Quand
Preis: 42€ (inkl. Zutaten)

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

03.07.21

samstags 14:00-17:00 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Leïffrakrautdag: Tradition vom Kräuterbinden/ Tradition de la bénédiction des plantes médicinales

Um Johannestag und bis zum 15.08. ist die beste Zeit, um heilkräftige Pflanzen zu pflücken. Wir entdecken zauberhaftes Kräuterwissen, die Heilkraft der Natur, die Tradition des Kräuterbindens. Mitbringen: Korb, Schere, Lupe, Block, Bleistift. Anmeldefrist 28.06.

mit Maggy Turpel-Backes
Preis: 8€

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

12.06.21

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

Wildkräuterführung / Wildkräuter in der Alltagsküche

Einführung in Sammeln von Wildpflanzen. An geeigneten Plätzen sammeln, riechen, schmecken wir essbare Wildpflanzen. Schwerpunkt der Führung ist abhängig davon, was die Natur zur Verfügung stellt. Entsprechende Rezepte bekommt jeder mit nach Hause.

mit Christina Kuhn
Preis: 55€/Person

Organisator: Duerftreff beim Lis
Anmelden über: 691 719 013

permanent buchbar

10:00-17:00 Uhr
Robbesscheier in Munshausen

Naturateliers

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

Preis: 15€/Halbtags, 19€/Ganztags

Organisator: Robbesscheier
Anmelden über: 92 17 45-1

23.07.21 & 13.08.21

freitags 17:00 Uhr
Youth Hostel in Lultzhausen

Naturkundliche Kanutour auf dem Obersauerstausee

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

Preis: Kostenlos

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

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

29.08.21

sonntags 9:00 Uhr
in Uebersyren

Wanderung mit Besichtigung der Vogelberingungstation

Geführte Besichtigung des Naturreservates mit Erleben der Vogelberingung. Anschließend kleine Wanderung durch die Umgebung des Gebietes.

Preis der Führung wird später mitgeteilt

Organisator: ASIVEMA
Anmelden über: 621 276 344

26.07.21-11.11.21

montags und donnerstags 9:00-17:00 Uhr
Centre Arend Fixmer in Medernach

Naturpädagogik für Kinder bis 12 Jahre: Natur erleben, verstehen und vermitteln

Fachkraft Naturpädagogik für Kinder. Die Weiterbildung gliedert sich in 4 Module à 2 Tagen (9:00-17:00): Modul 1: Grundlagen der Naturpädagogik, Modul 2: Natur als Pädagogin für eine selbstbestimmte Entwicklung, Modul 3: Naturspiel, Modul 4: Gestaltungselemente in der Natur. Weitere Informationen: www.reaction.lu

mit A. Mittelstaedt

Preis: 1.836€ inkl. Verpflegungskosten

Organisator: ReACTION a.s.b.l.

Anmelden über: 20 30 19 84

08.05.21

samschdes 10:00-17:00 Auer
Misärshaff zu Arsdorf

Wildnis & Naturverbundenheit

Sidd dobäi, bei engem Dag an der Natur wou mer zesummen Elementer aus der Natur- a Wildnispädagogik praktesch kenne léieren. Weider Informatiounne fénns du op www.erliefniswelt.lu & facebook.com/erliefniswelt an der Rubrik Events.

mam Carmen Graff

Präis: 80€/Teilnehmer

Organisator: Erlebnisswelt vGmbH

Anmelden über: 691 735 932

permanent buchbar

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

Zertifikatslehrgang NaturCoach - Naturverständnis - Gesundheitsvorsorge

Alte Natur-Weisheiten werden dabei mit modernen Erkenntnissen verknüpft, es gibt viele Tipps und praktische Übungen draußen in der Natur. Mit dieser zertifizierten Ausbildung können die NaturCoaches anderen Menschen die Natur wohl-tuend nahebringen: Wirkung der Natur auf den Menschen - Grundlagen, Methoden und Praxis.

mit Karin Greiner

Preis: 1780€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule

Anmelden über: 92 17 45-1

permanent buchbar

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

Zertifikatslehrgang Kräuterpädagoge - Kräuterwissen und Pflanzenerlebnisse

Sie lernen die Kräuter selbst, deren Standorte, Vorkommen und Verwendung kennen. Die Gundermann-Naturerlebnisschule bietet diese Ausbildung im Verbund mit dem Naturpark Mëllerdall an.

mit Karin Greiner

Preis: 2560€

Organisator: Gundermann Naturerlebnisschule

Anmelden über: 92 17 45-1





Sport & Bewegung Sport & Mouvement

Indoorsport - Sports d'Intérieur

Gymnastik & Stretching Gymnastique & Stretching

20.04.21-29.06.21

dienstags 14:30-15:00 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Gymnastik und Tanz für Senioren/Gymnastique douce

Im Kurs 'Gymnastik und Tanz für Senioren' mit Peggy Octave werden Mobilität und Ausdauer für Senioren gefördert. Die Übungen verbessern das Gleichgewicht, die Motorik und die Koordination. Anmeldung nötig.

mit Peggy Octave
Preis: 105€

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

20.04.21-13.07.21

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 eine Gruppe einmal in der Woche im Club Haus op der Heed. – Falls erlaubt

mit Mariette de Dood
Preis: 84€/12 Einheiten

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

permanent buchbar

dienstags 9:00-10:00 Uhr

Berdorfer Eck in Berdorf

Seniorenport

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

mit Petra Diederich
Preis: 100€/10 Einheiten

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

22.04.21-15.07.21

donnerstags 9:00-10:00 Uhr

Festsaal in Saeul

Fit mat an ouni Stull

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

mit Tom Knaff
Preis: 77€/Trimester

Organisator: Club Atertall
Anmelden über: 27 55 33 70

permanent buchbar

mittwochs 15:00-16:00 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 (keine Kurse in den Schulferien).

Preis: 169€/10er Karte

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

méi Datumer

dönschdes 9:00-10:00 Auer

ManuKultura zu Useldange

Réckengym/Gym Douce

An dëser Stonn deenen a stärke mir eis Muskelen a Bänner, stärke eis Kierpermétt, an verbessern eis Gläichgewicht. De Cours riicht sech un Leit di aktiv a gesond bleiwe wëllen, wéi och u Leit mat Reckeproblemer. Umeldung noutwendeg.
Block 1: 20.04.21-06.07.21 - Präis 96€/12 Coursen, 12€/1 Cours
Block 2: 13.07.21-31.08.21 - Präis 64€/8 Coursen, 12€/1 Cours

mam Kirsten Fassian

Organisateur: ManuKultura
Umellen iwwer: fassiankirsten@gmail.com

19.04.21-18.07.21
dienstags 12:30-13:30 Uhr
Centre aquatique Krounebiertg in Mersch

Rückenschule / Renforcement du dos

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

mit Marinela Organisateur: Centre aqu. Krounebiertg
Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautio Anmelden über: 32 88 23-1

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 Organisateur: Le 5ème élément fitness
Prix: 120€/10 unités Inscriptio au: 26 90 00

permanent buchbar

Terminangaben unter www.aquanatour.lu
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: 125€/10er Karte Organisateur: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

permanent buchbar

donnerstags 16:30-17:30 Uhr
Sporthalle in Beckerich

Stretching+ mit Rückengymnastik

Eine Mischung aus Muskelaufbau, präventiver Gymnastik und Stretching. Hinzu kommt eine gezielte Rückengymnastik, die Ihre Rückenmuskulatur stärken und Ihre Rückenschmerzen mindern, gar vorbeugen wird.

mit Yolande Knaff Organisateur: Club Atertall
Preis: 119€/Trimester Anmelden über: 27 55 33 70

permanent buchbar

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

Stretching

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

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

19.04.21-12.07.21
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 Organisateur: Club Haus op der Heed
Preis: 180€/12 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

Leichtes Training - Training Doux

permanent buchbar

Terminangaben unter www.aquanatour.lu
Aquanatour in Hosingen

Body-Art

Kraft, Flexibilität und Balance werden miteinander verbunden. Stabilität, Koordination, Wohlbefinden, Verbesserung der Körperhaltung, Vorbeugung und Entgegenwirkung von Rückenschmerzen sowie Stressabbau sind positive Effekte.

Preis: 125€/10er Karte Organisateur: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

19.04.21-18.07.21

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

Force & Souplesse

Stärke dein körperliches Wohlbefinden mit Hilfe von gezielten Übungen für Körper und Geist. Schnupperkurs: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive.

mit Mariana Organisateur: Centre aqu. Krounebiertg
Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautio Anmelden über: 32 88 23-1

21.04.21-07.07.21

mittwochs 8:45-9:45 Uhr
Centre Culturel in Capellen

Faszienpilates

In diesem Kurs werden verschiedene Elemente aus Pilates, Yoga, Tanz und Faszien-Training kombiniert. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte, Decke und Yoga-Blöcke, wenn vorhanden.

mit Electra Chifari Organisateur: Club Haus am Brill
Preis: 100€/10 Einheiten Anmelden über: 30 00 01

permanent buchbar

Terminangaben unter www.aquanatour.lu
Aquanatour in Hosingen

Faszientraining

Straffung der kollagenen Fasernetze, welche sämtliche Bestandteile des menschlichen Körpers umhüllen. Aufbau eines geschmeidigen Bindegewebes und einer Verbesserung der Körperwahrnehmung.

Preis: 125€/10er Karte Organisateur: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

20.04.21-13.07.21
les mardis 19:30-20:30 hrs
Treff Aal Schoul | Maison des Générations à Hobscheid

Pilates (Débutants et avancés)

Le pilates vous aide à retrouver votre forme physique, à améliorer la conscience de votre corps et est lié à une respiration profonde. Inscription obligatoire.

avec Anne-Sophie Piquard Organisateur: Treff Aal Schoul Hobscheid
Prix: 150€ Inscription au: 39 01 33 501

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 Organisator: Diederich Petra
Preis: 100€/10 Einheiten Anmelden über: +49 1512 6755 113

19.04.21-12.07.21

montags
Centre Culturel in Hupperdange

Pilates - Training für Körper und Geist

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle Trainings-Methode für Körper und Geist. Die Übungen bringen Muskeln und Gelenke wieder in Schwung, ohne sie zu belasten. Anmeldung erforderlich.

Anfänger: Montags 18:00-19:00 Uhr
Fortgeschrittene: Montags 19:00-20:00 Uhr

mit Benoit Cravatte Organisator: Club Haus op der Heed
Preis: 180€/12 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

19.04.21-18.07.21

monatgs bis freitags
Centre aquatique Krounebiertg in Mersch

Pilates

Übungsmethode die den Muskelaufbau fördert. Ziel ist es ein Muskelgleichgewicht herzustellen. Das Stretching ist eine sanfte Gymnastik die den Körper und Organismus in Einklang bringt.

Montags und donnerstags 12:15-13:15 Uhr, dienstags 17:45-18:45 Uhr, mittwochs 10:00-11:00 Uhr, freitags 17:30-18:30 Uhr. Schnupperkurs: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive.

mit Romy, Anna, Marie-Jeanne Organisator: Centre aqu. Krounebiertg
Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautiön Anmelden über: 32 88 23-1

September 20 bis Juni 21

montags 20:00-21:00 Uhr
in Grosbous

Yoga meets pilates

Yoga meets Pilates mit Tania Thies.

mit Tania Thies Organisator: DTV Groussbus 91
Preis: 130€/Saison Anmelden über: 621 275 028



permanent buchbar

donnerstags 18:30-19:30 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Pilates

Pilates ist ein figurformendes Ganzkörpertraining, in dem ganze Muskelketten gearbeitet werden. Es verbindet in einzigartiger Weise Kraft mit Beweglichkeit. Muskeln werden gestreckt, die Körpermitte und die ganze Körpersilhouette gestrafft. Schnupperkurs kostenlos.

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

permanent buchbar

montags bis donnerstags
Kass Haff in Rollingen & Online

Pilates

Pilates ist eine Ganzkörper Trainingsmethode zur Kräftigung der Muskulatur. Unabhängig vom Alter und in schonender Weise verbessern Sie ihre Körperhaltung, Ausdauer, Muskulatur, Lungenvolumen, Koordination und Atmung. Montags 11:30-12:30, dienstags und donnerstags 09:00-10:00, mittwochs 19:15-20:15 Uhr.

mit Axinja Granier Organisator: Pilates & Yoga Shanti
Preis: 15€/Kurs, 180€/Trimester, Anmelden über: 691 666 659
90€/5-Kurse, 20€/Drop-In.

permanent buchbar

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

Wellnessworkout

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

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

Intensives Training - Training Intensif

permanent buchbar

dienstags 10:00-11:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Abdominal Balance Workout

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

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

permanent buchbar
mittwochs 9:00-10:00 oder 12:30-13:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

BBP

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

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

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
Aquanatour in Hosingen

Bauch Beine Po

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: 125€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

19.04.21-18.07.21
montags 18:00-19:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Bauch Beine Po

Training der Problemzonen, speziell Bauch, Beine, Po. Straffung der Haut und gleichzeitig Kalorienverbrennung. Abnehmen, Muskelaufbau und Festigung des Gewebes. Schnupperkurs: 12€. 1 Std. Schwimmbad inklusive.

Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution Organisator: Centre aqu. Krounebiert
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
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: 125€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

21.09.20-30.06.21
montags 19:00-20:00 Uhr
in Grosbous

Bodyworkout

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

mit Tania Thies Organisator: DTV Groussbus 91
Preis: 130€/Saison Anmelden über: 621 275 028

19.04.21-18.07.21
donnerstags 9:00-10:00, freitags 10:00-11:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Fatburner / Perfect Sculpt

Ganzkörpertraining, Verbesserung der Kondition sowie Muskelaufbau aller Zonen des Körpers. Schnupperkurs: 12€.

mit Jasmin/Mariana Organisator: Centre aqu. Krounebiert
Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution Anmelden über: 32 88 23-1

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

Sexy Body Workout

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

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

permanent buchbar
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
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
Aquanatour in Hosingen

Core (Rumpfmuskulatur-Training)

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

Preis: 125€/10er Karte Organisator: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

19.04.21-18.07.21
donnerstags 10:00-11:00 Uhr
Centre Aquatique Krounebiert in Mersch

Core Training

Core-Training ist eine Trainingsform zur Verbesserung der Körperstabilität und der Koordination durch gezieltes Training der Muskulatur in der zentralen Körperpartie des Menschen zwischen Zwerchfell und Hüfte. Schnupperkurs: 12€.

mit Jasmin Organisator: Centre aqu. Krounebiert
Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
AquaNat'Our in Hosingen

Functional Training

Funktionelles Training ist eine alltagsrelevante und sportartübergreifende Trainingsform. Sie beinhaltet komplexe Bewegungsabläufe, die mehrere Gelenke und Muskelgruppen gleichzeitig beanspruchen.

Preis: 125€/10er Karte

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

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

Power

Mit dem Power-Kurs von Radical Fitness haben Sie keine Ausrede mehr keine definierte Muskulatur zu haben. Hier wird der Körper im Ganzen trainiert mittels Hantelstange. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

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

permanent buchbar
dienstags 12:30-13:00 Uhr, mittwochs 18:00-19:00 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: 120€/10 Einheiten

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

permanent buchbar
nach Vereinbarung
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Power Plate

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

Preis: Siehe Beschreibung

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

19.04.21-18.07.21
dienstags 09:00-10:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Functional Training

Functional Training besteht aus mehreren Bausteinen die nacheinander trainiert werden und für jede Altersgruppe geeignet sind. Schnupperkurs: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive.

mit Mariana

Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€ Kauti

Organisator: Centre aqu. Krounebiert
Anmelden über: 32 88 23-1

19.04.21-18.07.21
dienstags 18:45-19:45 Uhr
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Spinning für Anfänger

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Schnupperkurs: 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive. In den Ferien finden keine Kurse statt.

mit Anna

Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€ Kauti

Organisator: Centre aqu. Krounebiert
Anmelden über: 32 88 23-1

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

Functional-Boxing

Dieses Training ist ein High Intensive Training. Eine Trainingsmethode, die aus hochintensiven Intervallen in Kombination mit kampfsportähnlichen Bewegungen besteht. Anstrengend aber mit Suchtfaktor. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

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

19.04.21-18.07.21
mittwochs und donnerstags
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

Spinning

Spinning ist ein Sport, der auf einem stationären Fahrrad ausgeübt wird. Es bringt Herz und Kreislauf in Schwung. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. Schnupperkurs: 12€. Mittwochs mit Mariana 12:15-13:15 Uhr, donnerstags mit Tanja 19:15-20:15 Uhr.

mit Mariana, Tanja

Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€ Kauti

Organisator: Centre aqu. Krounebiert
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
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: 125€/10er Karte

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

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
AquaNat'Our in Hosingen

Spinning

Indoor Cycling ist ein gruppendynamisches und unheimlich motivierendes Fahrradprogramm. Mit den motivierenden Anweisungen des Trainers durchfährst du simuliert unterschiedliches Gelände.

Preis: 125€/10er Karte

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

permanent buchbar
montags, dienstags und donnerstags
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

TopRide

Beim TopRide fährst du Fahrrad zum Rhythmus von kraftvoller Musik. Schwitze und verbrenne ohne Ende Kalorien und erlebe grenzenlose Endorphinausschüttung, die dich süchtig machen wird. Montags 12:00-13:00, 19:00-20:00 Uhr, dienstags 18:00-19:00 Uhr und donnerstags 18:30-19:30 Uhr. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

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

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
AquaNat'Our in Hosingen

Step

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

Preis: 125€/10er Karte

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

permanent buchbar
freitags 18:00-19:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

StepFit

Kraft-Ausdauer vom Feinsten, aber ohne Choreographie. Mit einem Step als Trainingsgerät werden Übungen in einem schnellen Tempo und viel Power so genutzt, dass Sie schnell zu Resultaten kommen. Hoher Spaßfaktor. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

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

méi Datumer
freies 9:00-10:00 Auer
ManuKultura zu Useldange

Step mat Bodyshaping

Step férdert d'Koordinatioun an d'Ausdauer, a bréngt dobäi och nach gutt Laun. Mat gezielten Übungen trainéiere mir eis Muskelen a stärke esou eisen ganze Bewegungsapparat. Zum Schluss eng kleng Dehnungs- a Stretchingeenheet. Umeldung noutwendeg.

Block 1: 23.04.21-09.07.21 - Präis: 88€/11 Coursen, 12€/1 Cours

Block 2: 16.07.21-03.09.21 - Präis: 64€/8 Coursen, 12€/1 Cours

mam Kirsten Fassian

Organisateur: Manukultura
Umellen iwwer: fassiankirsten@gmail.com

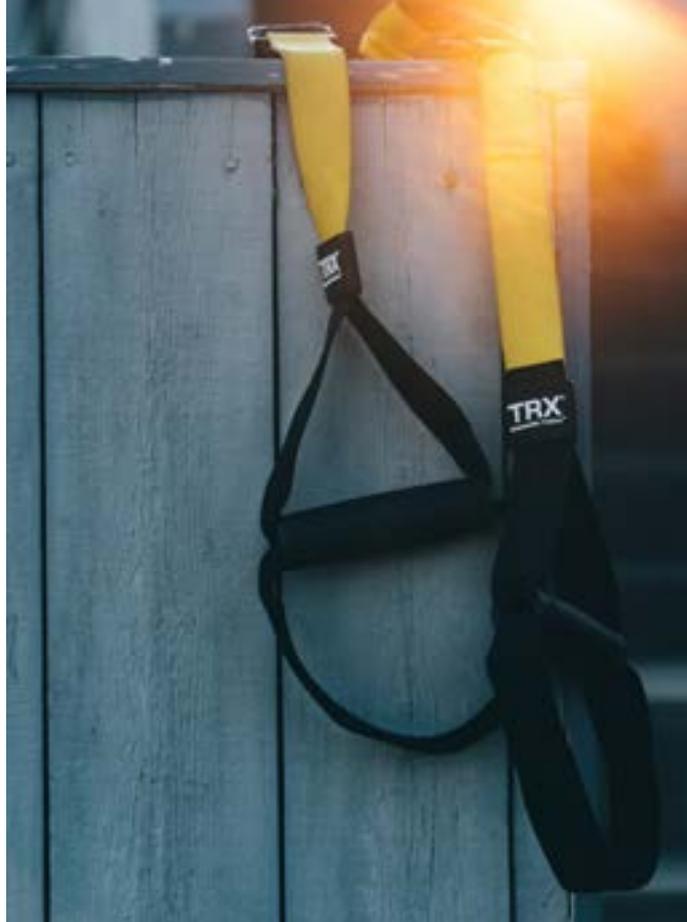
permanent buchbar
dienstags 19:00-20:00 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

Cross TRX

Ein anspruchsvolles Training bei dem mit Hilfe vom eigenen Körpergewicht Kraft, Ausdauer, Koordination sowie Körperbeherrschung harmonisch aber schweißtreibend angestrebt werden. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

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



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

TRX & Wellness Workout

Körperbeherrschung, Gleichgewicht, Kraft und Spaß. Das Ganze in einer sanften und professioneller Begleitung stärkt den gesamten Körper und ist für jung und alt ein wohltuendes Workout. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

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

permanent buchbar
donnerstags 17:30-18:30 Uhr
Le 5ème élément Fitness in Wemperhardt

TRX-Suspension Training

TRX-Training sind hoch effektive Ganzkörperübungen, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand genutzt wird. Mit dem nicht elastischen Gurtsystem kann sowohl im Stehen als auch im Liegen trainiert werden. Schnupperkurs kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

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

19.04.21-18.07.21
mittwochs 18:00-19:00, 19:00-20:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

TRX Fortgeschrittene / Anfänger

Der Kurs ist ein hoch effektives Ganzkörper-Workout unter Einsatz eines nicht elastischen Gurtsystems, bei dem das eigene Körpergewicht als Trainingswiderstand sowohl im Stehen als auch im Liegen genutzt wird. Schnupperkurs 12€, 1 Stunde Schwimmbad inklusive.

Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution

Organisator: Centre aqu. Krounebiert
Anmelden über: 32 88 23-1

Tanz - Danse

24.04.21-17.07.21

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

September 20 bis Juni 21

donnerstags 19:00-20:00 Uhr
in Grosbous

Bailafit

Bailafit mit Momo: Ein Mix von Zumba und Latino.

Preis: 130€/Saison

Organisator: DTV Groussbus 91
Anmelden über: 621 275 028

permanent buchbar

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

Dance4Fun

Der Kurs ist eine Mischung aus einfachen Tanzelementen (geeignet für Anfänger), Fitness Moves (Squats, Kicks, Push ups, Jumping Jacks) und Ausdauer wie laufen, hocken, sprinten, das ganze unterstützt durch fetzige Dance Beats. Schnupperkurs: kostenlos.

Preis: 120€/10 Einheiten

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

September 20 bis Juni 21

donnerstags 20:00-21:00 Uhr
in Grosbous

Zumba

Zumba mit Sandy Heinz. Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht.

mit Sandy Heinz
Preis: 130€/Saison

Organisator: DTV Groussbus 91
Anmelden über: 621 275 028

19.04.21-18.07.21

donnerstags 17:00-18:00, 18:00-19:00 Uhr
Centre aquatique Krounebiert in Mersch

ZUMBA

Zumba ist eine Tanzart die aus Rhythmen und Choreographien besteht. Ähnlich wie Latino oder Salsa Dance. 1 Stunde Schwimmbad inklusive. In den Ferien finden keine Kurse statt. Schnupperkurs: 12€.

Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautio

Organisator: Centre aq. Krounebiert
Anmelden über: 32 88 23-1

permanent buchbar

Terminangaben unter www.aquanatour.lu
AquaNat'Our in Hosingen

Zumba

Zumba umfasst Elemente aus dem Aerobic, einige Elemente aus Standard- sowie sehr viele Elemente aus lateinamerikanischen Tänzen. Alle Altersklassen sind willkommen!

Preis: 125€/10er Karte

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

23.04.21-02.07.21

freitags 16:00-17:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Zumba Gold

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

mit Mike Medernach
Preis: 110€/10 Einheiten

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

20.04.21-29.06.21

dienstags 9:30-10:30 Uhr
Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Zumba@Gold & Dancefitness

Zumba® Gold ist eine Art Tanz-Fitness, die leicht zu erlernen ist. Gemeinsam mit Ihrer Gruppe verbringen Sie zu den Klängen fröhlicher, lateinamerikanischer Musik eine dynamische und unterhaltsame Zeit. Anmeldung erforderlich.

mit Peggy Octave
Preis: 120€

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

Outdoorsport - Sports d'Extérieur

21.04.21-05.05.21 oder 02.06.21-16.06.21

mittwochs 18:00-19:30 Uhr
Golf Club in Eselborn

Golf für Anfänger

Golf bietet eine ideale Kombination aus Spielvergnügen, Erholung in der Natur, gepaart mit mentaler und physischer Herausforderung. Nutzen Sie die Gelegenheit einer Einführung in diese Sportart mit einem dipl. Golflehrer auf dem Golfplatz Eselborn.

mit Antoine Dumont
Preis: 90€/3 Einheiten, Material inkl.

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

wetterabhängig

montags 09:30-11:00 Uhr
in Ettelbruck

Pétanque

Pétanque ist eine Sportart, die in jedem Alter ausgeübt werden kann. Das Spiel findet im Freien statt und wir spielen in 2 Mannschaften. Der Spaß steht dabei absolut im Vordergrund. Wichtig: Bei schlechtem Wetter spielen wir nicht!

Preis: 2€

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



CAMPING PARK
BEAUFORT
CAMPINGPARK-BEAUFORT.LU

Inmitten der unberührten Natur des Müllerthals im Ort Beaufort liegt unser Campingplatz mit angeschlossenem Freibad, welches im Sommer zum unbegrenzten Badespass für Gross und Klein sorgt.

Im Winter profitieren Sie von unserer überdachten Eisbahn mit Schlittschuh-Verleih und Eiskarting.

Wir bieten Ihnen nicht nur Stellplätze für Zelte und Caravans, sondern auch Mobilheime, Wanderhütten und Tipis.

Camping Park Beaufort

–
87, Grand-Rue | L-6310 Beaufort
Tel. +352 836099-300

AQUA PARK
BEAUFORT



ICE PARK
BEAUFORT
ICEPARK-BEAUFORT.LU

50
YEARS | ICE PARK
BEAUFORT

**SAISON AB ENDE OKTOBER
BIS ANFANG MÄRZ**

**VON
MITTE MAI
BIS
ANFANG
SEPTEMBER
GEÖFFNET**

21.04.21-14.07.21
mittwochs 14:00-16:00 Uhr
Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Tréppel-Treff

Jeden Mittwoch gehen wir in der Natur oder im Dorf spazieren und unterhalten uns dabei. Strecke und Dauer unseres Spaziergangs werden je nach Wetter und Teilnehmern ausgesucht und jeder Interessierte ist herzlich willkommen. Anmeldung erwünscht.

Preis: Kostenlos

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

wöchentlich
donnerstags 14:00-17:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange

Spazieren

1x wöchentlich treffen wir uns für eine Tour. Strecke und Tempo werden an die Teilnehmer angepasst. (5-6 km) Wichtig sind angepasste Schuhe und Kleidung.

Preis: Kostenlos

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

26.04.21-13.09.21
montags 13:30 Uhr
Club Atertdall in Redange

Kleine Wanderung (5km)

Neben der kleinen Wanderung am Sonntagmorgen, können sie nun auch am Montagnachmittag von einer kleinen Wanderung profitieren. Gerne können Sie Ihre Nordic Walking Stöcke mitbringen. Alle 2 Wochen: 26.04 Rambrouch, 10.05 Redange, 31.05 Beckerich, 07.06 Useldange, 21.06 Préizerdau, 05.07 Eil, 19.07 Rambrouch, 02.08 Redange, 30.08 Beckerich, 13.09 Useldange.

mit Noémie Wealer
Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70

14.04.21-08.09.21
mittwochs 9:30 Uhr
Club Atertdall in Redange

Wandern am Morgen (8-12km)

Neben der Wanderung am Nachmittag, können Sie nun auch von einer Wanderung am Morgen profitieren. Nach der Wanderung essen wir gemeinsam in der Nähe und lassen den Vormittag gemütlich ausklingen. Termine: 14.04, 12.05, 16.06, 14.07, 04.08, 08.09.

mit Noémie Wealer
Preis: 3€

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70

jeden Mittwoch
13:30 Uhr
Ort abhängig vom Termin

Wandern am Nachmittag (8-12 km)

Entdecken Sie zusammen mit anderen Naturfreunden das eine oder andere unbekannte Fleckchen und plaudern Sie mit Gleichgesinnten. Gerne können Sie Ihre Nordic Walking Stöcke mitbringen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Club Atertdall
Anmelden über: 27 55 33 70



25.04.21 und 30.05.21
sonntags 9:00 Uhr
in Rambrouch/Useldange

Wanderung

25.04.21: Wanderung durch Wald und über Feldwege in der näheren Umgebung von Rambrouch.

30.05.21: Wanderung über Feld und Waldwege nach Schandel und Everlingen und zurück.

Preis: Kostenlos

Organisator: ASIVEMA
Anmelden über: 621 276 344

wöchentlich
mittwochs 14:00-17:00 Uhr
Club Haus op der Heed in Hupperdange
Regelmäßige Wanderungen

Schließen Sie sich unserer begeisterten Wandergruppe an. Mittwochs von 14-17 Uhr geht es raus in die Natur. (8-10 km, mittlerer Schwierigkeitsgrad)

Preis: Kostenlos

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

Wassersport - Sports Nautiques

permanent buchbar
mittwochs 20:00-20:45 Uhr
Schwimmbad in Steinfort

Anfängerschwimmen für Erwachsene

Anfängerschwimmkurs für Erwachsene. Dieser Kurs wird von einem diplomierten Schwimmlehrer abgehalten. Das Schwimmbad ist für den Publikumsbetrieb geschlossen! Keine Kurse während den Schulferien.

mit Christophe Wahl
Preis: 74,50€/Trimester

Organisator: Sportzentrum Steinfort
Anmelden über: 39 93 13-400

19.04.21-18.07.21
montags

Centre aquatique Krounebjerg in Mersch

Schwimmkurs für Erwachsene

Schwimmkurs der individuell abgestimmt wird.

Anfänger: Montags 17:00-17:45 Uhr, Fortgeschrittene: Montags 17:45-18:30 Uhr. Schnupperkurs: 12€. Keine Kurse in den Schulferien.

Preis: 95€/Trimester zzgl. 10€ Kaution

Organisator: Centre aqu. Krounebjerg
Anmelden über: 32 88 23-1

offre permanente
les mardis 18:30-19:15, 19:15-20:00 hrs
Piscine couverte à Troisvierges

Cours de natation pour adultes, débutants et perfectionnement

Cours de natation pour adultes, apprentissage et perfectionnement. Prix adaptable en cas d'entrée à une date ultérieure. Les cours suivent le rythme scolaire. Dépendant de l'évaluation du covid-19.

Prix: 170€ Organisateur: Com. des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
AquaNat'Our in Hosingen

Schwimmkurs Perfektion, Erwachsene

Perfektionskurs für Erwachsene richtet sich an diejenigen, die schwimmen können, aber ihre Technik noch verbessern oder einen anderen Schwimmstil erlernen möchten.

Prix: 149€/10er Karte Organisateur: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

offre permanente
les mardis et samedis
Piscine couverte à Troisvierges

Cours Aquabike

Cours Aquabike, les cours ont lieu le mardi de 19:00-20:00, 20:00-21:00 et samedi de 8:00-9:00 et 10:00-11:00 hrs. Info: LEBRUN Ben: +32 497 99 00 44; PLÜMER Romain: +352 691 580 221

Prix: 100€/10 cours Organisateur: Com. des sports Troisvierges
Inscription au: 691 580 221

19.04.21-18.07.21
montags bis samstags
Centre aquatique Krounebiérg in Mersch

Aquabike

Aquabike, Fahrradspaß im Wasser mit Musik, Ganzkörpertraining, fördert die Ausdauer und ist 12x effektiver als Bodentraining, gelenkschonend. MO-DO 20:00-21:00 Uhr / FR 19:00-20:00/ SA 10:00-11:00 Uhr. Keine Kurse in den Ferien.

Prix: 95€/Trimester zzgl.10€ Kautiön Organisateur: Centre aqu. Krounebiérg
Anmelden über: 32 88 23-1

19.04.21-18.07.21
dienstags, mittwochs und donnerstags 19:00-19:45 Uhr
Centre aquatique Krounebiérg in Mersch

Aqua Fitness

Durch Turnübungen im Wasser kann man in Form bleiben oder wieder in Form kommen ohne dabei zu leiden. Es handelt sich hierbei um ein leichtes Ausdauertraining mit sanftem Muskelwiederaufbau. Schnupperkurs: 12€.

Prix: 95€/Trimester zzgl. 10€ Kautiön Organisateur: Centre aqu. Krounebiérg
Anmelden über: 32 88 23-1



permanent buchbar
Terminangaben unter www.aquanatour.lu
AquaNat'Our in Hosingen

AquaGym

Aquagym ist ein Bewegungstraining im brusttiefen Wasser und trainiert hauptsächlich das Herzkreislaufsystem und die Beweglichkeit.

Prix: 125€/10er Karte Organisateur: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

offre permanente
du mardi au vendredi
Piscine couverte à Troisvierges

Aquagym pour tous

L'aquagym pour tous. Mardi 9:00-10:00, jeudi 19:30-20:30, vendredi 18:00-19:00 hrs. Infos: Ben LEBRUN: +32 497 99 00 44; PLÜMER Romain: +352 691 580 221 Prix: 70€/10 séances, 150€/1cours/semaine/saison, 250€/ 2cours/semaine/saison, 300€/3cours/semaine/saison.

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

19.04.21-05.07.21
montags 18:00-19:00 Uhr
Schwimmbad in Troisvierges

Wassergymnastik

Da die Übungen im niedrigen Wasserbecken stattfinden, sollten auch die Nichtschwimmer sich nicht scheuen und mitmachen.

mit Peggy Ysebaert Organisateur: Club Haus op der Heed
Preis: 77€/11 Einheiten Anmelden über: 99 82 36

19.04.21-18.07.21
montags 19:00-19:45 Uhr
Centre aquatique Krounebiérg in Mersch

Aqua-Jogging

Aqua-Jogging im tiefen Wasser, das Tragen des Ballastgürtels erlaubt in senkrechter Stellung zu laufen. Muskelstärkendes Training, konditionsfördernd und gelenkschonend. Schnupperkurs: 12€.

Prix: 95€/Trimester zzgl.10€ Kautiön Organisateur: Centre aqu. Krounebiérg
Anmelden über: 32 88 23-1

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.

Prix: 65€/5er Karte Organisateur: AquaNat'Our
Anmelden über: 24 51 99 00

Sprachen Langues

permanent buchbar
nach Terminabsprache
online (Skype)

De Club bei Iech Doheem - "SprochenEck"

Sie suchen eine Herausforderung und möchten gerne eine neue Sprache erlernen? In unserem Online "SprochenEck" können Sie über Skype, neben Luxemburgisch auch Spanisch oder Niederländisch lernen.

Preis: 5€ pro Besuch

Organisator: Club Uewersauer
Anmelden über: 26 44 45 21

Englisch - Anglais

22.04.21-08.07.21

donnerstags 08:30-10:00 Uhr
Club Haus Am Brill in Capellen

Englisch-Anfängerkurs 3. Trimester

Für diejenigen, die noch fast kein Englisch sprechen oder glauben alles vergessen zu haben! Kurs hat im September 2020 begonnen. Quereinstieg möglich.

mit Paul Pouwer
Preis: 100€/10 Einheiten

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

22.04.21-08.07.21

donnerstags 9:30-11:00 Uhr
Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Englischkonversationskurs Cours de conversation en anglais

Unser Kurs macht mit der Sprache vertraut und hilft im Alltag oder im Urlaub weiter. Gemeinsam gelernt wird mit vielen Aktivitäten und lebendigem Austausch untereinander. Here we go! Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene. Anmeldung erforderlich.

mit Brian Dunne
Preis: 95€

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

Italienisch - Italien

21.04.21-07.07.21

les mercredis 11:00-12:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Corso di conversazione in italiano

Scopo di questo corso è intraprendere un piacevole cammino nel panorama della lingua e cultura italiana, è esprimere pensieri, emozioni e sentimenti nelle conversazioni, anche in vista di un eventuale soggiorno in Italia.

avec Stefania Cortese
Prix: 100€/10 séances

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

22.04.21-08.07.21

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

Italienisch für Anfänger

Die Sprache Dantes klingt wie Musik in unseren Ohren, und es gibt viele weitere gute Gründe, um Italienisch zu lernen. Der Kurs hat im September 2020 begonnen. Quereinstieg möglich, mit den nötigen Basiskonntnissen.

mit Stefania Cortese
Preis: 100€/10 Einheiten

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

22.04.21-15.07.21

les jeudis 16:00-17:30 hrs
Treff Aal Schoul | Maison des Générations à Hobscheid

Cours d'italien

Si vous aimez la langue italienne et que vous voulez améliorer ou rafraîchir vos connaissances de base dans cette langue, vous pouvez participer aux séances du cours existant. Il s'agit d'un cours intermédiaire (niveau A1.2). Inscription obligatoire!

avec Stefania Cortese
Prix: 105€

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

Luxemburgisch - Luxembourgais

permanent buchbar

freitags 18:30-20:30 Uhr
Prabbeli in Wiltz

Babbelcafé

Sie möchten Ihre Luxemburgisch-Kenntnisse anwenden und verbessern und dabei in einer entspannten Atmosphäre Menschen und Kulturen kennenlernen? Dann kommen Sie uns jeden letzten Freitag im Monat ins Babbelcafé besuchen.

Preis: Kostenlos

Organisator: Transition Nord
Anmelden über: 691 125 082

21.04.21-14.07.21

mittwochs 10:00-11:00 Uhr

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Poter Treff - Mir schwätzen Letzebuergesch

Voulez-vous parler le luxembourgeois et savoir plus sur le Luxembourg ? Venez rejoindre notre « Poter-Treff ». Would you like to speak luxembourgish and would you love to get to know Luxembourg better? Come and join us for our „Poter-Treff“. Inscription obligatoire/registration required.

mit Sarah Zwick
Preis: Kostenlos

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

21.04.21-07.07.21

mëttwochs 19:00-20:15 Auer
online

Lëtzebuergesch Online Konversationskurs

Dir hutt de Niveau B1 oder B2 erreecht an dir géingt gären am kleng Grupp iwuer aktuell Theme schwätzen an diskutieren... Dëst ass en Online-Cours.

mam Albertine Reiff
Präis: 100€/10 Unitéiten

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

20.04.21-13.07.21

les mardis 10:00-11:30 hrs

Treff Aal Schoul | Maison des Générations in Hobscheid

Luxemburgischkurs Anfänger/ Cours de langue luxembourgeoise débutants

Vous voulez apprendre le luxembourgeois ? Notre cours vous aide à vous familiariser avec la langue et vous aide donc dans la vie quotidienne au Luxembourg. Le cours s'adresse aux débutants de tout âge. Inscription obligatoire.

mit J. Paul Kellen
Preis: 115€

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

Spanisch - Espagnol

21.04.21-07.07.21

les mercredis 9:00-10:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Espagnol-niveau débutant

L'introduction de la langue se fera d'une façon attractive, à l'aide de matériaux intéressants et efficaces. Le cours a commencé en septembre 2020, mais vous pouvez toujours l'intégrer, si vous avez quelques connaissances de base.

avec Guadalupe Royán
Prix: 100€/10 séances

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

21.04.21-07.07.21

les mercredis 11:00-12:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Espagnol-niveau débutant avancé

En este curso seguiremos aprendiendo el idioma español, poco a poco pero sin pausa. Aprenderás a comunicarte cada vez con más soltura en situaciones del día a día.

avec Guadalupe Royán
Prix: 100€/10 séances

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

21.04.21-07.07.21

les mercredis 14:00-15:30 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Espagnol-niveau intermédiaire

Un nouveau cours de niveau intermédiaire débutera le 21 avril.

avec Irina Hernandez
Prix: 100€/10 séances

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

15.05.21-19.06.21

les samedis 10:00-12:00 hrs
Club Haus Am Brill à Capellen

Atelier d'écriture créative en espagnol

Te apetece escribir, pero no sabes por dónde empezar? Será un taller ameno y experimental, donde podrás empezar a familiarizarte con la escritura y agudizar los sentidos que ayudan a cazar historias.

avec Guadalupe Royán
Prix: 30€/séance

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 kënn Dir eis gäre kontaktéieren:



Landakademie
2, am Fournicherwee
L-9151 Eschdorf
info@landakademie.lu

Tel.: 89 95 68-23/-28
Fax: 89 95 68-40
www.landakademie.lu

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



Unsere Partner Nos Partenaires

Kursanbieter in dieser Broschüre: Prestataires de cours dans cette brochure:

**Abenteurer- Erlebnies-
an Indianerwelten; Chu'mani asbl**
Tel.: 26 10 31 96
Email: christiane.betzen@education.lu
www.tipi.lu

Alpakatrekking Huelw
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

AquaNat'Our
Tel.: 24 51 99 00
Fax: 24 51 99 60
Email: info@aquanatour.lu
www.aquanatour.lu

Aquatower Berdorf Asbl
Tel.: 79 01 87 37
Email: sandy.moulin@berdorf.lu
www.aquatower-berdorf.lu

ART-THERAPIE
Tel.: 621 151 820
Email: schandec@pt.lu

articulum
Tel.: 47 20 12
Email: art@pt.lu
www.articulum.lu

ASIVEMA
Tel.: 621 276 344
Fax: 30 98 50
Email: geev@pt.lu
www.asivema.lu

Ayurvedahouse
Tel.: 621 140 674
Email: ayurveda@pt.lu
www.ayurveda.lu

Beeforter Paerd an Iesel-Erliefnishaft
Tel.: 621 312 565
Email: alex.trentin@icloud.com

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

Camping Fuussekaul
Tel.: 26 88 88 1
Email: anna@fuussekaul.lu
www.fuussekaul.lu

Centre aquatique Krounebiereg
Tel.: 32 88 23-1
Fax: 32 88 23-22
Email: info@krounebiereg.lu
www.krounebiereg.lu

Centre Équestre de Martelville
Tel.: 691 603 004
Email: deartdiane25@gmail.com
www.cedemartelville.com

Club Atertdall
Tel.: 27 55 33 70
Email: club-atertdall@croix-rouge.lu

Club Haus am Brill
Tel.: 30 00 01
Fax: 30 00 01 30
Email: Clubsenior@mamer.lu
www.50-plus.lu

Club Haus op der Heed
Tel.: 99 82 36
Email: info@opderheed.lu
www.opderheed.lu

Club Senior Nordstad
Tel.: 26 81 37 43
Fax: 26 81 01 63
Email: nordstad@vital-an-aktiv.lu
www.vital-an-aktiv.lu

Club Uewersauer
Tel.: 26 44 45 21
Email: clubuewersauer@inter-actions.lu

Commission des sports Troisvierges
Tel.: 691 580 221
Fax: 99 82 38
Email: romain.pluemer@tango.lu
www.troisvierges.lu

COMPUTERHELLEF DOHEEM
Tel.: 52 38 60
Fax: 26 51 25 74
Email: info@chdh.lu
www.chdh.lu

CONEX - Incubateur Inclusif
Tel.: 95 92 05 57
Email: conex@cooperations.lu

Conseil socio-familial
Tel.: 691 584 760
Email: halloisa@pt.lu
www.kinesiologie.coach

d'Millen asbl
Tel.: 691 510 370 /-371
Email: info@dmillen.lu
www.dmillen.lu

Diederich Petra
Tel.: +49 1512 6755 113
Email: diederich_petra@t-online.de
www.petra-diederich.de

DTV Groussbus 91
Tel.: 621 275 028
Email: dtvgr91@gmail.com

Duelemer Leit
Tel.: 38 05 23 / 691 975 679
Email: renee.weiler@education.lu

Duerftreff beim Lis
Tel.: 691 719 013
Email: moien@beimlis.lu
www.beimlis.lu

Dunja Grunow
Tel.: 621 507 077
Email: info@dunja.lu
www.dunja.lu

elisabeth
Tel.: 27 44 97 46 20
Email: elisabeth.formeiert@elisabeth.lu
www.jeunesseelisabeth.lu

Eltereschoul
Tel.: 621 343 271, 59 59 59-50 /-53
Email:
veronique.nilles@kannerschlass.lu
www.kannerschlass.lu/eltereschoul

Eppelbléi
Tel.: 691 722 884
Email: contact@eppelblei.lu
www.eppelblei.lu

Erliefniswelt vGmbH

Tel.: 691 735 932
 Email: info@erliefniswelt.lu
 www.erliefniswelt.lu

Ferme pédagogique Om Bécehl

Tel.: 621391295
 Email: iaesel@pt.lu

Gabrielle Heintz

Tel.: 81 25 18
 Email: gabrielle@vividfloatinggreen.com
 www.VividFloatingGreen.com

Hajnalka Szenner

Tel.: 661 188 322
 Email: hszenner@gmail.com

Harmonie corps et esprit

Helena Schroeder
 Tel.: 621 541 801
 Email: espische@gmail.com

ILTA Sàrl S - Institut Luxembourgeois de Thérapies Alternatives

Tel.: 691 416 967
 Email: info@ilta.lu
 www.ilta.lu

Iokai Meridian Shiatsu

Tel.: 661 817 903
 Email: marie.wagner@windowslive.com

Joëlle Kasel

Tel.: 81 29 80
 Fax: 81 29 80
 Email: joellekasel@gmail.com

Landakademie

Tel.: 89 95 68-28
 Email: nicole@landakademie.lu
 www.landakademie.lu

Le 5ème élément fitness

Tel.: 26 90 00
 Email: info@cinquieme-element.lu
 www.cinquieme-element.eu

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

Luxfeelgood

Tel.: 691 485 431
 Fax: 48 54 31
 Email: luxfeelgood4752@gmail.com

Lycée Edward Steichen

Tel.: 20 60 07 1
 Fax: 20 60 07 777
 Email: stephanie.bracquez@lesc.lu
 www.lesc.lu

ManuKultura

Tel.: 23 63 00 51 29
 Email: manukultura@useldeng.lu

Musée de l'Ardoise

Tel.: 23 64 01 41
 Email: info@ardoise.lu
 www.ardoise.lu

Musée Thillenvogtei

Tel.: 691 119 090
 Email: thillenvogtei@gmail.com
 www.thillenvogtei.lu

Nadja Heck

Tel.: 671 154 101
 Email: info@nadjaheck.com
 www.nadjaheck.com

Nathalie TUR

Tel.: 621 65 65 67
 Email: info@b4benterprise.com

natur&emwelt

Fondation Hëllef fir d'Natur
 Tel.: 26 90 81 27 1
 Email: f.thielen@naturemwelt.lu
 www.naturemwelt.lu

Natur- & Geopark Mëllerdall

Tel.: 26 87 82 91-1
 Email: info@naturpark-mellerdall.lu
 www.naturpark-mellerdall.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

Nicole Steinfurt et Joëlle Graff

Tel.: 691 950 072
 Email: miayanisdengel@gmail.com

Oa6 S.A.

Tel.: 24 84 48 48
 Email: info@oa6.lu
 www.oa6.lu

Pilates & Yoga Shanti

Tel.: 691 666 659
 Email: namaste8@gmail.com
 www.keytobeing.net/en

RBS - Center fir Altersfroen

Tel.: 36 04 78 33
 Fax: 36 02 64
 Email: fortbildung@rbs.lu
 www.rbs.lu

ReACTION a.s.b.l.

Tel.: 20 30 19 84
 Email: weiterbildung@reaction.lu
 www.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

Shiatsu Marisa

Tel.: 691 835 265
 Email: marisaschei@pt.lu

Sportzentrum Steinfurt

Tel.: 39 93 13-400
 Fax: 39 93 13-940
 Email: joel.waldbillig@steinfurt.lu
 www.piscine.steinfurt.lu

Thérapie mit Pferden - Ilka Janon

Tel.: 621 451 779
 Email: info@therapie-mit-pferden.eu
 www.therapie-mit-pferden.eu

Touristcenter Heringer Millen

Tel.: 87 89 88
 Fax: 26 78 40 45
 Email: info@mullerthal-millen.lu
 www.mullerthal-millen.lu

Transition Nord

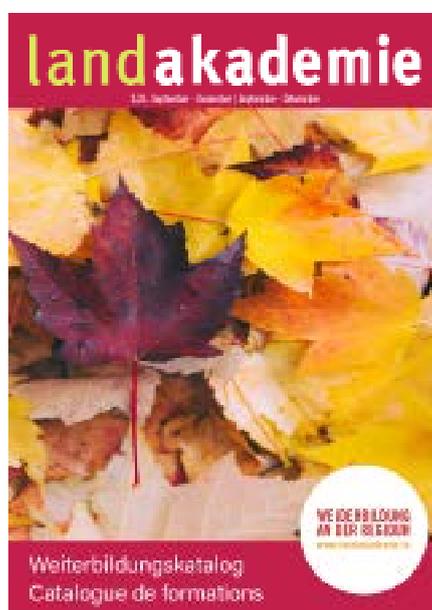
Tel.: 691 125 082
 Email: transitionnord@cell.lu
 www.cell.lu/all-project-list/transition-nord

Treff Aal Schoul Hobscheid

Tel.: 39 01 33 501
 Email: treff@hobscheid.lu
 www.clubhaiser.lu/clubhaus-treff-aal-schoul

Viviane Kandel

Tel.: 621 162 460
 Email: vivianekandel58@gmail.com



Die nächste Ausgabe der Landakademie

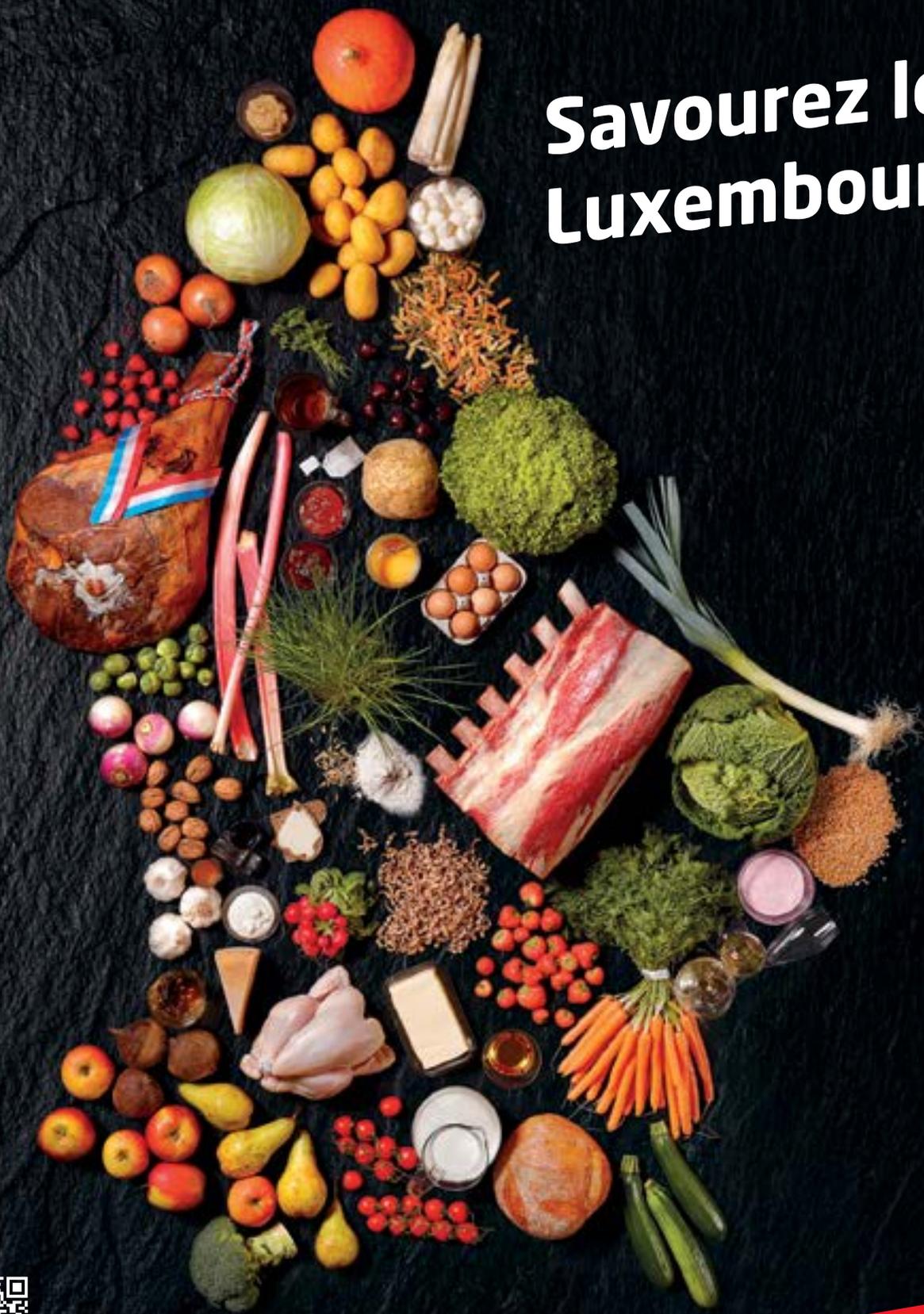
Die nächste Ausgabe des Landakademie-Weiterbildungskatalogs wird Anfang September erscheinen. Wenn Sie Ihre Freizeit- und Bildungsangebote - die zwischen dem 15. September und dem 31. Dezember stattfinden - darin veröffentlichen möchten, tragen Sie diese bitte bis spätestens den **23. Juli 2021** auf unserem Internetportal www.landakademie.lu in die Datenbank ein.

Sie bieten Ihre Kurse noch nicht über die Landakademie an? Sie können sich jederzeit auf unserer Website registrieren und ein Anbieterprofil erstellen. Bei Fragen können Sie uns gerne telefonisch (89 95 68-23) oder per Email (info@landakademie.lu) kontaktieren.

La prochaine édition de la Landakademie

La prochaine édition du catalogue de formations de la Landakademie sera publiée début septembre. Si vous souhaitez y publier vos offres de formations et de loisir - qui auront lieu entre le 15 septembre et le 31 décembre - nous vous prions de bien vouloir les enregistrer dans notre base de données sur le site-web www.landakademie.lu jusqu'au **23 juillet 2021**. 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).

Savourez le Luxembourg



Le Luxembourg débarque dans votre assiette !

Les produits issus de l'agriculture luxembourgeoise se démarquent par leur qualité remarquable. Grâce à des chemins courts, ils assurent une parfaite traçabilité et un meilleur respect de l'environnement.

Plus d'infos sur www.sou-schmaacht-letzebuerg.lu

Sou schmaacht Lëtzebuerg

Savourez le Luxembourg



Méi Informatiounen iwwert d'Landakademie fannt Dir op www.landakademie.lu
Pour plus d'informations consultez notre site web www.landakademie.lu



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



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

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Éducation nationale,
de l'Enfance et de la Jeunesse

